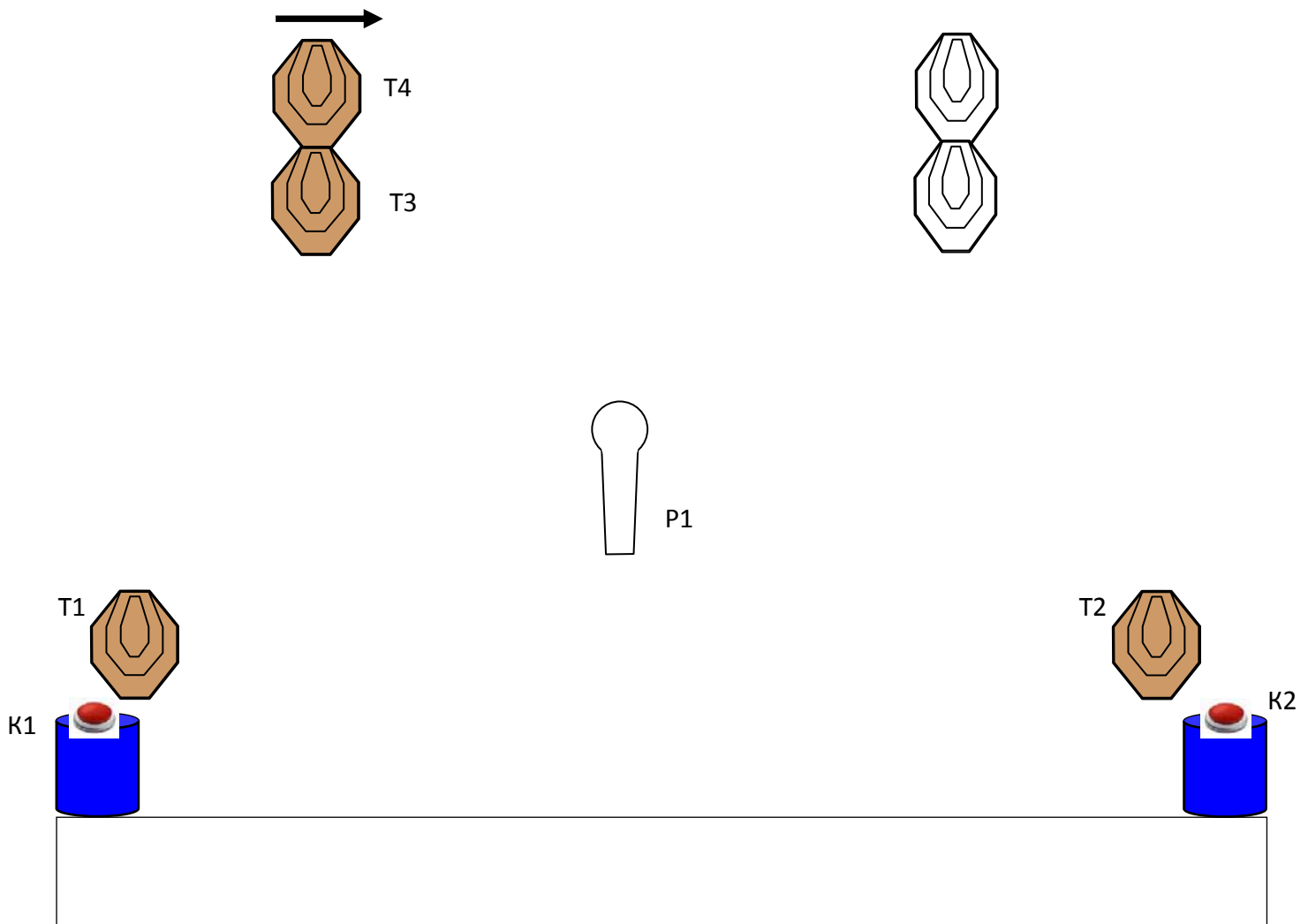


Упражнение № 1 (АПС) «Россия вперед!».



Тип счёта: Комсток.

Упражнение: короткое

Мишени: 4 бумажных IPSC мишеней T1-T4 (из них T3-T4 движущиеся), 1 поппер P1, 2 штрафные мишени.

Возможное кол-во очков: 45.

Минимальное кол-во выстрелов: 9.

Стартовая позиция: Стрелок стоит в любом месте, расслабившись, касаясь пятками задней штрафной линии. Пистолет заряжен, патронник пуст. Кнопки K1 или K2 активирует движущиеся мишени T3, T4.

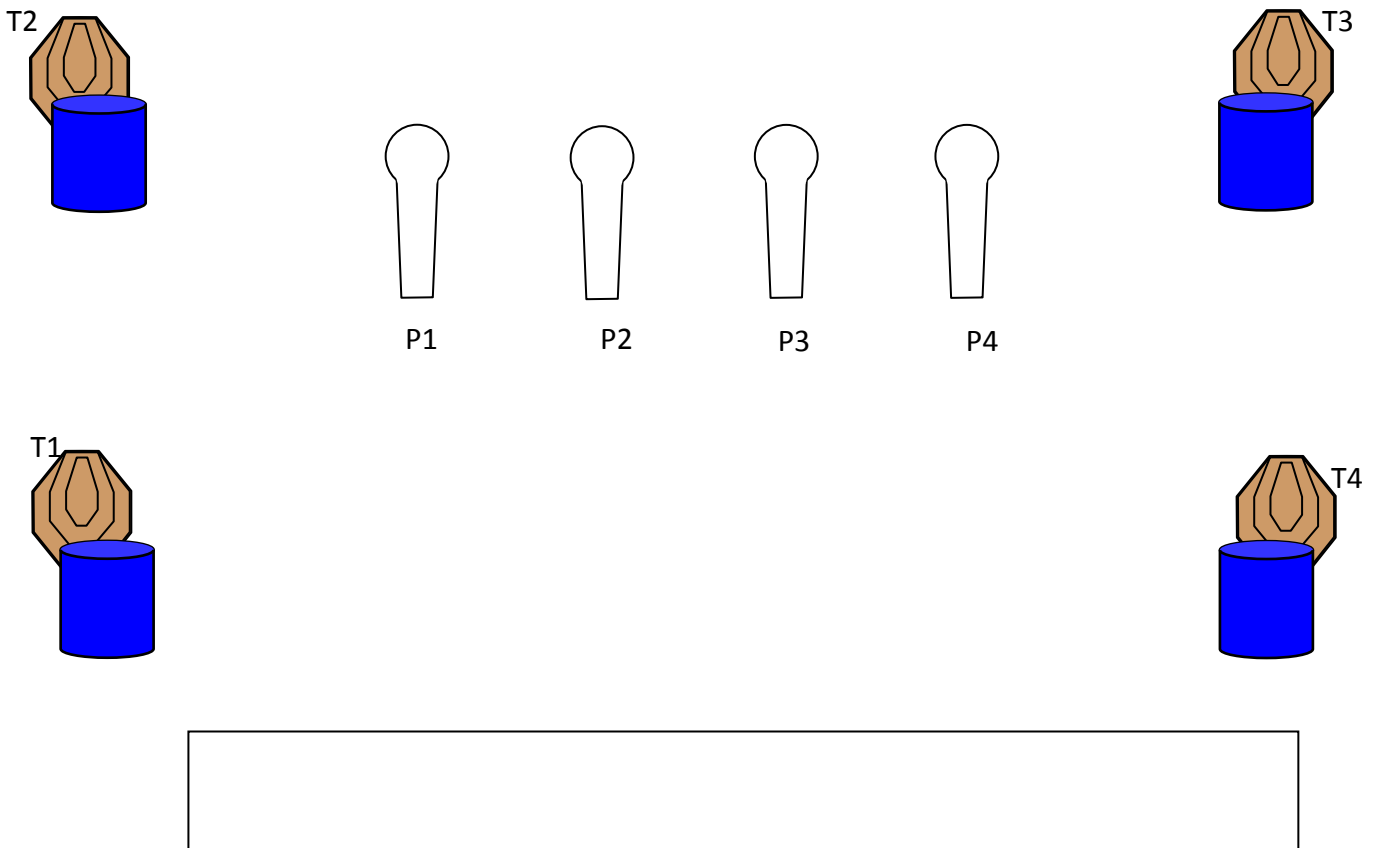
Старт: звуковой сигнал.

Окончание упражнения: последний выстрел.

Штрафы: по действующим правилам ОСОО ФПСР.

Порядок выполнения: По звуковому сигналу стрелок поражает мишени по мере видимости, не выходя за пределы штрафных линий.

Упражнения № 2 (АПС) «Точно, как в банке».



Тип счёта: Комсток.

Упражнение: короткое

Мишени: 4 бумажных IPSC мишени T1-T4, 4 поппера P1-P4.

Возможное кол-во очков: 60.

Минимальное кол-во выстрелов: 12.

Стартовая позиция: Стрелок стоит в любом месте в пределах штрафной линии, расслабившись, лицом к мишеням. Пистолет заряжен, в кобуре.

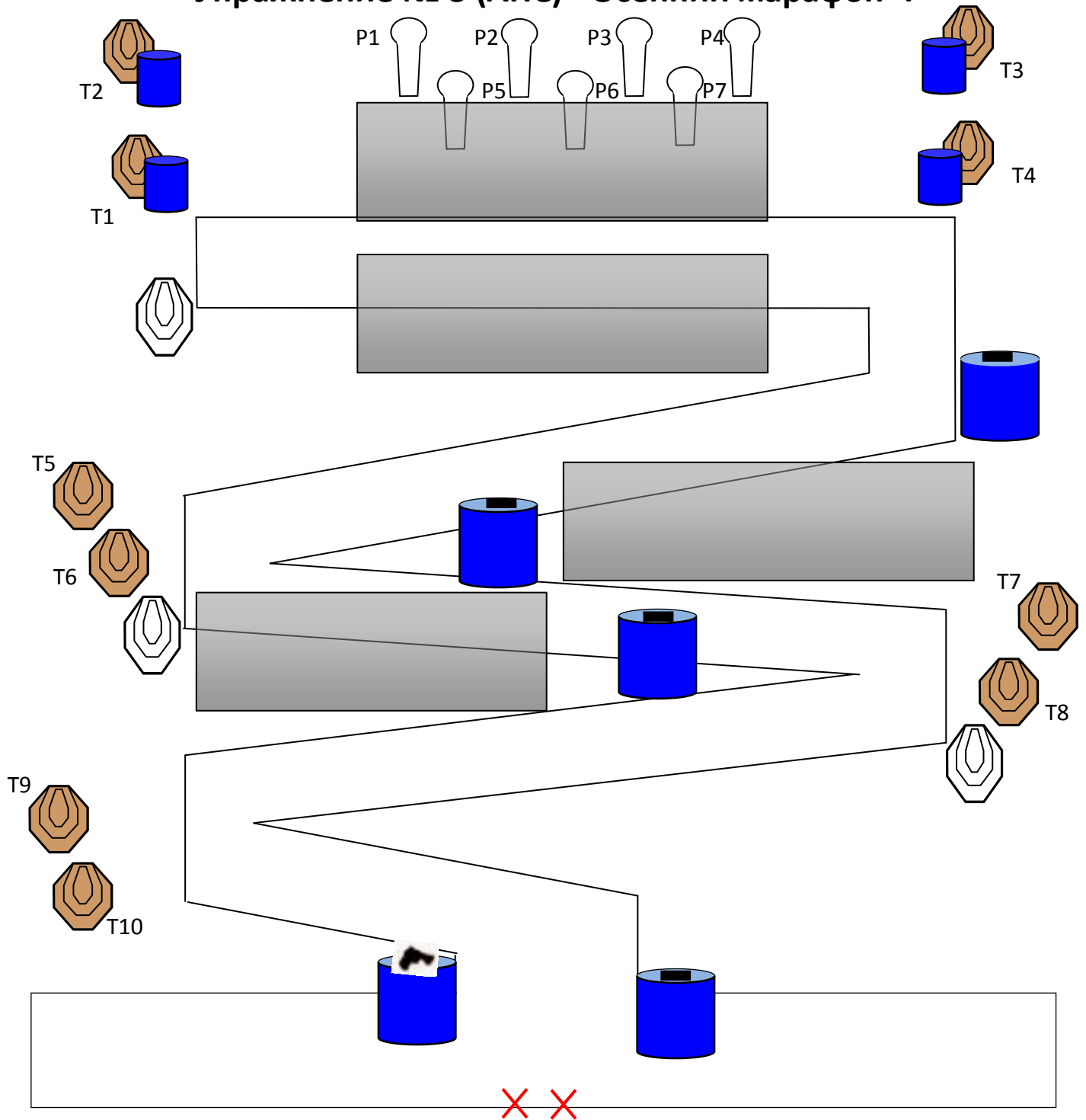
Старт: звуковой сигнал.

Окончание упражнения: последний выстрел.

Штрафы: по действующим правилам ОСОО ФПСР.

Порядок выполнения: По звуковому сигналу стрелок поражает мишени по мере видимости, не выходя за пределы штрафных линий.

Упражнение № 3 (АПС) «Осенний марафон».



Тип счёта: Комсток.

Упражнение: длинное

Мишени: 10 бумажных IPSC мишеней T1-T10, 7 попперов P1-P7, 3 штрафные мишени.

Возможное кол-во очков: 135.

Минимальное кол-во выстрелов: 27.

Стартовая позиция: Стрелок стоит, расслабившись, лицом к мишеням, пятками касаясь отметок, в руках держит счеты. Пистолет разряжен, лежит на отметке стволom в сторону мишеней, все магазины лежат на указанных местах в любом порядке.

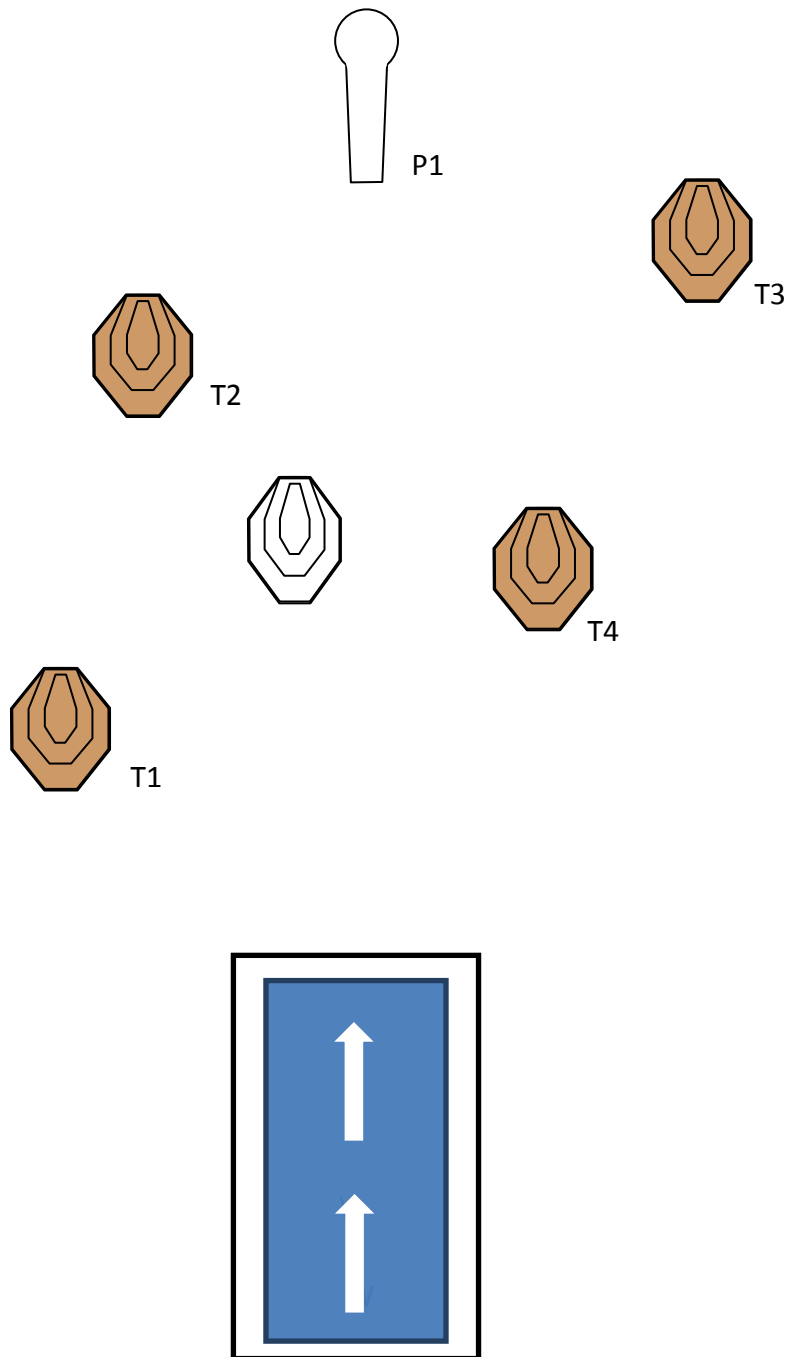
Старт: звуковой сигнал.

Окончание упражнения: последний выстрел.

Штрафы: по действующим правилам ОСОО ФПСР.

Порядок выполнения: По звуковому сигналу стрелок поражает мишени по мере видимости, не выходя за пределы штрафных линий.

Упражнение № 4 (АПС) «Бег на месте общеукрепляющий».



Тип счёта: Комсток.

Упражнение: короткое

Мишени: 4 бумажных IPSC мишеней T1-T4, 1 поппер P1, 1 штрафная мишень.

Возможное кол-во очков: 45.

Минимальное кол-во выстрелов: 9.

Стартовая позиция: Стрелок бежит по движущейся дорожке. Пистолет заряжен, в кобуре, патронник пуст.

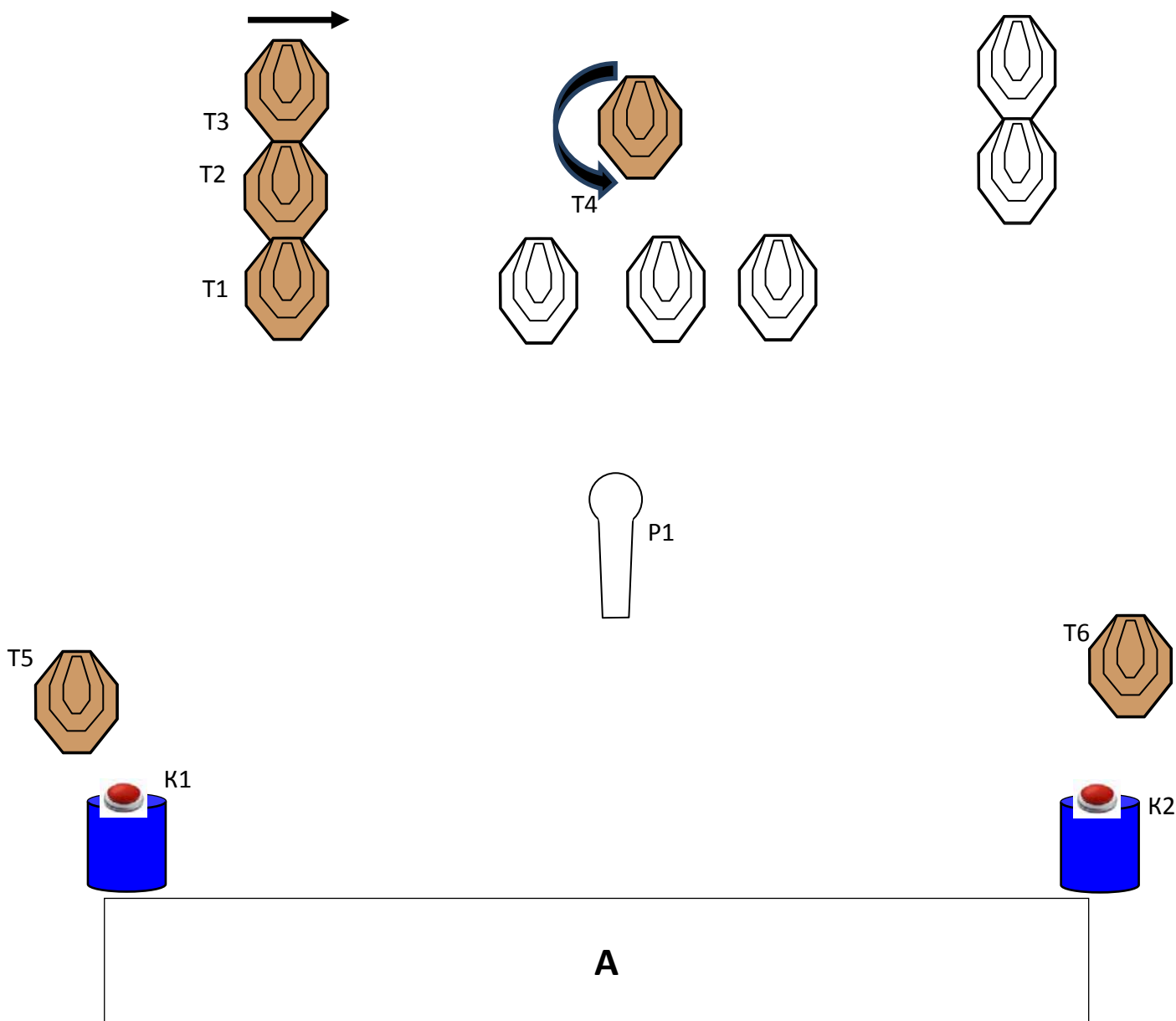
Старт: звуковой сигнал.

Окончание упражнения: последний выстрел.

Штрафы: по действующим правилам ОСОО ФПСР.

Порядок выполнения: Поразить мишени по мере видимости, не сходя с беговой дорожки.

Упражнение № 5 (АПС) «Точность, мощность, скорость».



Тип счёта: Комсток.

Упражнение: среднее

Мишени: 6 бумажных IPSC мишеней T1-T6 (из них T1-T3 – движущиеся, T6 появляющаяся), 1 поппер P1, 5 штрафных мишеней.

Возможное кол-во очков: 65.

Минимальное кол-во выстрелов: 13.

Стартовая позиция: Стрелок стоит в любом месте зоны А, расслабившись, лицом к мишеням, в руках держит калькулятор. Пистолет заряжен в кобуре.

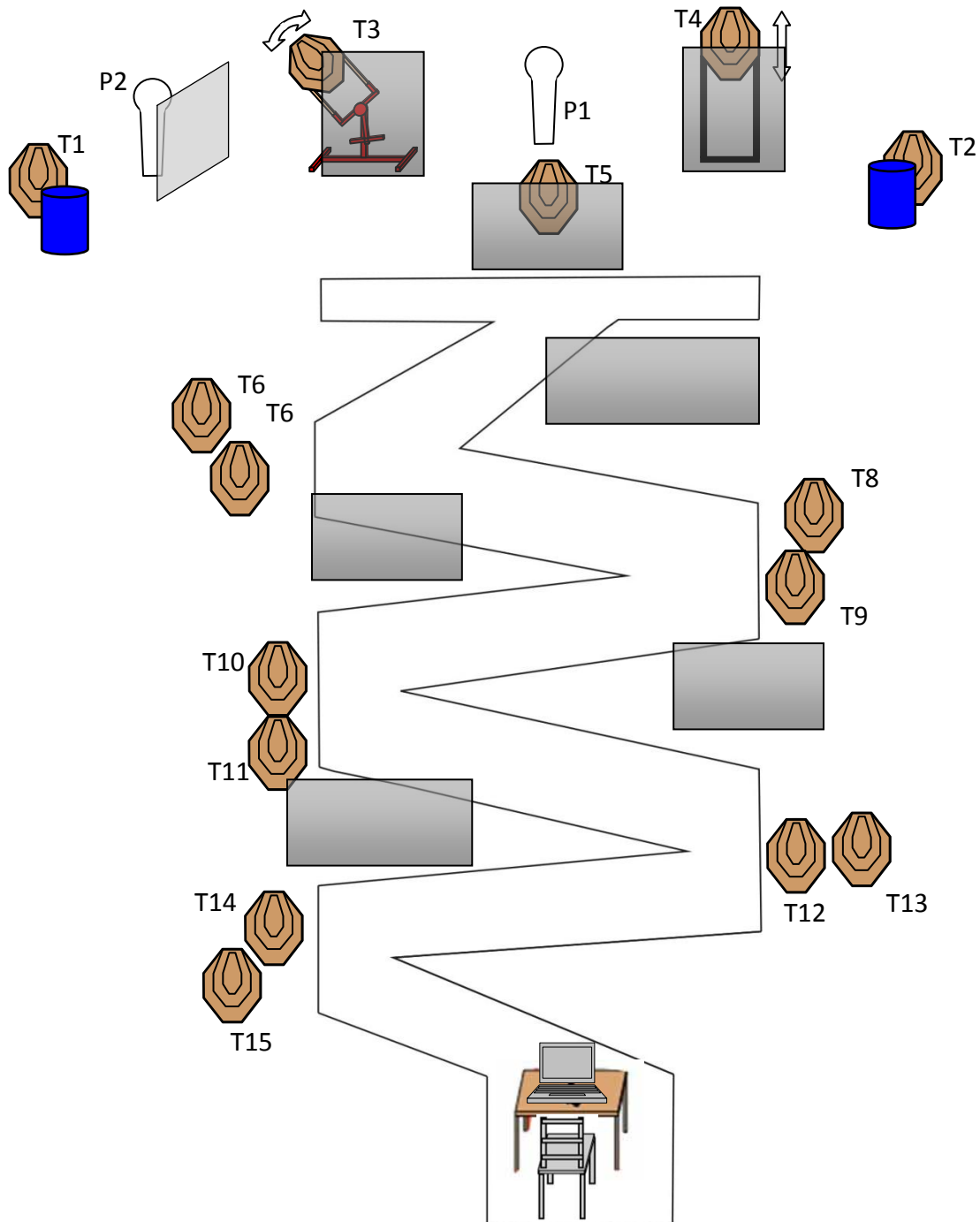
Старт: звуковой сигнал.

Окончание упражнения: последний выстрел.

Штрафы: по действующим правилам ОСОО ФПСР.

Порядок выполнения: По звуковому сигналу поразить мишени по мере видимости, не выходя за пределы штрафных линий. Кнопка K1 активирует T1-T3, кнопка K2 активирует T4.

Упражнение № 6 (АПС) «Балансовый отчет».



Тип счёта: Комсток.

Упражнение: длинное

Мишени: 15 бумажных IPSC мишеней T1-T15 (из них T3 – свингер, T4 – появляющаяся мишень), 2 поппера P1-P2.

Возможное кол-во очков: 160.

Минимальное кол-во выстрелов: 32.

Стартовая позиция: Стрелок сидит на стуле, в сильной руке мышь, слабая рука на клавиатуре.

Пистолет заряжен в кобуре, патронник пуст.

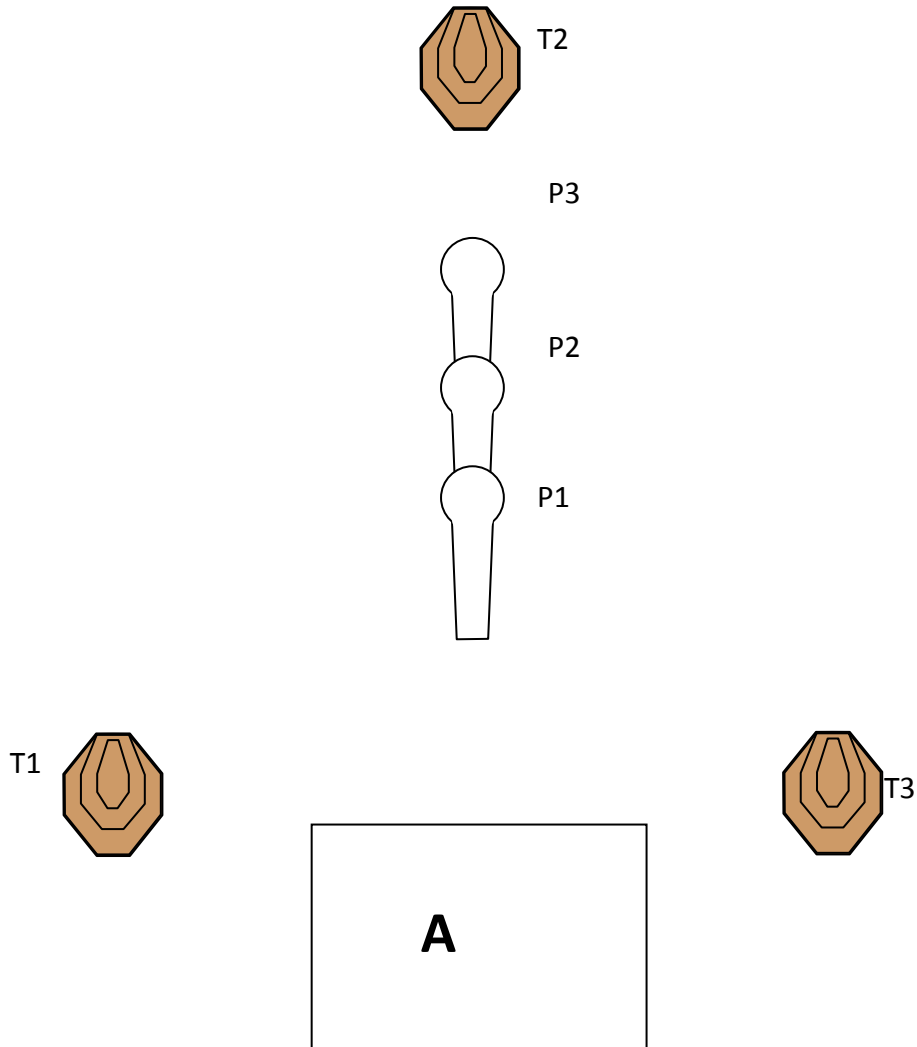
Старт: звуковой сигнал.

Окончание упражнения: последний выстрел.

Штрафы: по действующим правилам ОСОО ФПСР.

Порядок выполнения: По звуковому сигналу поразить мишени по мере видимости, не выходя за пределы штрафных линий. Поппер P1 активирует свингер T3 и появляющуюся мишень T4.

Упражнение № 7 (ЦПС).



Тип счёта: Комсток.

Упражнение: короткое

Мишени: 3 бумажных IPSC мишеней T1-T3, 3 поппера P1-P3.

Возможное кол-во очков: 45.

Минимальное кол-во выстрелов: 9.

Стартовая позиция: Стрелок стоит в боксе А, расслабившись, лицом к мишеням. Пистолет заряжен, в кобуре.

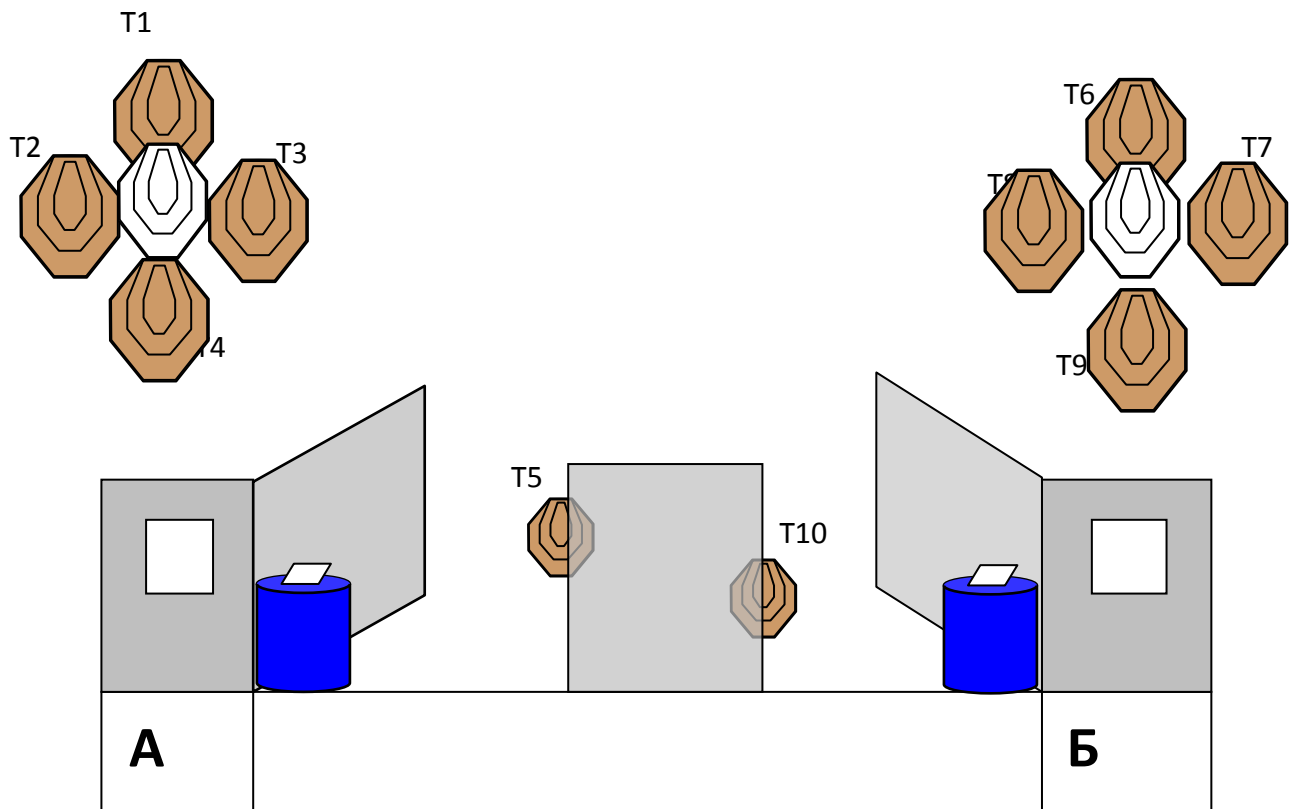
Старт: звуковой сигнал.

Окончание упражнения: последний выстрел.

Штрафы: по действующим правилам ОСОО ФПСР.

Порядок выполнения: По звуковому сигналу стрелок поражает мишени по мере видимости, не выходя из бокса А.

Упражнения № 8 (ЦПС).



Тип счёта: Комсток.

Упражнение: среднее

Мишени: 10 бумажных IPSC мишеней T1-T10 (T5, T10 – мини-мишени), 2 штрафные мишени.

Возможное кол-во очков: 100.

Минимальное кол-во выстрелов: 20.

Стартовая позиция: Стрелок стоит в боксе А или Б, расслабившись, лицом к мишеням, держит в руках счеты. Пистолет заряжен, в кобуре. На бочке лежит папка с документами

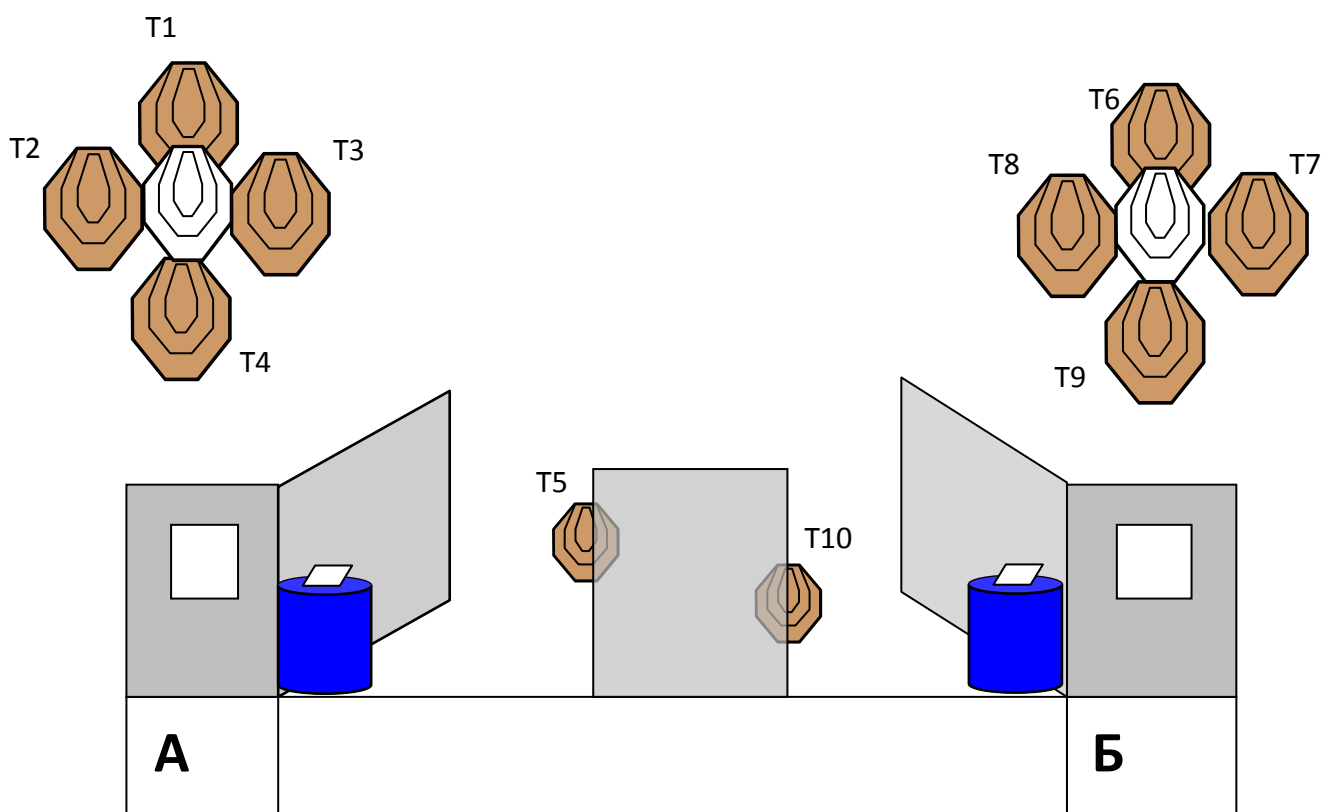
Старт: звуковой сигнал.

Окончание упражнения: последний выстрел.

Штрафы: по действующим правилам ОСОО ФПСР.

Порядок выполнения: По звуковому сигналу стрелок поражает мишени **сильной** рукой по мере видимости, не выходя за пределы штрафных линий. Слабой рукой стрелок держит папку с документами.

Упражнения №9 (ЦПС).



Тип счёта: Комсток.

Упражнение: среднее

Мишени: 10 бумажных IPSC мишеней T1-T10 (T5, T10 – мини-мишени), 2 штрафные мишени.

Возможное кол-во очков: 50.

Минимальное кол-во выстрелов: 10.

Стартовая позиция: Стрелок стоит в боксе А или Б, расслабившись, лицом к мишеням. Пистолет заряжен, в кобуре.

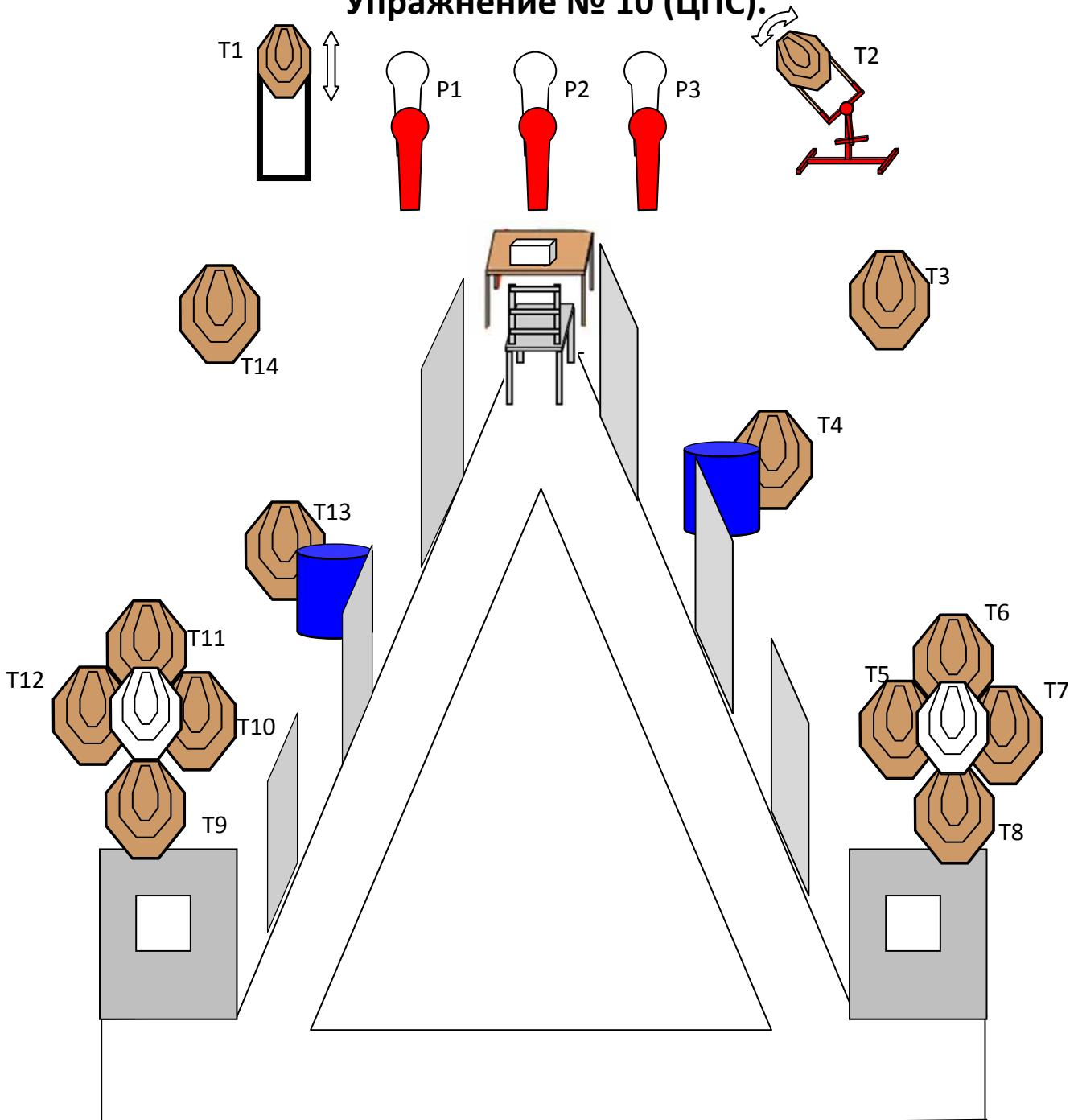
Старт: звуковой сигнал.

Окончание упражнения: последний выстрел.

Штрафы: по действующим правилам ОСОО ФПСР.

Порядок выполнения: По звуковому сигналу стрелок поражает мишени, одним выстрелом каждую, *слабой* рукой по мере видимости, не выходя за пределы штрафных линий. В сильной руке стрелок держит папку с документами.

Упражнение № 10 (ЦПС).



Тип счёта: Комсток.

Упражнение: длинное

Мишени: 14 бумажных IPSC мишеней T1-T14, 3 поппера P1-P3, 2 штрафные мишени, 3 штрафных поппера.

Возможное кол-во очков: 155.

Минимальное кол-во выстрелов: 31.

Стартовая позиция: Стрелок сидит на стуле, пятками касаясь передних ножек стула, руки на столе. Пистолет разряжен, лежит в коробке на столе. Магазины лежат в коробке. Коробка закрыта

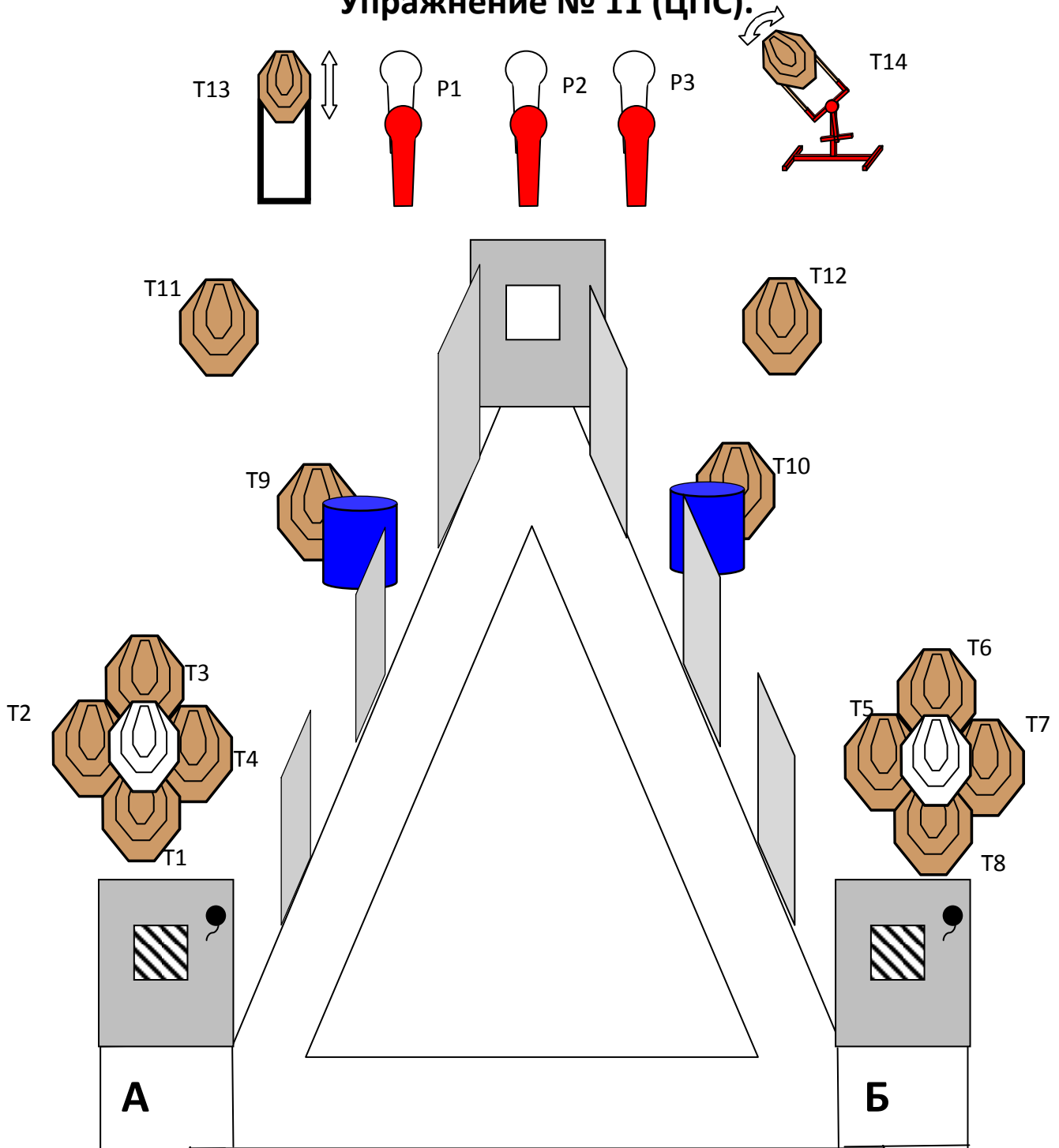
Старт: звуковой сигнал.

Окончание упражнения: последний выстрел.

Штрафы: по действующим правилам ОСОО ФПСР.

Порядок выполнения: По звуковому сигналу стрелок поражает мишени по мере видимости, не выходя за пределы штрафных линий. P1 активизирует T1, P3 активизирует T2.

Упражнение № 11 (ЦПС).



Тип счёта: Комсток.

Упражнение: длинное

Мишени: 14 бумажных IPSC мишеней T1-T14, 3 поппера P1-P3, 2 штрафные мишени, 3 штрафных поппера.

Возможное кол-во очков: 155.

Минимальное кол-во выстрелов: 31.

Стартовая позиция: Стрелок сидит на стуле, пятками касаясь передних ножек стула, руки на столе. Пистолет разряжен, лежит в коробке на столе. Магазины лежат в коробке. Коробка закрыта

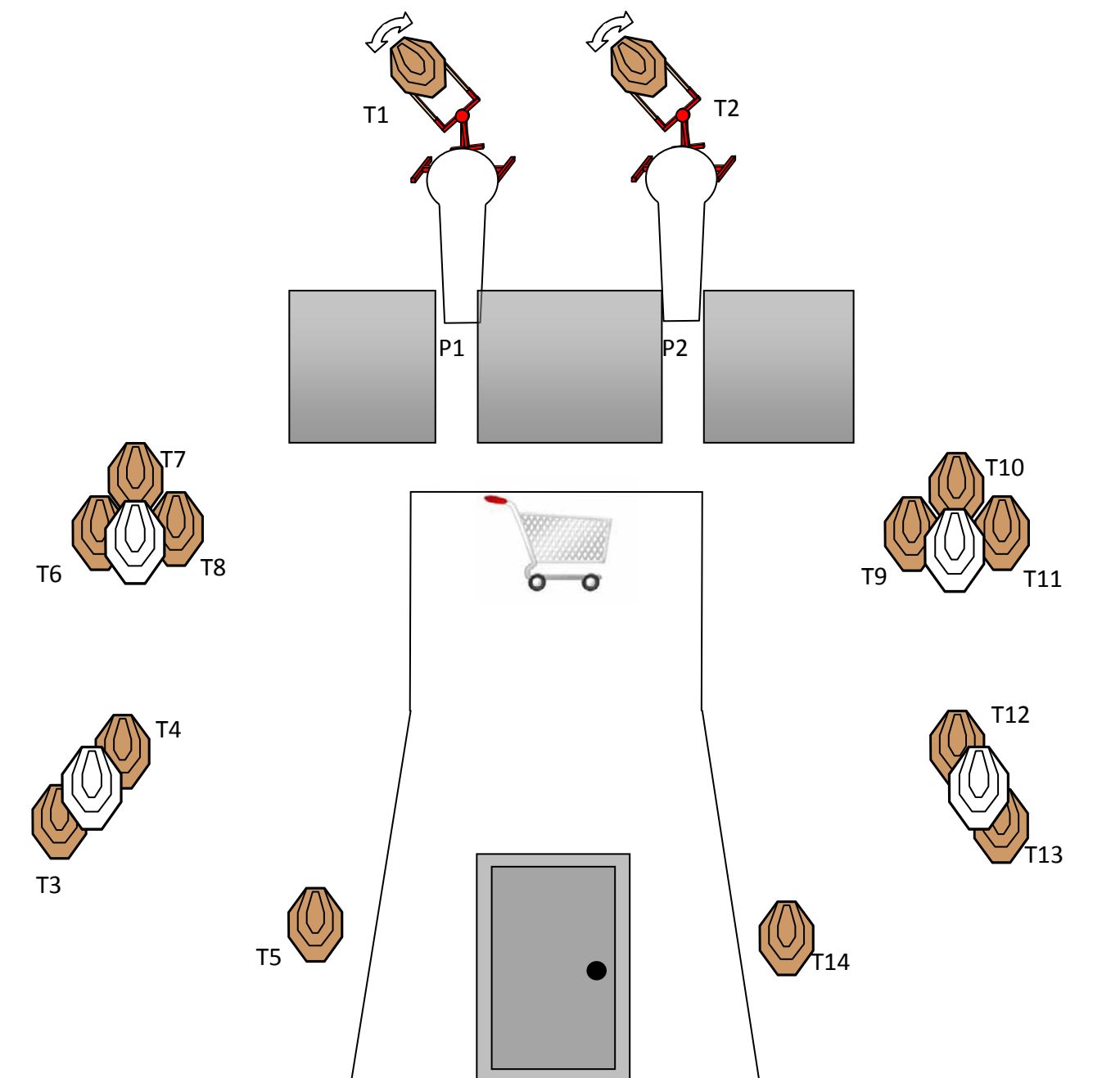
Старт: звуковой сигнал.

Окончание упражнения: последний выстрел.

Штрафы: по действующим правилам ОСОО ФПСР.

Порядок выполнения: По звуковому сигналу стрелок поражает мишени по мере видимости, не выходя за пределы штрафных линий. Мишени T1-T4 открываются при поднятии и удержании шторки за веревку любой рукой (мишени T5-T8 открывают аналогично мишеням T1-T4). P1 активирует T13, P3 активирует T14.

Упражнение № 12 (Дербеневка).



Тип счёта: Комсток.

Упражнение: длинное.

Мишени: 14 классических бумажных IPSC мишеней T1-T14, 2 поппера P1-P2, 4 штрафных мишени.

Возможное кол-во очков: 150.

Минимальное кол-во выстрелов: 30.

Стартовая позиция: Стрелок стоит, расслабившись, перед дверью. Пистолет разряжен, патронник пуст, лежит в тележке, все используемые магазины лежат в тележке.

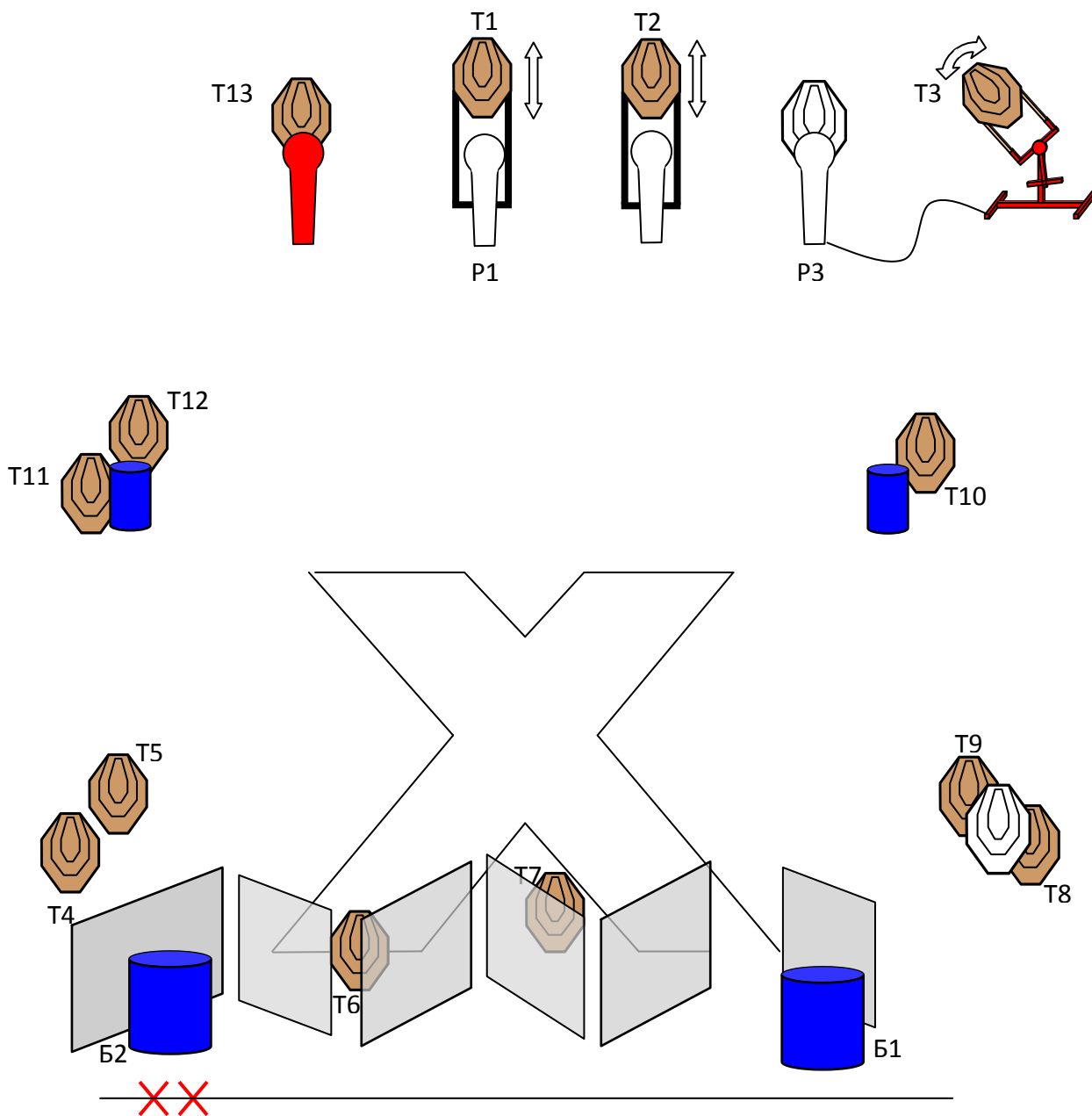
Старт: звуковой сигнал.

Окончание упражнения: последний выстрел.

Штрафы: по действующим правилам ОСОО ФПСР.

Порядок выполнения: По звуковому сигналу стрелок поражает мишени по мере видимости, не выходя за пределы штрафных линий. P1 активирует мишень T1, P2 активирует мишень T2.

Упражнение № 13 (Дербеневка).



Тип счёта: Комсток.

Упражнение: длинное.

Мишени: 13 классических бумажных IPSC мишеней T1-T13, 3 поппера P1-P3, 2 штрафных картонных и 1 штрафная металлическая мишени.

Возможное кол-во очков: 145.

Минимальное кол-во выстрелов: 29.

Стартовая позиция: Стрелок стоит, расслабившись, касаясь пятками отметок. Пистолет разряжен лежит на любой из бочек Б1 и Б2, магазины лежат на другой из бочек Б1 и Б2.

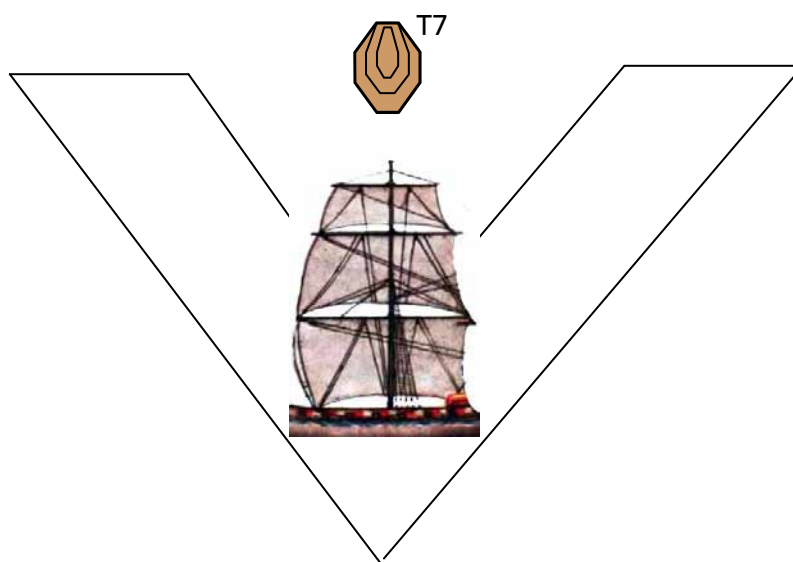
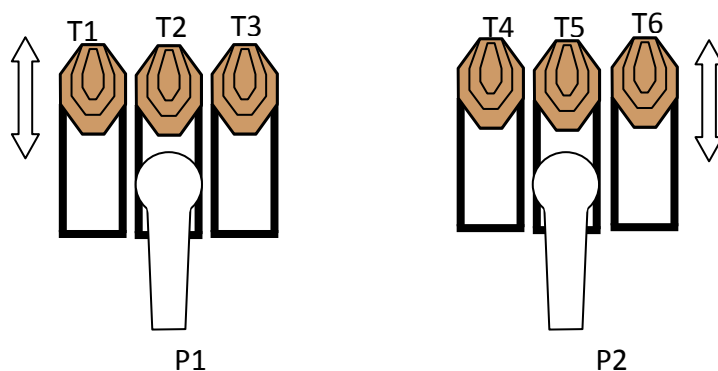
Старт: звуковой сигнал.

Окончание упражнения: последний выстрел.

Штрафы: по действующим правилам ОСОО ФПСР.

Порядок выполнения: По звуковому сигналу стрелок поражает мишени по мере видимости, не выходя за пределы штрафных линий. P1 активизирует T1, P2 активизирует T2, P3 активизирует T3.

Упражнение № 14 (Дербеневка).



Тип счёта: Комсток.

Упражнение: среднее.

Мишени: 7 бумажных IPSC мишеней, 2 поппера.

Возможное кол-во очков: 80.

Минимальное кол-во выстрелов: 16.

Стартовая позиция: Стрелок стоит, обхватив одной рукой и одной ногой мачту паруса. Пистолет заряжен, в кобуре.

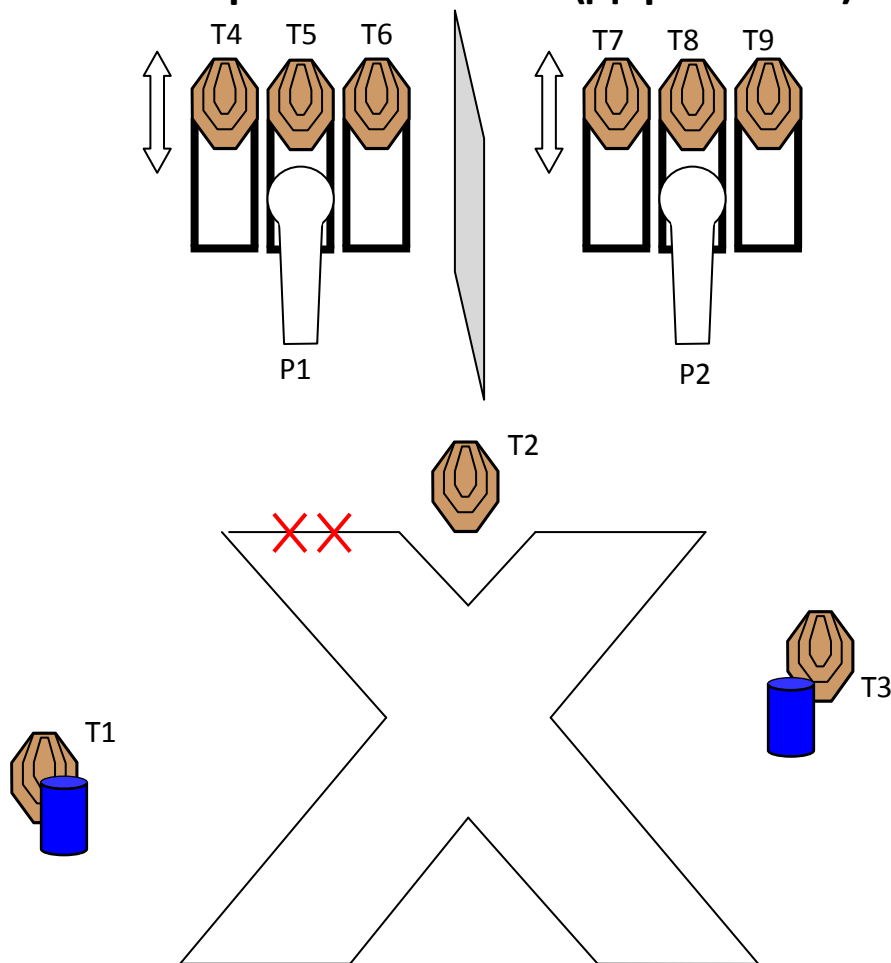
Старт: звуковой сигнал.

Окончание упражнения: последний выстрел.

Штрафы: по действующим правилам ОСОО ФПСР.

Порядок выполнения: По звуковому сигналу стрелок поражает мишени по мере видимости, держась за мачту одной рукой и одной ногой. P1 активирует T1-T3, P2 активирует T4-T6.

Упражнение № 15 (Дербеневка).



Тип счёта: Комсток.

Упражнение: среднее.

Мишени: 9 бумажных IPSC мишени, 2 поппера.

Возможное кол-во очков: 100.

Минимальное кол-во выстрелов: 20.

Стартовая позиция: Стрелок стоит, расслабившись, в руках держит счеты, касаясь носками отметок. Пистолет заряжен, в кобуре.

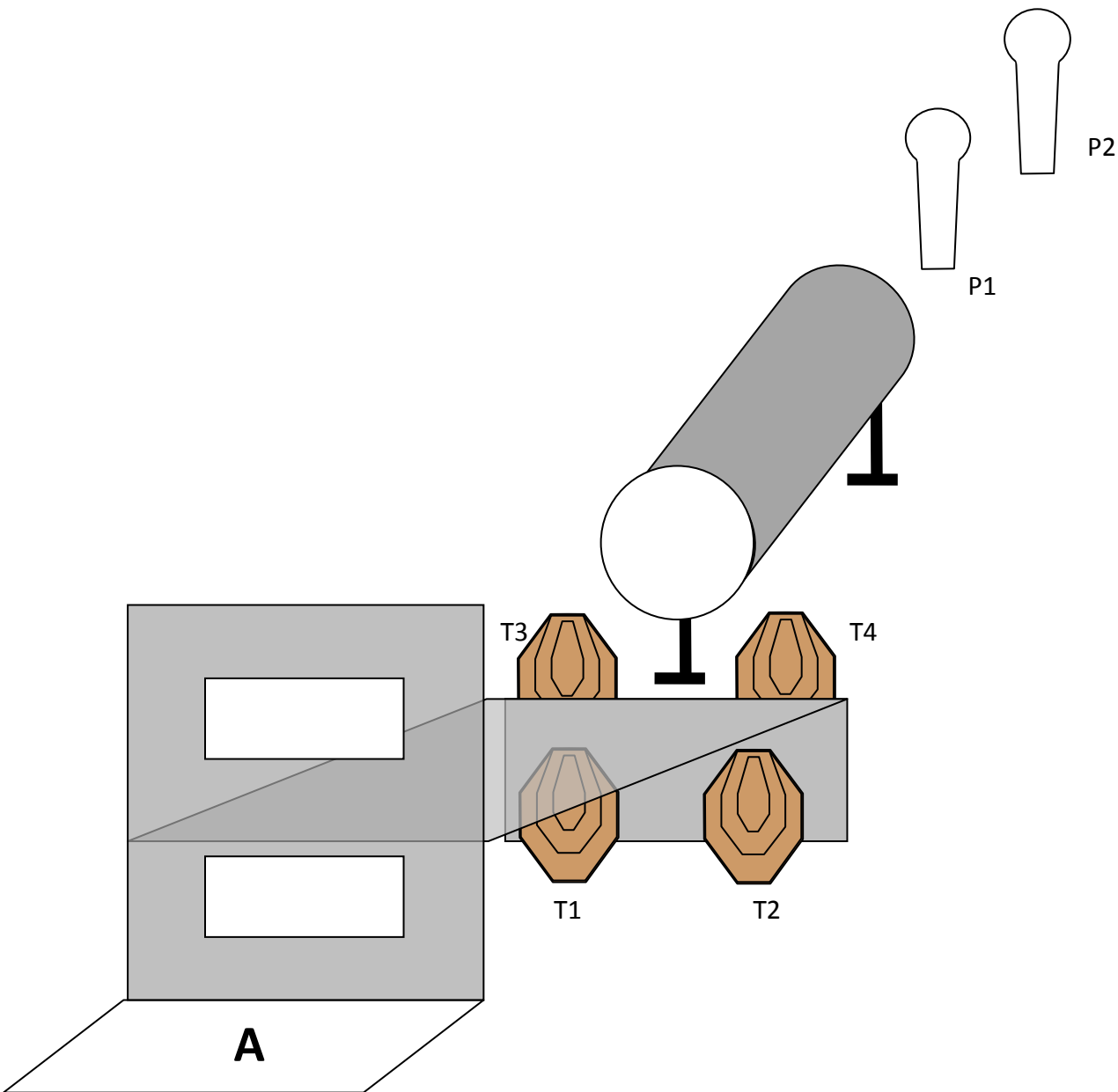
Старт: звуковой сигнал.

Окончание упражнения: последний выстрел.

Штрафы: по действующим правилам ОСОО ФПСР.

Порядок выполнения: По звуковому сигналу стрелок поражает мишени по мере видимости, не выходя за пределы штрафных линий. P1 активирует T4-T6, P2 активирует T7-T9.

Упражнение № 16 (Дербеневка).



Тип счёта: Комсток.

Упражнение: короткое.

Мишени: 4 бумажных IPSC мишени, 2 поппера.

Возможное кол-во очков: 50.

Минимальное кол-во выстрелов: 10.

Стартовая позиция: Стрелок стоит, расслабившись, в боксе А, лицом к мишеням. Пистолет заряжен, в кобуре.

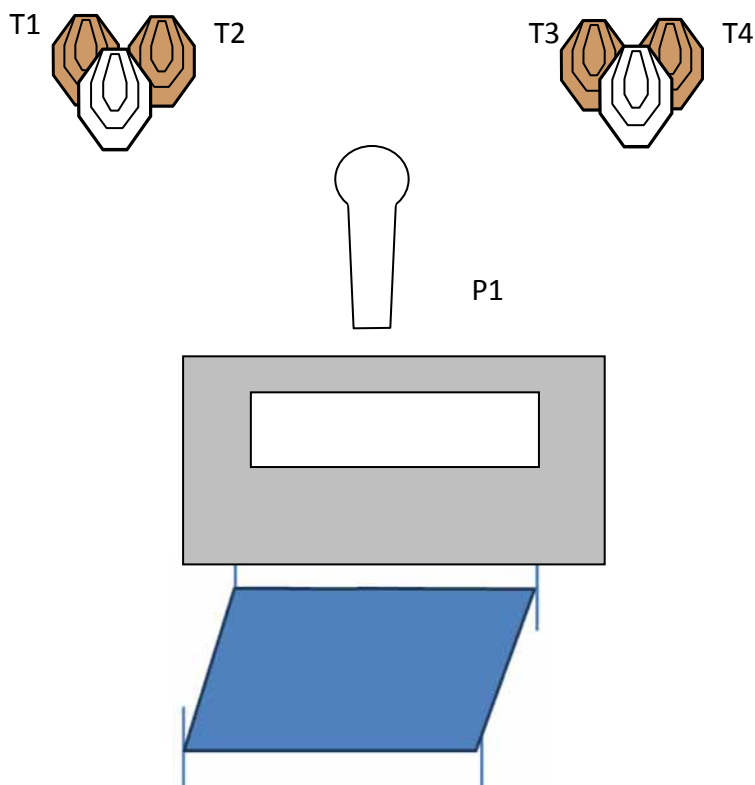
Старт: звуковой сигнал.

Окончание упражнения: последний выстрел.

Штрафы: по действующим правилам ОСОО ФПСР.

Порядок выполнения: По звуковому сигналу стрелок поражает мишени по мере видимости, не выходя за пределы бокса А.

Упражнения № 17 (Дербеневка).



Тип счёта: Комсток.

Упражнение: короткое.

Мишени: 4 бумажных IPSC мишеней T1-T4, 1 поппер P1, 2 штрафные мишени.

Возможное кол-во очков: 45.

Минимальное кол-во выстрелов: 9.

Стартовая позиция: Стрелок стоит, расслабившись, на качающейся платформе. Пистолет разряжен, в кобуре, патронник пуст.

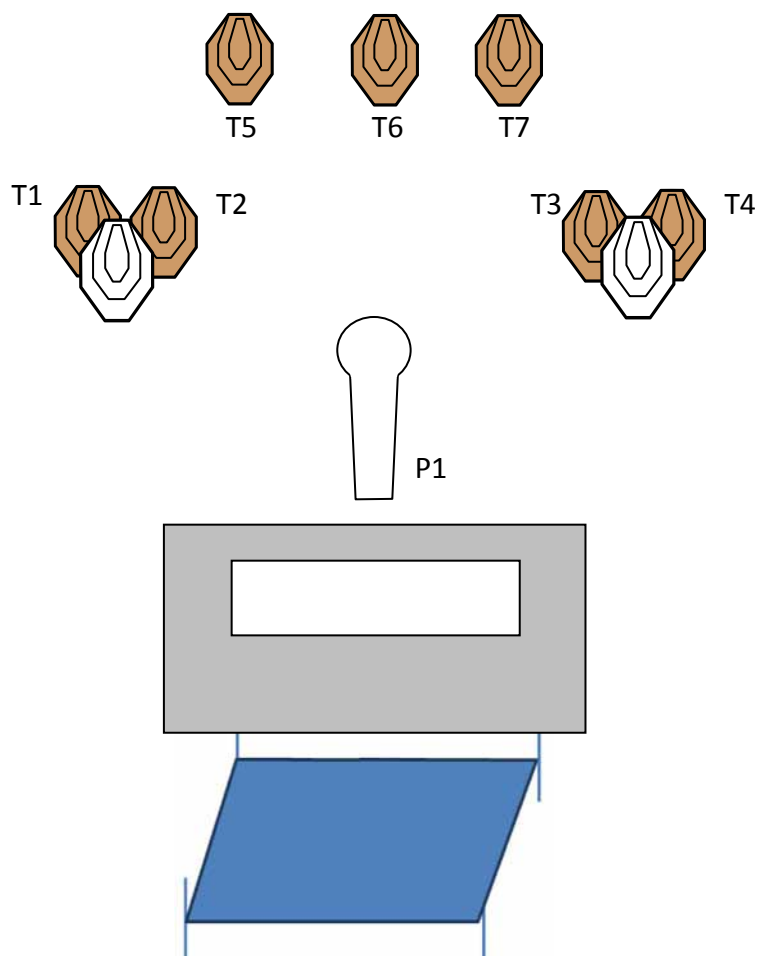
Старт: звуковой сигнал.

Окончание упражнения: последний выстрел.

Штрафы: по действующим правилам ОСОО ФПСР.

Порядок выполнения: По звуковому сигналу стрелок поражает мишени по мере видимости, не сходя с качающейся платформы.

Упражнения № 18 (Дербеневка).



Тип счёта: Комсток.

Упражнение: короткое.

Мишени: 4 бумажных IPSC мишеней T1-T4, 3 бумажных IPSC мини-мишеней T5-T7, 1 поппер P1, 2 штрафные мишени.

Возможное кол-во очков: 40.

Минимальное кол-во выстрелов: 8.

Стартовая позиция: Стрелок стоит, расслабившись, на качающейся платформе. Пистолет заряжен, в кобуре, патронник пуск.

Старт: звуковой сигнал.

Окончание упражнения: последний выстрел.

Штрафы: по действующим правилам ОСОО ФПСР.

Порядок выполнения: По звуковому сигналу стрелок поражает мишени, по одному выстрелу в каждую, по мере видимости, не сходя с качающейся платформы.