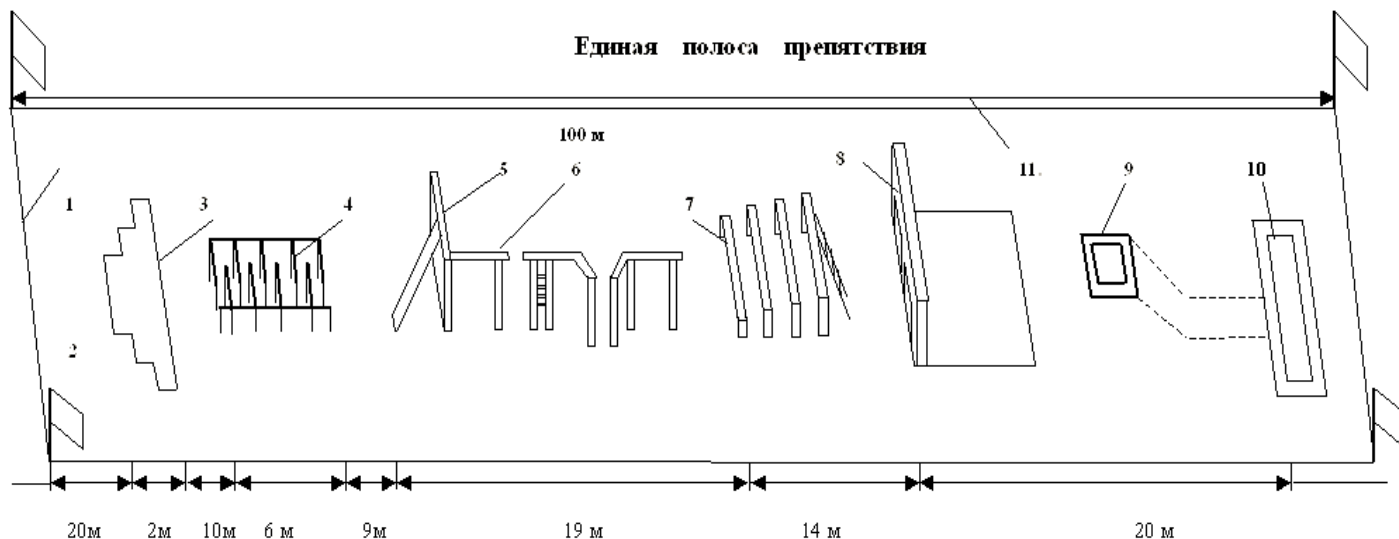


Единая полоса препятствий

Единая полоса препятствий включает в себя следующие элементы:



1 - линия начала полосы.

2 - участок для скоростного бега длиной 20 м.

3 - ров шириной по верху 2, 2,5 и 3 м и глубиной 1 м.

4 - лабиринт длиной 6 м, шириной 2 м, высотой 1,1 м (количество проходов - 10, ширина прохода - 0,5 м).

5 - забор высотой 2 м, толщиной 0,25 м с наклонной доской длиной 3,2 м и шириной 0,25 - 0,3 м.

6 - разрушенный мост высотой 2 м, состоящий из трёх отрезков (прямоугольных брусьев 0,2x0,2 м); первый - длиной 2 м, второй - 3,8 м с изгибом 135° (длина от начала изгиба - 1 м), третий - 3,8 м с изгибом 135° (длина от начала изгиба - 2,8 м); разрывы между отрезками брусьев - 1 м, в начале второго и третьего отрезков - брусьев и в конце препятствия - вертикальные лестницы с тремя ступенями.

7 - разрушенная лестница шириной 2 м (высота ступеней - 0,8; 1,2; 1,5; 1,8 м, расстояние меж ними - 1,2 м, у высшей ступени - наклонная лестница длиной 2,3 м с четырьмя ступенями).

8 - стенка высотой 1,1 м, шириной 2,6 м толщиной 0,4 м с двумя проломами (нижний - размером 1x0,4 м, расположен на уровне земли; верхний - размером 0,5x0,6 м, на высоте 0,35 м от земли) и с прилегающей к ней площадкой 1x2,6 м.

9 - колодец и ход сообщения (глубина колодца - 1,5 м, площадь сечения по верху - 1x1 м; в задней стенке колодца - щель размером 1x0,5 м, соединяющая колодеи с перекрытым ходом сообщения глубиной 1,5 м, длиной 8 м с одним изгибом; расстояние от колодца до траншей по прямой - 6 м).

10 - траншея глубиной 1,5 м.

11 - 100 м беговая дорожка.

Условия выполнения общего контрольного упражнения:

Дистанция - 400 м.

Исходное положение - стоя в траншее.

Действия в последовательности:

– метнуть уч. гранату массой от 600 г из траншеи на 20 м по стенке с проломами или на площадку перед стенкой (засчитывается прямое попадание); при непопадании в цель первой гранатой продолжать метание до поражения цели, всего три попытки;

– выскочить из траншеи и пробежать 100 м по дорожке в направлении к линии начала полосы;

– оббежать флажок и перепрыгнуть ров 2,5 м;

– пробежать по проходам лабиринта;

– перелезть через забор;

– влезть по вертикальной лестнице на второй (изогнутый) отрезок разрушенного моста;

– пробежать по палкам, перепрыгнув через разрыв, и спрыгнуть с конца последнего отрезка на землю из положения стоя;

– преодолеть три ступени разрушенной лестницы с касанием двумя ногами земли между ступенями, пробежать под четвёртой ступенью;

– пролезть в пролом стенки;

– соскочить в траншею, пройти по ходу сообщения;

– выскочить из колодца;

– прыжком преодолеть стенку;

– взбежать по наклонной лестнице на четвёртую ступень и сбежать по ступеням разрушенной лестницы;

– влезть по наклонной лестнице на брус разрушенного моста, пробежать по мосту, перепрыгивая через разрывы, и сбежать по наклонной доске;

– перепрыгнуть ров 2 м;

– пробежать 20 м и, оббежав флажок,

– пробежать в обратном направлении 100 м по дорожке.