

Підготовчі

Тема: '

ча вправа з м

**"Метання руч
з ОКС**



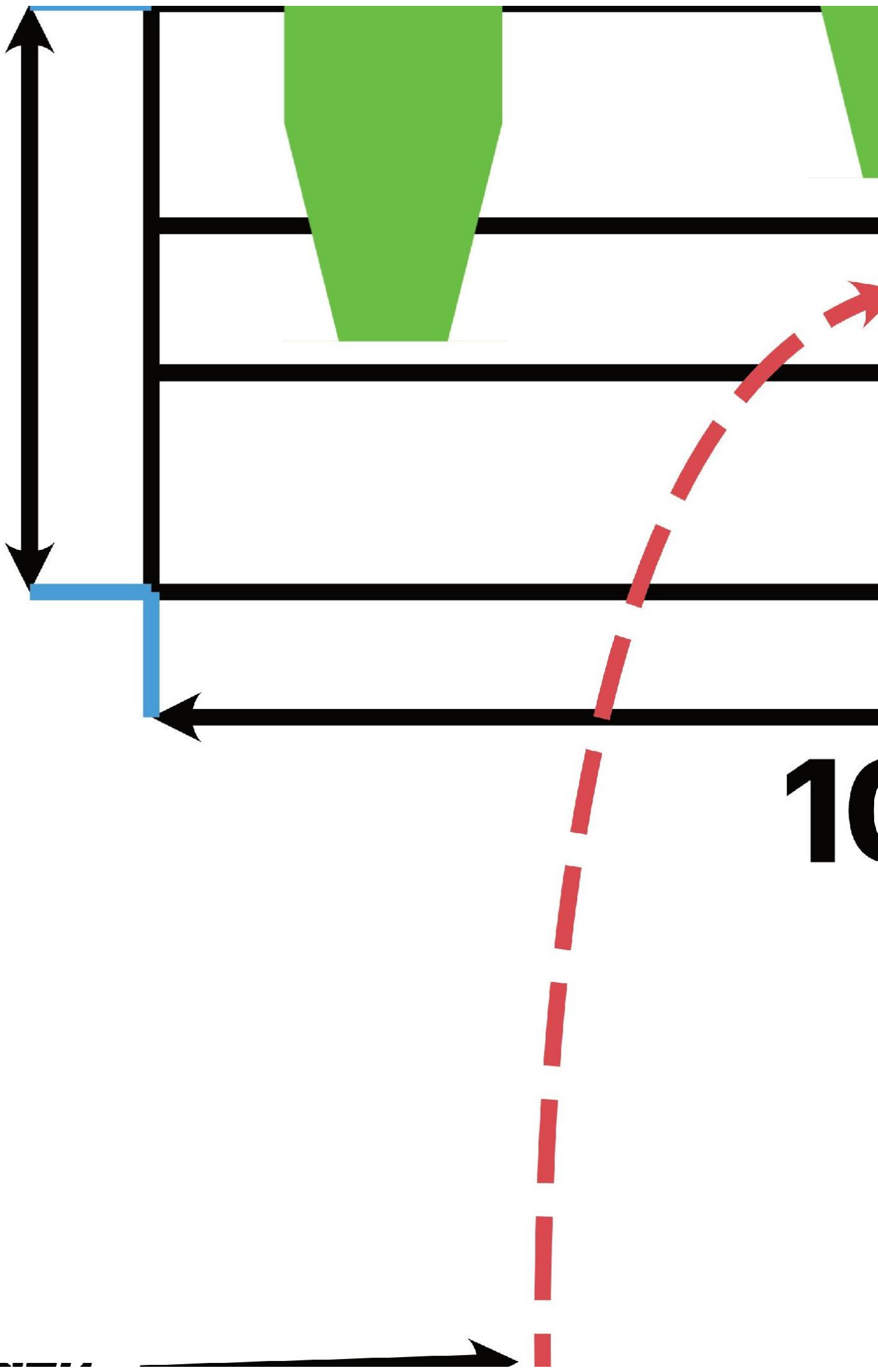
метання гра іної гранати з зпу"



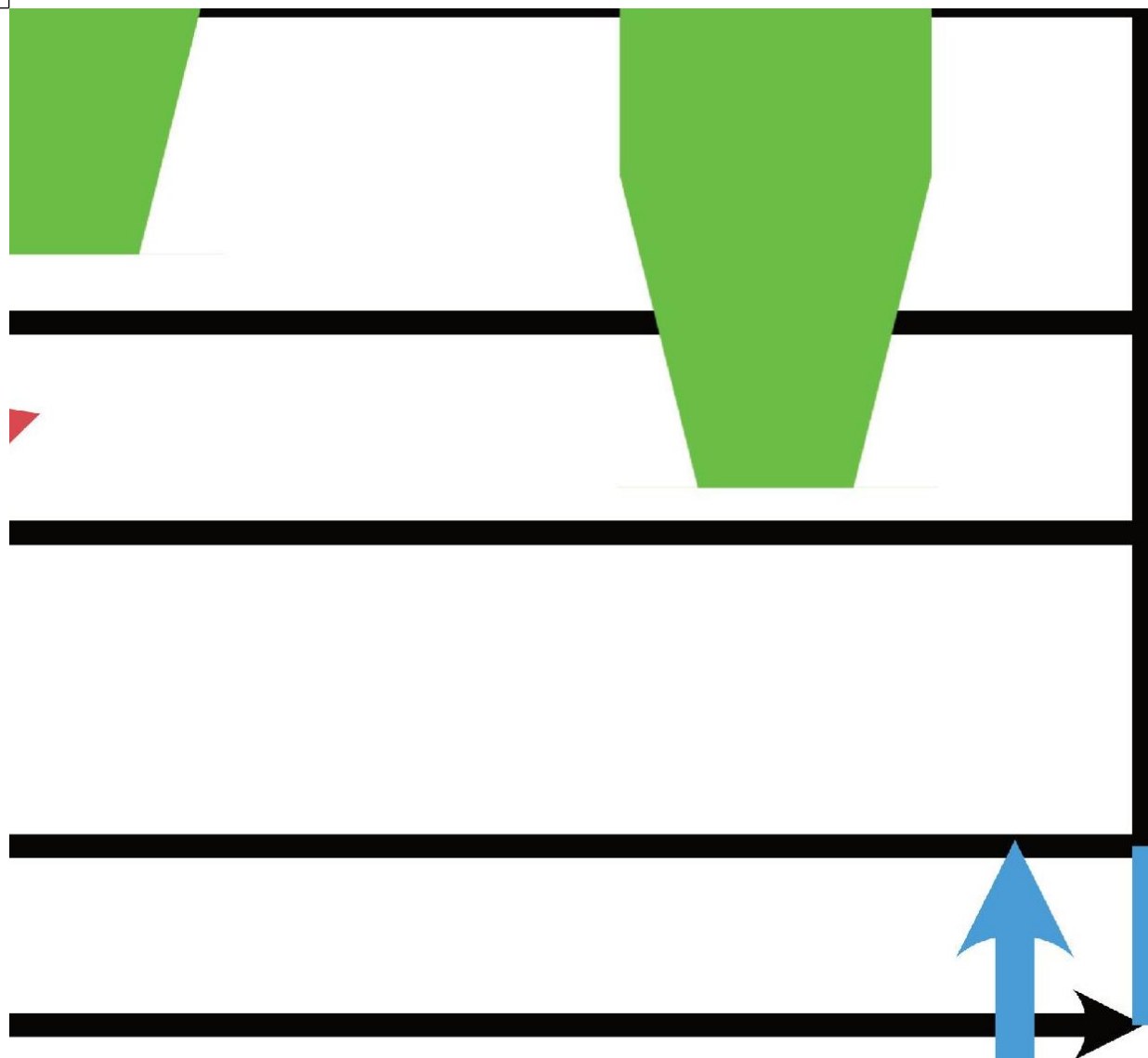
нати № 8

в місця

References



10



2 m

1 m

2 m

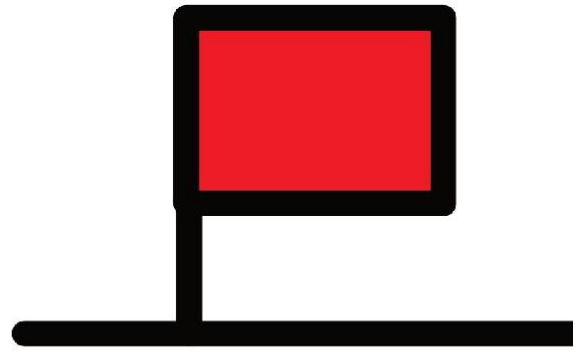
3 m.

25 m.

Л.

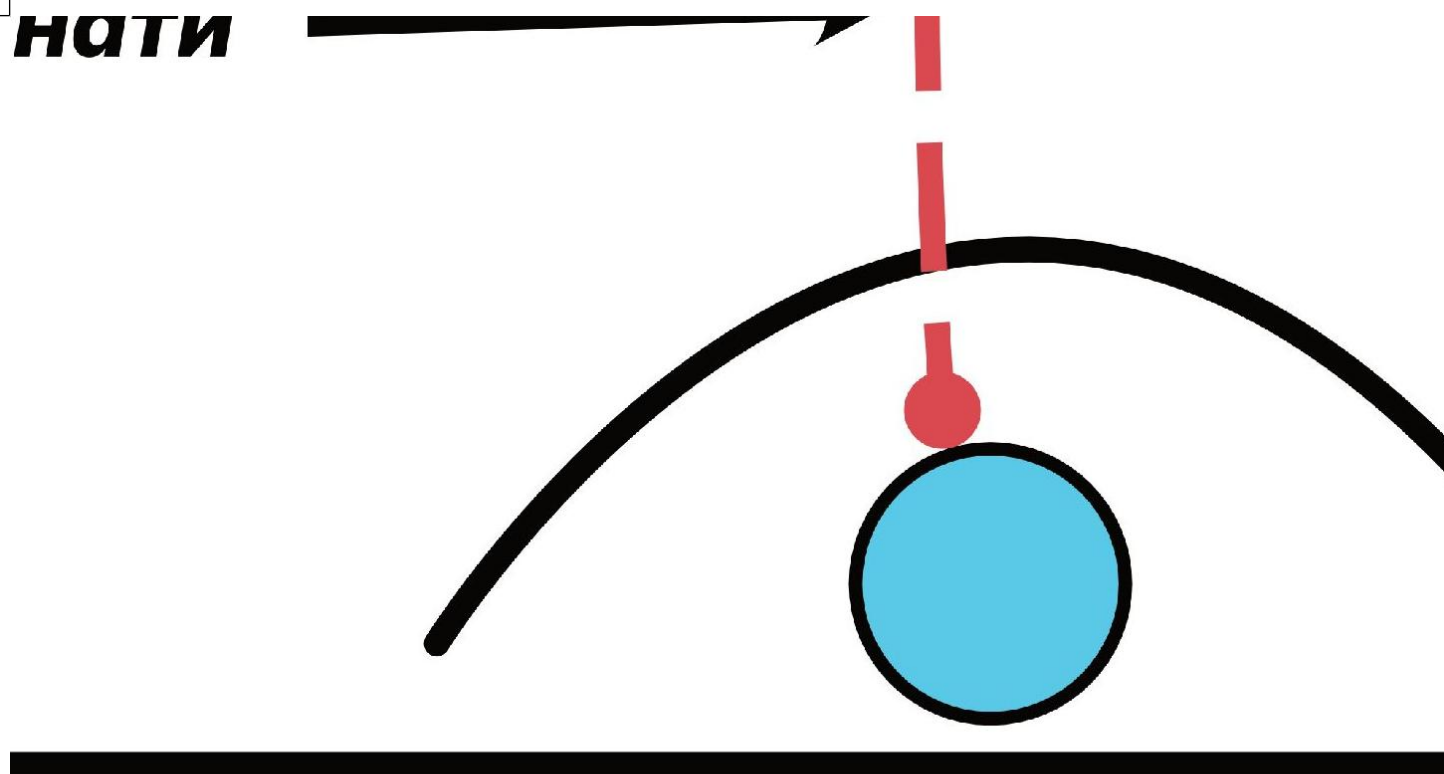
Л.

Л.



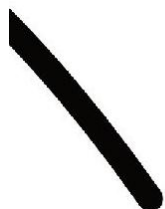
Цілі: група піх
позначеному на
5 м, що розбива
ближню та дал
всередині цент
частини.

нати



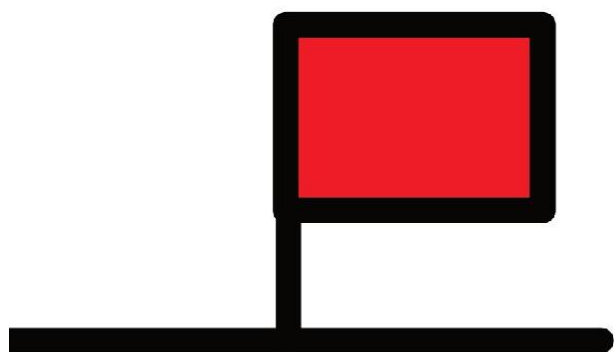
УМОВИ ВИКОН

оти, що атакує, – т
і відкритій місцевості
ється у глибину на три
льню – глибиною пс
ральної частини гає



ання вправи:

**ри ростові фігури (1
габариті по фронту 10
и частини: центральну
) 2 м. Дві мішені є
бариту, одна – всер**



**мішень № 8) в
0 м та в глибину
1 – глибиною 1 м,
встановлюються
в середині дальньої**

Дальність до ці
Час: не більше 3
Кількість грана
габаритно-вагоі
Положення для

"відмінно" – влу
"добре" – влучи
"задовільно" – е

лі (м): 25.

30 с від команди "Гра!

т: 1 - навчально-імітаційні макети, болванки).

метання: стоячи з ок

Оцінка за зал

входити у центральну частину г
ти у дальню частину г
злучити у ближню час

натою – вогонь" до ви
ційна граната (страйк
опу.

ікову серію:

стину габариту;
абариту;
тину габариту.

буху гранати.
больні,