

Підготовчі

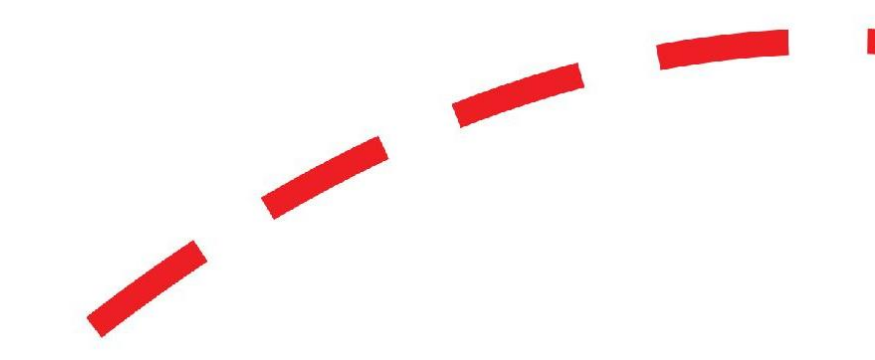
Тема:

метання г

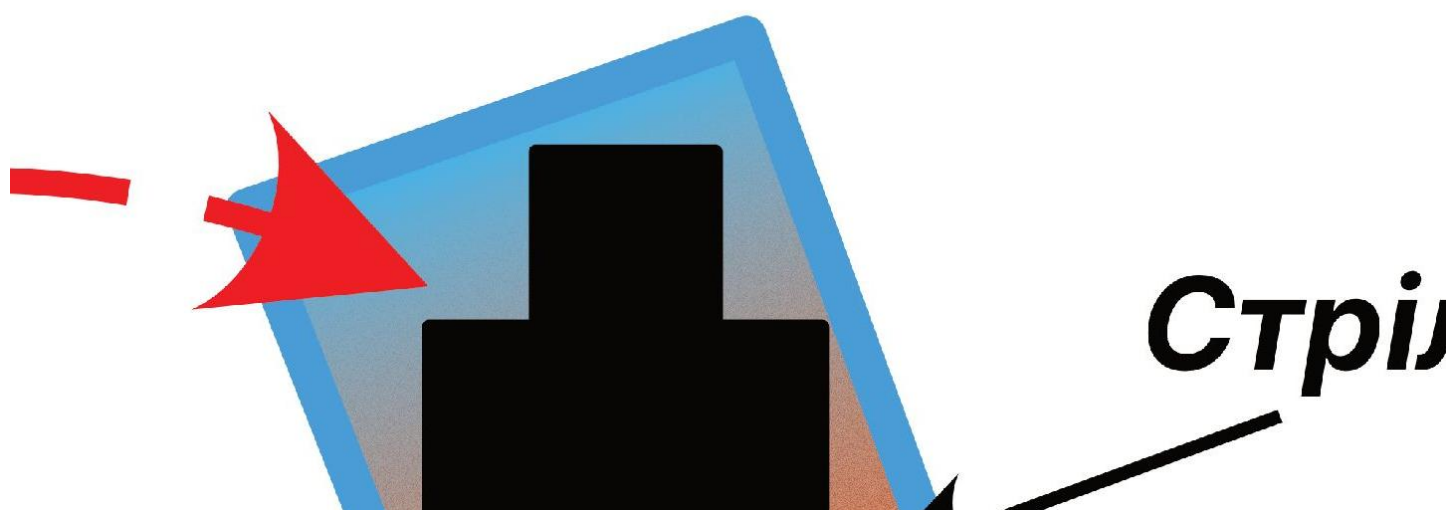
ча вправа з м

**"Метання ру
колін, лежачи**

ранати



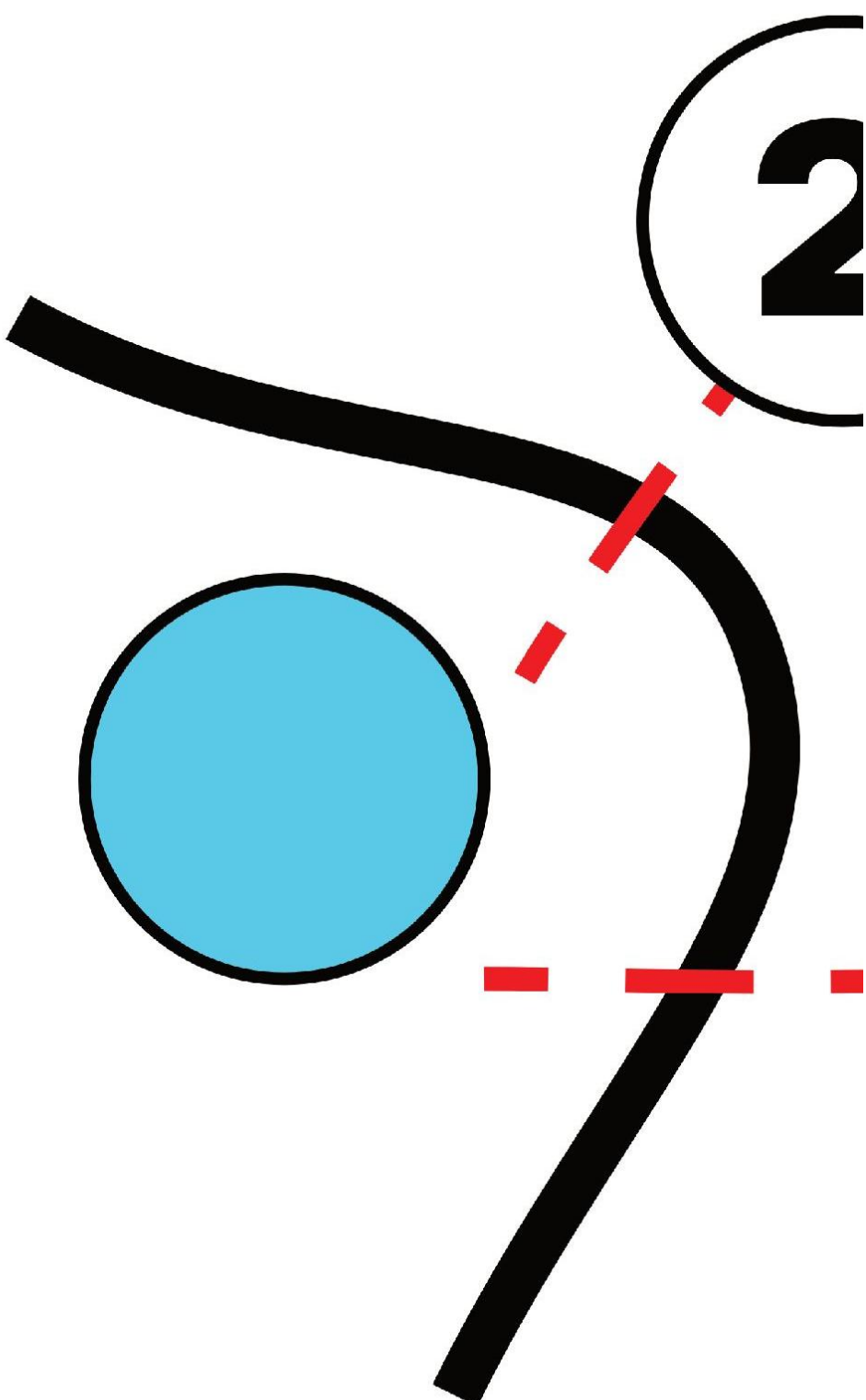
метання гра чної гранати : и в траншею"

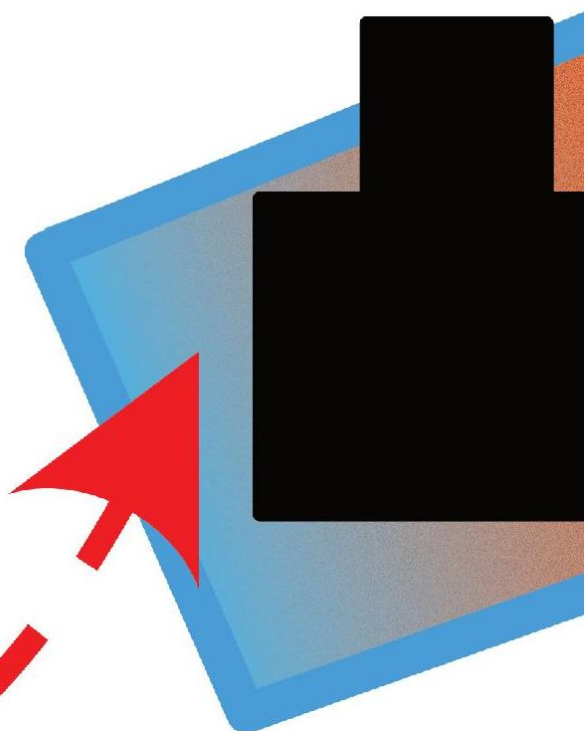
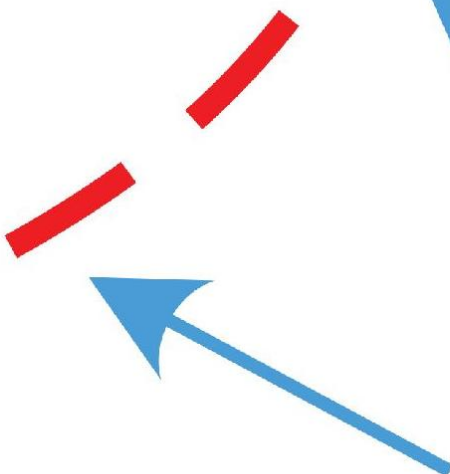
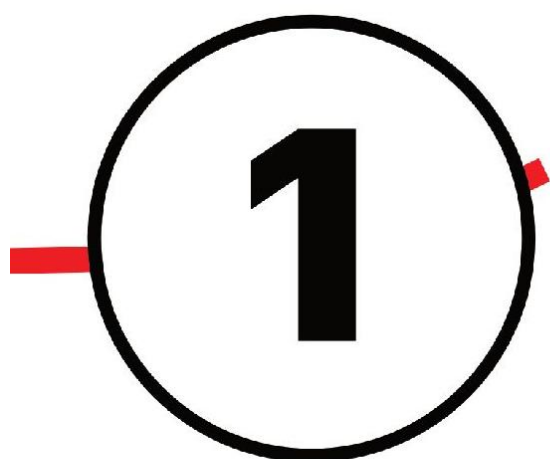
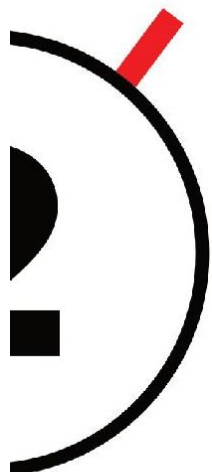
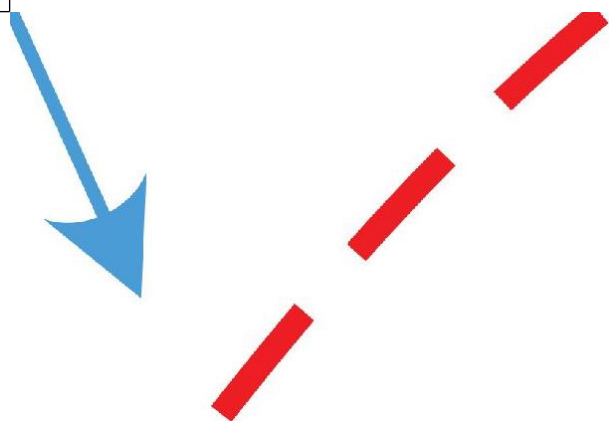


нати № 5

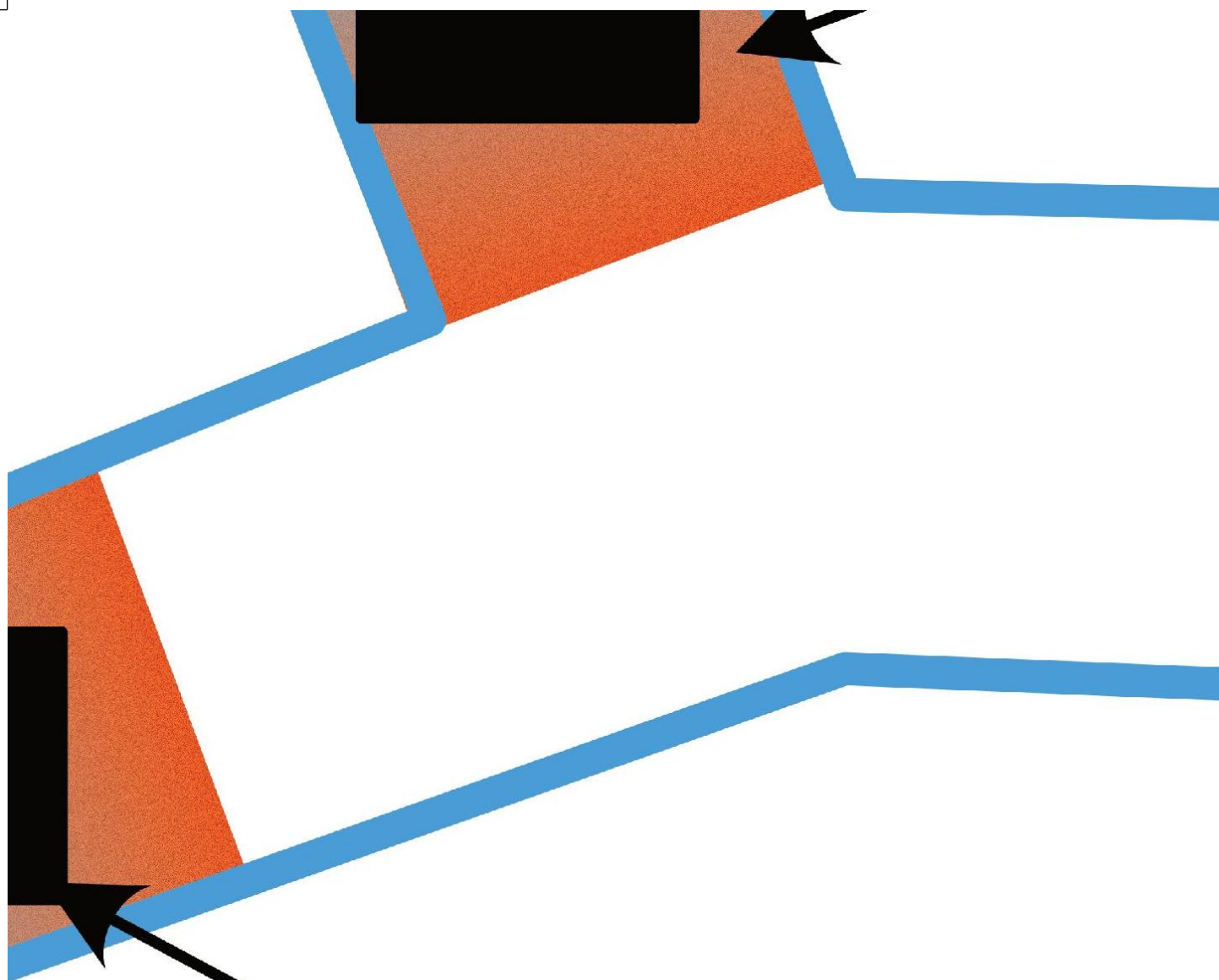
з двох

тець №2



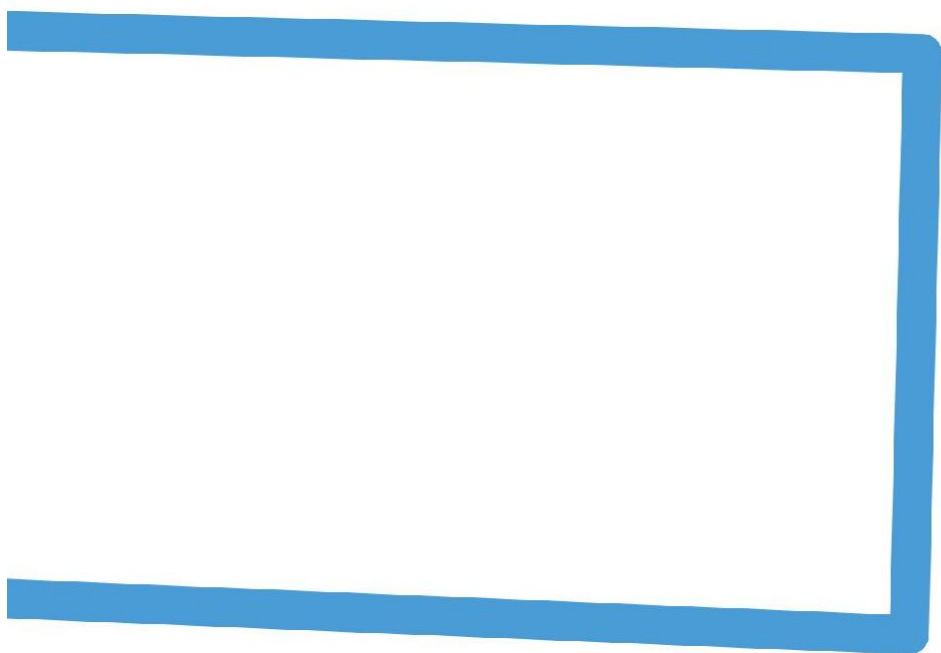


meta



Стрілець №1

ння гранати



Цілі: край тран
комірка в т
Дальність до ці

Вид збр

Гранатс

Час: необмежен

УМОВИ ВИКОН

цеї - стрілець № 1, гру
раншеї - стрілець № 2
ілі (м):

ї	
	Стріле
х	;

чий.

ання вправи:

дна фігура (мішень №
2, грудна фігура (міше

Ціль

ць №1

Стр

7

6);
НЬ № 6).

зілець №2

12

КІЛЬКІСТЬ: 2 - на
вагові макети, 6
Положення для

"відмінно" - ура
"добре" - урази
"задовільно" - у

авчально – імітаційні г
олванки).

І стрільби: лежачи, з д

Оцінка за зал

разити всі цілі;
ти дальню ціль;
разити ближню ціль.

**ранати (страйкбольні
двох колін.**

ікову серію:

, габаритно-