



**ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**



**ВОЛОГОДСКАЯ ОБЛАСТНАЯ
ФЕДЕРАЦИЯ ПОЛИАТЛОНА**



Правила полиатлона: стрельба

Мастер-класс

для участников городских и областных соревнований по полиатлону.

Проводится в рамках проекта "Начни здоровья марафон - приходи в полиатлон!", реализуемого при поддержке Фонда президентских грантов.

Летний и зимний полиатлон - один из труднейших видов спорта.

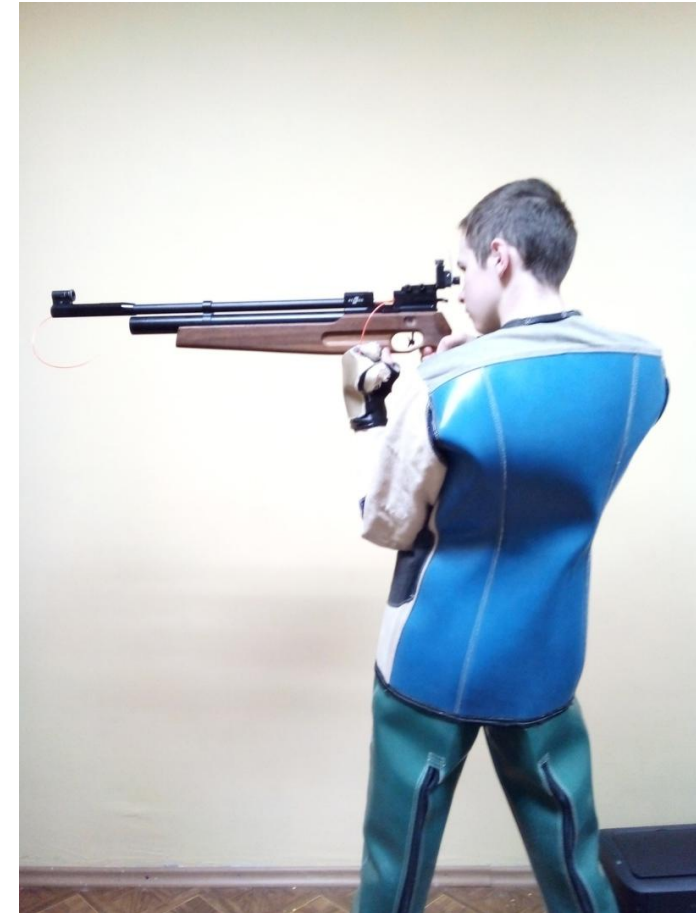
В программу полиатлона входит пулевая стрельба из пневматической винтовки.



Стрельба проводится в тирах, может проводиться в демонстрационных и спортивных залах, на открытых площадках.
Дистанция 10 м, используется мишень №8.



Спортсмены в возрасте до 13 лет
стреляют с опорой локтей,
с 14 лет -
СТОЯ



Правила. Изготовка

Участник должен стоять на своей огневой позиции, не имея никакой дополнительной опоры на посторонние предметы. Его стопы не должны выступать за пределы огневой позиции и не должны касаться линии огня.

Винтовка должна удерживаться двумя руками, правым плечом, щекой и частью груди около правого плеча.

Правая кисть не должна касаться левой кисти, левого предплечья или левого рукава куртки.



Правила. Оружие.

Разрешено использовать только исправное оружие, соответствующее требованиям Правил, которое проверено и допущено судьей по оружию и снаряжению.

Участник или тренер (для участников младше 14 лет) несет ответственность за то, что любой баллон с воздухом или CO₂ исправен и срок его годности не истек.

- винтовки любые, действующие на сжатом воздухе или газе;
- калибр 4,5 мм;
- масса не более 5500 г, включая прицельные приспособления



Правила. Одежда, снаряжение.

Разрешено использование стрелкового костюма, стрелковых ботинок, соответствующих строгим параметрам



Правила. Одежда, снаряжение.

Разрешены стрелковая перчатка и затемнитель для глаза, как на винтовке, так и в виде повязки - не шире 3 см



Правила. Безопасность. Флажки безопасности должны быть вставлены во все винтовки в течение всего того времени, пока на данном стрелковом месте не выполняются холостые выстрелы или реальная стрельба.



Правила. Безопасность.

Все участники должны знать и строго соблюдать меры безопасности при обращении с оружием. Разрешено использовать только исправное оружие, исключающее самопроизвольные выстрелы.



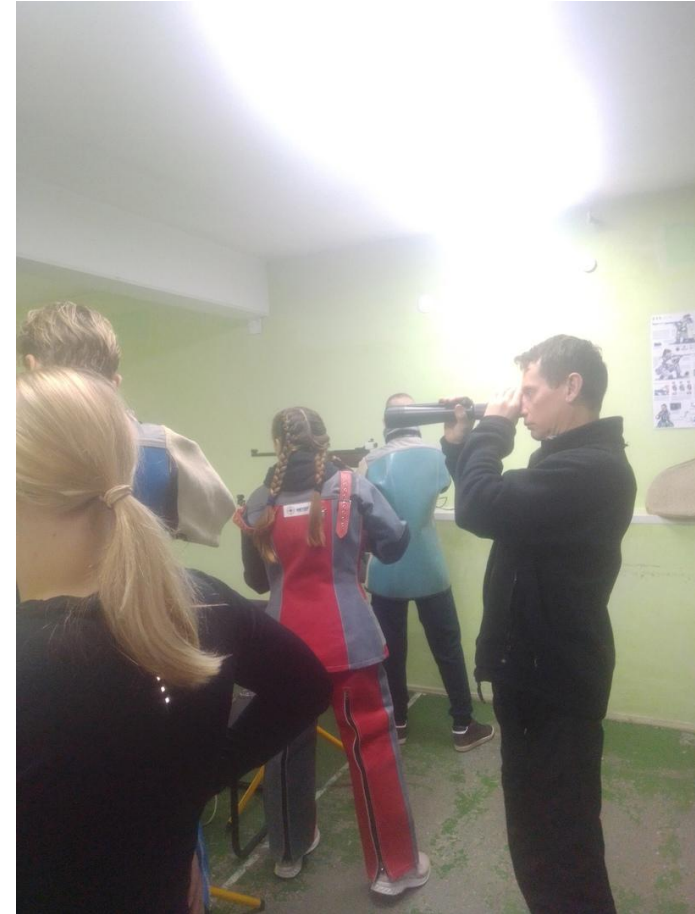
Правила. Безопасность.

При выполнении тренировочной стрельбы и во время соревнования запрещено наводить даже незаряженное оружие куда-либо, кроме зоны стрельбы.



Правила. Безопасность.

Любые действия должны производиться по команде судьи. Заряжать оружие разрешено только на отведенной участнику огневой позиции и только после того, как подана команда "Заряжай!".



Правила. Наказания. Штрафы.

Если участник, нарушив настоящие Правила, необъективно объясняет свои поступки или пытается ввести судей в заблуждение, к нему могут быть применены следующие наказания:

- вычитание двух штрафных очков;
- аннулирование результатов выстрела или всего упражнения;
- отстранение от участия в соревновании (дисквалификация на соревнование).
- Участника без предупреждения штрафуют на 2 очка, если он, ведя себя неспортивно, мешает другому участнику выполнять упражнение. При повторном нарушении такого характера участника отстраняют от выполнения упражнения (дисквалифицируют в упражнении).

Без предупреждения участника отстраняют от выполнения упражнения (дисквалифицируют в упражнении), если он:

- грубо нарушает меры безопасности, то есть произвел выстрел до команды "Заряжай!" или после команды "Стоп! Разряжай!", направляет оружие (даже незаряженное) в сторону зрителей, судей или других участников;
- допустил скрытое нарушение;
- после проверки и допуска оружия внес в оружие, одежду или снаряжение изменения, не разрешенные Правилами;
- после проверки и допуска заменил оружие, одежду, снаряжение на не прошедшие проверку

Правила. Наказания. Штрафы.

Участника без предупреждения отстраняют от участия в соревновании (дисквалифицируют на соревнование), если он:

- произвел выстрел вне огневой позиции;
- сознательно произвел выстрелы по рамам мишенных установок, номерам щитов, элементам конструкций тира и т.д.;
- произвел нападение на официальное лицо или участника соревнования.

Если в зачетной мишени участника пробоин окажется больше, чем предусмотрено Программой, но невозможно доказать, что это результат ошибочного выстрела другого участника (других участников), то в этой мишени аннулируется соответствующее количество лишних пробоин более высокого достоинства.



ФОНД ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

Данный мастер-класс проводился с детьми и взрослыми в рамках проекта «Начни здоровья марафон – приходи в полиатлон!» - при подготовке и проведении Чемпионата и первенства города Череповца по полиатлону в дисциплине 3-борье с бегом. Знания правил применялись и проверялись на городских соревнованиях



О стрельбе в полиатлоне

- Стрелковый спорт вырабатывает у полиатлониста необходимые ему качества, а именно смелость, хладнокровие, настойчивость, выдержку. Ведь успех так просто не дается: требуется большой и настойчивый труд. Для повышения спортивного мастерства в упражнении ВП-III, кроме чисто технического совершенствования в стрельбе, полиатлонист должен постоянно развивать свои физические качества: силу, ловкость, выносливость, быстроту реакции, дыхание.
- При выполнении упражнения ВП-III ему необходимо не только поддерживать достаточно высокий уровень внимания, но и рассчитать свои физические и технические возможности. Нередки случаи, когда опытные спортсмены-полиатлонисты, добившиеся хороших результатов в плавании, легкой атлетике, не справлялись с выполнением стрельбы как видом многоборья на необходимом уровне.
- Показать свои лучшие результаты в упражнении ВП-III для полиатлониста - сложная задача. Для ее решения помимо отточенной техники и выносливости требуется понять, прочувствовать и систематически тренировать это упражнение.

Л-ра: ТАКТИКА ПОЛИАТЛОНИСТА ПРИ СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ, В.Н. Каменских, А.В. Сычев, Ф.А. Чепурнов, Г.И. Дерябин

Приходите в полиатлон! "Дети полиатлона 2020"

Тренеры проекта:

Королева Л.Е., Дружинин А.В.

т.26-95-40



Вологодская областная
ФЕДЕРАЦИЯ ПОЛИАТЛОНА

