

УМОВИ ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Вправа № 1. Підйом силою на перекладині*

Вихідне положення (далі – ВП): вис хватом зверху на прямих руках, ноги довільно. Підтягуючись, перевести в упор одну зігнуту руку, потім – іншу, повністю розгинаючи руки вийти в упор, тіло пряме, голова прямо, ноги разом. Положення упору на руках фіксується – до оголошення рахунку. Опуститися у ВП вертикальним способом на прямі руки. Забороняється: класти плечі та передпліччя на перекладину.

Дозволяється: відхилення тіла від нерухомого положення, виконувати вправу виходом в упор на обидві руки.

Вправа № 2. Підйом переворотом на перекладині*

ВП: вис хватом зверху на прямих руках, ноги разом. Підтягуючись без ривків і махових рухів одночасно підняти ноги до перекладини, і перевертаючись навколо неї, вийти в упор на прямі руки, тіло пряме, голова прямо, ноги разом, носки витягнуті. Положення упору на руках фіксується – до оголошення рахунку. Опуститися у ВП перекидом вперед на прямі руки.

Забороняється: чіплятися підборіддям за перекладину.

Дозволяється: згинати ноги у колінах.

Вправа № 3. Підтягування на перекладині*

ВП: вис хватом зверху на прямих руках, голова прямо, ноги разом (або схрещені). Згинаючи руки, підняти тіло одним рухом до положення “підборіддя вище перекладини”. Опуститися у ВП не розхитуючись.

Забороняється: відводити ноги назад у ВП, виконувати махові та ривкові рухи тулубом та ногами, згинати ноги в колінах.

Дозволяється: незначне повільне відхилення прямих ніг уперед та тіла від нерухомого положення.

Рахунок оголошується після фіксації ВП не менше 1 с і є дозволом на продовження виконання вправи.

Вправа № 4. Піднімання двох гир по довгому циклу*

Для виконання вправи встановлено вагові категорії:

у чоловіків: до 65 кг (з гирею 16 кг), до 70 кг, до 80 кг, понад 80 кг (з гирею 24 кг);

ВП: ноги на ширині плечей, взяти гирі за дужки хватом зверху, зробити мах гир між ногами назад, махом вперед підняти гирі на груди і покласти на передпліччя, руки притиснуті до тулуба, виштовхнути (підняти) гирі вгору, випрямити ноги, зафіксувати гирі на прямих руках у вертикальному положенні до оголошення рахунку, після чого спочатку опустити гирі на передпліччя, далі вниз між ногами і продовжувати вправу.

Забороняється: ставити гирі на плечі, опускати гирі до оголошення рахунку.

Дозволяється: дожимання гир, робити додаткові замахи, робити зупинки з гирями в горі на прямих руках, на передпліччях, опущеними до низу.

Вправа припиняється, коли гирі (гиря) вирвалися з рук, або були зроблені три невдалі спроби підняти гирі.

Вправа № 5. Ривок гирі 8, 16, 24 кг*

Для виконання вправи встановлено вагові категорії:

у чоловіків: до 65 кг (з гирею 16 кг), до 70 кг, до 80 кг, понад 80 кг (з гирею 24 кг);

у жінок (з гирею 8 кг): до 50 кг, до 60 кг, до 70 кг, понад 70 кг.

Вправа починається по готовності.

ВП: ноги на ширині плечей, взяти гирю за дужку хватом зверху, зробити мах гирі між ногами назад, махом вперед вирвати гирю вгору, випрямляючи ноги та тулуб, зафіксувати гирю на прямій руці до оголошення рахунку, після чого опустити гирю вперед-вниз, не торкаючись нею плечей, тулуба і продовжувати вправу спочатку однією, потім другою рукою.

Забороняється: спиратися вільною рукою на стегно, опускати гирю на плече, опускати гирю до оголошення рахунку.

Дозволяється: незначне дожимання гирі, робити додаткові замахи, відпочивати з гирею вгорі на прямій руці, опущеною до низу.

Вправа припиняється, коли гиря вирвалася з рук або були зроблені три перелічені вище помилки.

Зараховується подвоєний менший результат. Рахунок оголошується при нерухомому положенні тіла, ноги випрямлені, гиря на прямій руці у вертикальному положенні.

Вправа № 6. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах*

ВП: упор на прямих руках на брусах, тіло пряме.

Згинаючи руки, опустити пряме тіло в упор на зігнутих руках, розгинаючи руки, повернутися у ВП. Рахунок оголошується після фіксації ВП і є дозволом на продовження виконання вправи.

Забороняється: закидувати гомілки назад, згинати ноги в колінах.

Дозволяється: відхилення тіла від нерухомого положення.

Вправа № 6а. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи*

ВП: упор лежачи, руки паралельно, кисті вперед, тіло пряме, ноги разом, спираючись на носки. Згинаючи руки, опустити пряме тіло до положення проходження грудьми площини прямого кута між плечима та передпліччями, повністю розгинаючи руки вийти у ВП, рахунок оголошується після фіксації ВП.

Дозволяється робити зупинку для відпочинку у ВП.

Забороняється: згинати та прогинати тіло, торкатися підлоги ще будь-якою частиною тіла, розводити та підтягувати ноги.

При одночасному торканні підлоги грудьми, животом, ногами вправа припиняється.

Вправа № 7. Комплексна силова вправа*

Вправа складається з двох частин: перша – згинання та розгинання тулуба, друга – згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Вправа виконується на будь-якій рівній поверхні упродовж двох хвилин без перерви.

Перша частина – 1 хв.

ВП: лежачи на спині, долоні рук на потилиці, ноги разом, прямі. Підняти тулуб, дістати пальцями рук носки ніг, опуститися у ВП до торкання лопатками поверхні. Під час торкання носків ніг, п'яти притиснуті до поверхні, ноги випрямлені.

Рахунок оголошується після торкання носків ніг і є дозволом на продовження виконання вправи.

Дозволяється робити зупинку для відпочинку у ВП.

Друга частина – 1 хв.

ВП: упор лежачи, руки паралельно, кисті вперед, тіло пряме, ноги разом, спираючись на носки. Згинаючи руки, опустити пряме тіло до положення прямого кута між плечима та передпліччями, розгинаючи руки вийти у ВП.

Дозволяється розпочинати другу частину вправи після виконання необхідного мінімуму зарахованих повторень.

Забороняється: згинати та прогинати тіло, торкатися підлоги ще будь-якою частиною тіла, розводити та підтягувати ноги.

При одночасному торканні підлоги грудьми, животом, ногами вправа припиняється.

Рахунок оголошується після фіксації ВП і є дозволом на продовження виконання вправи.

Зараховується загальна сума повторень двох частин за умови виконання мінімуму: у першій частині 15 повторень, у другій – 5.

*У вправах №№ 1 – 7 зараховується кількість спроб виконаних згідно з їх описом.

Вправа № 8. Біг на 3 км (або лижна гонка на 5 км, 10 км) **

Вправа № 9. Біг на 2 км (або лижна гонка на 3 км) **

Вправа № 10. Біг на 1 км**

**Вправи №№ 8 – 10 проводяться по стадіону або будь-якій рівній місцевості із загального чи роздільного старту. Старт і фініш обладнуються в одному місці.

Вправа № 11. Плавання на 100 м вільним стилем

Старт виконується зі стартової тумбочки або з борту басейну. За командою “Зайняти місця” військовослужбовці займають позицію на задньому краю стартової тумби. За командою “На старт” приймають стартове положення на передньому краю стартової тумби (або борту басейну).

За командою “РУШ” стрибають у воду. Повороти виконувати з обов’язковим торканням стінки будь-якою частиною тіла.

Вправа № 12. Біг на 400 м або човниковий біг 4 х 100 м***

Вправа № 13. Біг на 200 м або човниковий біг 4 х 50 м***

***Біг на 400, 200 м проводиться по біговій доріжці стадіону або будь-якій рівній місцевості з високого старту групами по 4 – 6 осіб.

Човниковий біг 4 х 100 м, 4 х 50 м проводиться по прямій рівній місцевості з високого старту розміченого лініями старту і повороту через 100 (50) м. За командою “Руш” пробігти 100 (50) м, поставити ногу за лінією повороту усією стопою, чи обігнути стійку, яка встановлюється за 1 (0,5) м від лінії повороту, пробігти таким самим чином ще три відрізки по 100 (50) м.

Вправа № 14. Біг на 100 м або човниковий біг 10 х 10 м

Біг на 100 м виконується з високого старту по біговій доріжці чи рівному майданчику з будь-яким покриттям.

Човниковий біг 10X10м проводиться на рівному майданчику розміченими лініями старту і повороту через 10 м. За командою “Руш” з високого старту пробігти 10 м, перетнути лінію повороту усією стопою, повернутися кругом, пробігти таким самим чином ще дев’ять відрізків.

Вправа № 15. Зіскок махом назад з поворотом на 90 градусів на перекладині

для курсантів першого курсу, слухачів 3, 4 вікової групи – вис; підйом переворотом; мах дугою; зіскок махом назад з поворотом на 90 градусів;

для курсантів другого курсу, слухачів 1, 2 вікової групи – вис; розмахування; підйом розгином; мах дугою; зіскок махом назад з поворотом на 90 градусів;

для курсантів 3 – 5 курсів – вис; розмахування; підйом розгином; оберт назад; мах дугою; зіскок махом назад з поворотом на 90 градусів.

Вправа № 16. Зіскок боком з поворотом на 90 градусів на брусах

для курсантів першого курсу, слухачів 3, 4 вікової групи – розмахування в упорі на плечах; підйом розгином в положення сидячи ноги нарізно; перемах ніг усередину; мах назад; махом вперед сісти на одну жердину; зіскок боком через дві жердини з опорою на одну руку і поворотом ліворуч (праворуч) на 90 градусів.

для курсантів другого курсу, слухачів 1, 2 вікової групи – розмахування в упорі на плечах; підйом розгином; махом вперед сісти на одну жердину; зіскок боком через дві жердини з опорою на одну руку і поворотом ліворуч (праворуч) на 90 градусів.

для курсантів 3 – 5 курсів – розмахування в упорі на плечах; підйом розгином; махом вперед положення сидячи ноги нарізно; перехват рук; силою стійка на плечах (тримати 3 с.); перекид вперед в положення сидячи ноги

нарізно; перемах ніг усередину; мах назад; махом вперед сісти на одну жердину; зіскок боком через дві жердини з опорою на одну руку і поворотом на 90 градусів.

Вправа № 17. Стрибок ноги нарізно через коня в довжину

Висота снаряду 120 см, місток висотою 10 – 15 см встановлюється довільно; стрибок виконується з розбігу поштовхом рук від протилежної половини.

Техніка виконання. З енергійного розбігу стрибнути на місток; відштовхнутися прямими ногами; витягнути руки до місця опори, тіло підняти над снарядом, натисканням випрямлених рук на коня, відштовхнутися від нього; у польоті прогнутися, руки підняти вверх в сторони; згинаючи тулуб, приземлитися в положення “доскок”.

Дозволяється виконувати дві спроби.

Забороняється: відштовхуватися об передню половину снаряду, перебирати руками, торкатися снаряда іншою частиною тіла крім рук, торкатися підлоги руками під час приземлення.

Вправа № 18. Стрибок ноги нарізно через козла в довжину

Висота снаряду 120 см, місток висотою 10 – 15 см встановлюється на відстані 1 метра від снаряду.

Дозволяється виконувати дві спроби.

Забороняється: торкатися снаряда іншою частиною тіла крім рук, торкатися підлоги руками при приземленні.

Вправа № 19 Спортивні ігри

До змісту навчальних занять включаються ігри з футболу, баскетболу, волейболу, бадмінтону, настільного тенісу за спрощеними правилами.

Вправа № 20. Стрибки зі скакалкою

Вправа виконується без зупинки на рівному майданчику по 4 – 6 чоловік за загальною командою. Стрибки виконуються на двох ногах у довільному темпі. У випадку помилки вправа продовжується.

Забороняється: робити зупинки для відпочинку.

Дозволяється: одна помилка без втрати темпу.

Вправа припиняється після другої помилки.

Вправа № 21. Прийоми бою без зброї передбачені для солдат строкової служби, військовослужбовців військової служби за контрактом, курсантів (слухачів) ВНЗ, осіб офіцерського складу, військовослужбовців-жінок

Готовність до бою: поставити праву (ліву) ногу на крок назад, стопи по фронту на ширині плечей, ноги напівзігнуті в колінах, праву (ліву) руку злегка зігнути винести вперед, кулак на рівні підборіддя, другий кулак трохи нижче кулака передньої руки, кулаки в одній вертикальній площині, лікті направлені

вниз і закривають тулуб. Голову нахилити вниз, дивитися з під брів, масу тіла рівномірно розподілити на дві ноги.

Удари рукою наносяться основою зімкнутих в кулак пальців, м'язевою частиною кулака, основою і ребром долоні, ліктем і передпліччям. Удари наносяться найкоротшим шляхом в найбільш уразливі місця: по голові, ключиці, по суглобах рук і ніг, в сонячне сплетіння, печінку, по нирках, підребер'я. Після удару приймається готовність до бою чи застосовуються інші прийоми.

Удари ногою наносяться носком ноги, каблуком, стопою, коліном найкоротшим шляхом в найбільш уразливі місця: по голові, ключиці, по суглобах рук і ніг, в сонячне сплетіння, печінку, по нирках, підребер'я. Після удару приймається готовність до бою чи застосовуються інші прийоми.

Захист від ударів рукою виконується підставкою одного (двох) чи навхрест двох передпліч під удар зверху, знизу і збоку, а також підставкою долоні під удар противника рукою.

Захист від ударів ногою виконується підставкою стопи, каблука, стегна, схрещених рук, передпліч під удар противника ногою.

Вправа № 22. Прийоми бою з автоматом передбачені для солдат строкової служби, військовослужбовців військової служби за контрактом, курсантів ВНЗ, військових коледжів

Готовність до бою зі зброєю – найбільш зручне положення військовослужбовців для нападу або самозахисту. Поставити праву (ліву) ногу на крок вперед, стопи по фронту на ширині плечей, ноги напівзігнуті у колінах. Автомат тримати попереду на злегка зігнутих руках, ствол на рівні очей, приклад вільно пересувається вправо-вліво не торкаючись тулуба, колін. Тулуб тримати вертикально, масу тіла рівномірно розподілити на дві ноги.

Укол багнетом (тичок стволом) без випаду – послати автомат (карабін) багнетом (стволом) у ціль, висмикнути багнет і прийняти готовність до бою на місці або продовжувати рух.

Укол багнетом (тичок стволом) з випадом – послати автомат (карабін) багнетом (стволом) у ціль з одночасним поштовхом правою (лівою) ногою і випадом другої, висмикнути багнет і поштовхом лівою (правою) ногою прийняти готовність до бою на місці або продовжувати рух.

Удари стволом автомата наносяться зверху донизу, знизу доверху, з лівого боку до правого, з правого боку до лівого.

Уколи багнетом на стволі автомата (ріжучі: горизонтальні, вертикальні, діагональні) виконуються після короткого замаху. Під час зближення з противником повернути лезо багнета до противника і швидким рухом нанести удари.

Удар прикладом (збоку, знизу) – рухом зброї правою рукою наліво, а лівою до себе з одночасним поворотом тулуба вліво нанести удар кутом приклада в голову противника. У момент удару права нога виставляється кроком (випадом) вперед лівої.

Удар затильником приклада (назад, убік, вперед) – наноситься з широким замахом ствола назад за плече, магазином від себе вгору, потім з випадом правої (лівої) ноги приклад посилається затильником у ціль.

Удар магазином автомата – наноситься з короткого замаху від тулуба тичком прямо, зближуючись з противником кроком (випадом) уперед.

Захист відбивом автоматом (догори, з середини назовні і ззовні у середину в лівий, правий боки, зверху донизу) – виконується ударом кінця ствола чи багнетом по зброї противника вправо, вліво чи донизу направо. Далі за відбивом проводиться відповідна атака.

Захист підставкою автомата проводиться від ударів зверху, знизу, збоку навідмах – виконується вліво, вправо, вгору і донизу під удари противника.

Звільнення від захоплень автомата противником – нанести противнику удар ногою в пах, повернутися боком до противника, нанести удар ногою в коліно (по голінці), вирвати зброю.

Обеззброєння противника під час уколу багнетом:

з відходом вліво – з кроком вліво відбити передпліччям і захопити зброю, з кроком вперед захопити зброю другою рукою; нанести удар ногою в пах (коліно) збоку, вирвати зброю;

відходом вправо – з кроком вправо відбити передпліччям і захопити зброю, з кроком вперед захопити зброю другою рукою; нанести удар ногою в коліно збоку і вирвати зброю.

Вправа № 23. Прийоми бою з піхотною лопаткою передбачені для солдат строкової служби, військовослужбовців військової служби за контрактом, курсантів ВНЗ, військових коледжів

Прийоми рукопашного бою саперною лопаткою застосовуються в рукопашних сутичках під час дій з озброєним та неозброєним противником.

Готовність до бою з піхотною лопаткою: поставити праву (ліву) ногу вперед, на ширині плечей, ноги напівзігнуті в колінах. Праву (ліву) руку зігнути в ліктювому суглобі і винести вперед, кисть на рівні підборіддя, лопатку тримати за край черенка, лезо перед собою на рівні очей. Тулуб трохи нахилити вперед, масу тіла рівномірно розподілити на дві ноги.

Прийоми бою піхотною лопаткою складаються з ударів, тичків та відбивів.

Удари піхотною лопаткою наносяться з місця та з випадом (прямі колючі (тички), ріжучі: зверху, знизу, збоку ззовні в середину, з середини назовні).

Удари і тички саперною лопаткою наносяться по голові, шії, плечах, руках та інших уразливих частинам тіла.

Удар справа наноситься з короткого замаху вправо-вверх ребром лопати, з кроком або випадом уперед.

Удар навідмах наноситься замахом вліво над плечем, ребром піхотної лопатки зліва направо, з кроком або випадом.

Удари піхотною лопаткою (тички, зверху, навідмах, сікучі навколо) наносяться зверху і збоку навідмах. Тичок лопаткою виконується з випадом правою (лівою) ногою.

Удар зверху наноситься з замахом вверх над головою ребром лопатки зверху вниз з кроком або випадом.

Тичок наноситься з положення до бою з кроком або випадом. Швидко випрямити праву руку і тикнути гострою стороною лопатки в обличчя або шию противника.

Відбиви саперною лопаткою застосовуються в тих випадках, коли противник наносить уколи багнетом або робить спробу виконати постріл впритул. Після відбиву виконується захват зброї, відбиття атаки ударом лопати.

Відбив вправо виконується швидким і коротким напівколовим рухом зліва направо. Ребром лопатки або держаклом вправо відбивається зброя противника і наноситься удар у відповідь.

Захист відбивом піхотною лопаткою проводиться під час уколів, ударів стволом автомата, багнетом на стволі автомата або у разі загрози пострілу із зброї (автомата, пістолета) впритул (донизу, в правий, лівий боки).

Відбив вліво виконується швидким коротким рухом ребром або держаклом лопатки по зброї противника.

Після відбиву виконується захват зброї вільною рукою і наноситься удар у відповідь.

Відбив вниз-направо виконується швидким напівколовим рухом вниз направо. Ребром або держаклом лопати треба відбити зброю противника і нанести удар у відповідь.

Відбиви саперною лопаткою (вправо, вліво, вниз направо) виконуються ударом ребром лопатки по зброї противника вправо, вліво, вниз направо, вгору, вслід за відбивом наноситься відповідний удар лопаткою.

Захист саперною лопаткою від ударів зверху, знизу, збоку навідмах проводиться підставкою лопатки.

Обеззброєння противника застосовується під час удару саперною лопаткою (прямо, згори, знизу, збоку ззовні в середину, із середини назовні);

Обеззброєння противника під час удару піхотною лопаткою:

зверху чи справа – з кроком вперед захиститися підставкою передпліччя вгору під озброєну руку противника на замаху, другою рукою захопити держак лопатки ззовні, нанести удар ногою і обеззброїти противника, викручуючи лопатку в бік великого пальця;

навідмах чи тичком – з кроком вперед вбік і поворотом до противника відбити передпліччями озброєну руку противника на замаху і захопити її, нанести удар ногою, захопити держак лопатки і обеззброїти противника, викручуючи лопатку в бік великого пальця.

Вправа № 24 Прийоми бою з ножом передбачені для осіб офіцерського складу, військовослужбовців військової служби за контрактом 1 категорії, курсантів (слухачів) ВНЗ

Для підготовки до бою з ножом поставити праву (ліву) ногу вперед, на ширині плечей, ноги напівзігнуті в колінах. Праву (ліву) руку зігнути в ліктьовому суглобі, кулак на рівні підборіддя винести вперед, ніж тримати хватом (зверху) рукоятка трохи нижче кулака передньої руки лезо вниз, (знизу) – кулак озброєної руки на рівні пояса, лезо прямо. Тулуб трохи нахилити вперед, масу тіла рівномірно розподілити на дві ноги.

Удари ножом наносяться зі стійкого положення (положення до бою) з коротким замахом у вразливі місця противника і завершуються швидким прийняттям положення до бою.

За необхідності удари повторюються. Удари ножом наносяться з кроком уперед (випадам, скачком) або збоку.

Колючі удари ножом з місця та з випадами (колючі удари: прямий (тичок), зверху, знизу, збоку ззовні в середину, із середини назовні; ріжучі удари: прямі горизонтальні, вертикальні, діагональні (зверху донизу, знизу доверху, збоку ззовні в середину, із середини назовні) наносяться швидким рухом озброєної руки.

Захист проводиться підставлянням (відбивом) ножа (догори, донизу, в правий, лівий боки).

Обеззброєння противника при ударі ножом:

зверху – з кроком вперед захиститися підставлянням передпліччя руки вгору під удар озброєної руки противника на замаху, другою рукою захопити його передпліччя знизу біля ліктя; натискуючи передпліччям руки на ніж назовні, обеззброїти його;

знизу чи прямо – з кроком вперед захиститися підставлянням передпліччя лівої (правої) руки вниз, зупинити удар і захопити озброєну руку за зап'ястя, потягнути її вправо (вліво) від себе і ударом основи правої (лівої) долоні по зовнішній поверхні кисті противника вибити ніж.

Вправа № 25. Больові прийоми передбачені для осіб офіцерського складу, військовослужбовців військової служби за контрактом 1 категорії, курсантів (слухачів) ВНЗ.

Загин руки за спину – захопити рукою кисть руки противника зверху, іншою рукою – одяг біля ліктя зверху і нанести удар ногою по гомілці чи в пах, вивести противника з рівноваги, ривком правої руки до себе, а лівою від себе, зігнути руку противника у лікті. Закласти передпліччя захопленої руки в ліктьовий згин своєї руки, одночасно поставити ліву ногу ззовні правої ноги противника і нанести йому удар ребром долоні по шиї, захопити рукою комір, волосся чи каску і, утримуючи больовою дією, конвоювати противника.

Для зв'язування звалити противника на землю, сісти на нього, міцно притиснути коліном захопленому руку і провести загин другої руки.

Обеззброєння противника при ударі ножом знизу із застосуванням загину руки за спину – з кроком вперед зустріти озброєну руку противника

підставлянням передпліччя униз, захопивши другою рукою зверху одяг біля ліктя, нанести удар ногою в пах чи коліно, провести загин руки за спину, обеззброїти.

Важіль руки назовні – захопити кисть противника двома руками знизу, піднімаючи захоплену руку вгору, зігнути кисть до передпліччя, нанести удар ногою і, викручуючи руку назовні, звалити противника на землю, нанести удар ногою; зігнути руки за спину, зв'язати.

Важіль руки всередину – захопити передпліччя руки противника двома руками зверху ззовні, нанести удар ногою по голінці або в пах; ривком викручуючи руку всередину, вивести противника з рівноваги і підвести плече противника під своє плече, натискуючи ним, звалити противника; натискуючи рукою на ліктьовий суглоб, перевести руку на загин за спину і сісти верхи на противника, провести загин другої руки, зв'язати.

Обеззброєння противника при ударі ножем:

прямо – відбити передпліччям усередину озброєну руку противника і захопити його за передпліччя; провести важіль руки назовні, обеззброїти;

зверху – захиститися підставкою передпліччя руки вгору під озброєну руку противника на замаху, захопити другою рукою передпліччя противника зверху, нанести удар ногою, провести важіль руки всередину, обеззброїти;

знизу – з кроком вперед зустріти озброєну руку противника підставкою передпліччя знизу, захопивши другою рукою зверху одяг біля ліктя, нанести удар ногою в пах чи коліно, провести загин руки за спину, обеззброїти;

навідмах – з кроком вперед вбік і поворотом до противника захиститися підставлянням передпліч під озброєну руку, захопити руками передпліччя зверху і нанести удар ногою в коліно (по гомілці); провести важіль руки всередину, обеззброїти.

Важіль ліктя на плече: захопити двома руками праву руку противника за передпліччя біля кисті, нанести удар ногою в пах або гомілку, потягнути противника до себе, підняти захоплену руку праворуч вгору, з одночасним поворотом праворуч кругом, покласти його лікоть на своє ліве плече; потягнути руку противника вниз, піднімаючи своє плече вгору, здійснити тиск на ліктьовий суглоб.

Душіння ззаду – підскочити до противника ззаду, рукою захопити голову, потягнути її до себе, передпліччям другої руки захопити шию і нанести удар ногою в підколінний згин, з'єднати руки і, розвертаючись вліво (вправо), навалити противника собі на спину, провести душіння.

Звільнення від захоплення ніг спереду – нанести удар зверху рукою по голові, захопити однією рукою потилицю зверху, а другою – підборіддя знизу і ривком повернути голову.

Вправа № 26. Кидки передбачені для військовослужбовців першої категорії крім військовослужбовців-жінок, курсантів ВНЗ, яких готують для першої категорії

Задня підніжка – захопити противника за одяг біля ліктя і на плечі, з кроком вперед вбік ривком осадити його на ногу, яка стоїть спереду; поставити ногу за опорну ногу противника та ривком рук кинути противника через ногу на землю, нанести удар ногою, зв'язати.

Кидок із захопленням ніг ззаду та душіння – підскочити до противника ззаду і захопити руками його ноги нижче колін; штовхнути противника плечем під сідниці, рвонутися до себе вгору, кинути противника на землю і, не випускаючи ніг, нанести удар носком у пах або живіт. Стрибком сісти йому на поперек, поставивши ліву ногу на коліно, а праву – стопою на землю поперед себе (під плече противника).

Нанести удар по голові, вслід за цим негайно відігнути голову противника назад і, поклавши на шию передпліччя другої руки, з'єднати руки. Упираючись правою ногою в землю і відгинаючи голову противника назад, провести душіння.

Кидок через плечі – захопити противника за руку, ривком потягнути його до себе вгору, швидко повернутися до нього спиною на зігнутих ногах так, щоб рука противника опинилася на плечі, випрямляючи ноги і нахилиючись вперед, підбити його тазом, ривком рук вниз кинути на землю, нанести удар ногою, зв'язати.

Звільнення від захоплення шиї ззаду – присідаючи, захопити руку (руки) противника і повернути голову в бік, нанести удар каблуком по гомілці, різким рухом рук вгору звільнитися від захоплення, утримуючи руку (руки) противника, провести кидок через спину, зв'язати.

Кидок через себе – захопити одяг під ліктями або на плечах противника і зробити лівою ногою крок вперед, поставивши ногу між ніг противника; присідаючи якнайближче до п'ятки, одночасно рвонутися до себе противника і упертися стопою правої загнутої ноги в низ його живота; перекидаючись через спину назад, у момент торкання землі лопатками сильно штовхнути противника стопою правої ноги вгору і назад за голову; зробивши повний перекид назад, не відпускаючи противника, сісти йому на груди і нанести удар в обличчя.

Вправа № 27. Спеціальні прийоми рукопашного бою для розвідувальних підрозділів передбачені для військовослужбовців військових частин і підрозділів спеціального призначення крім військовослужбовців-жінок

Обеззброєння противника при спробі вийняти пістолет:

із кобури (кишені) – з кроком (випадом) вперед просунути кисть поміж передпліччям і тулубом противника, другою рукою захопити свою кисть ззовні (з'єднати руки в замок), нанести удар коліном, провести загин руки за спину, обеззброїти;

із-за поясу брюк (кобури спереду) – з кроком вперед захопити кисть противника, нанести удар ногою, провести важіль руки назовні, обеззброїти;

обеззброєння противника при загрозі пістолетом на скорочених відстанях (до 1 м.):

спереду – з кроком вперед вбік відбити і захопити озброєну руку противника, нанести удар ногою, провести важіль руки назовні, обеззброїти;

ззаду – з поворотом кругом відбити передпліччям озброєну руку противника і захопити її двома руками зверху, нанести удар ногою, провести важіль руки усередину, обеззброїти;

зв'язування противника:

мотузкою – звалити противника на землю і зігнути руки за спину; мотузку надіти петлею на зап'ястя лівої руки противника, перекинути через його праве плече під груди, пропустити в ліктювий згин лівої руки і зв'язати зап'ястя обох рук;

брючними і поясними ремнями – звалити противника на землю і зігнути руки за спину; брючним ремнем зв'язати кисті противника, поясний ремінь пропустити під шию і прив'язати до брючного ремня;

обшук – змусити противника широко розвести ноги, нахилитися вперед обпертися на стінку або землю прямими руками, погрожуючи зброєю, провести обшук.

Вправа № 28. Оберти на стаціонарному гімнастичному колесі (для льотного складу Повітряних Сил Збройних Сил України та армійської авіації Сухопутних військ Збройних Сил України)

Виконати десять обертів у будь-який бік на час; відлік часу ведеться від першого проходження вертикалі головою вгору.

Вправа № 29 Оберти на лопінгу (для льотного складу Повітряних Сил Збройних Сил України)

Виконується в обидва боки (20 обертів) – десять обертів вперед та десять назад у будь-якій послідовності без обертання навколо вертикальної осі, дозволяється допомога у перших двох-трьох розгойдуваннях. Для зміни напрямку обертання виконується не більше трьох додаткових обертань або розгойдувань. За кожний зайвий (більше трьох) оберт або розгойдування до результату додається 1 секунда. Час виконання кожних десяти обертів визначається окремо за секундоміром з точністю до 0,1 секунди в момент проходження рами лопінгу верхнього вертикального положення та підсумовується.

З поворотами – п'ять обертів навколо горизонтальної осі у будь-який бік без урахування часу з одночасними обертами навколо вертикальної осі; оцінка виставляється за кількість обертів на 180 градусів, що виконані навколо вертикальної осі (форми одягу – №№ 1, 2, 3).

Вправа № 30 Пірнання в довжину

Старт виконується зі стартової тумбочки або з борту басейну. Стрибнути у воду і пливти під водою будь-яким способом, орієнтуючись по лінії на дні басейну чи натягнутому шнуру на глибині 1 – 1,5 м. Старт приймається

індивідуально після готовності військовослужбовця до виконання вправи. Дозволяється прийняти старт відштовхуванням від стінки басейну. Під час пірнання військовослужбовець повинен перебувати під водою. У випадку появи на поверхні води будь-якої частини тіла, вправа припиняється. Результат визначається після появи будь-якої частини тіла на поверхні води. Забороняється під час виконання вправи пересуватись уперед чіпляючись за провідний шнур.

Вправа № 31. Біг на 3 км з перешкодами

Старт і фініш переважно обладнуються в одному місці. Старт загальний до 25 осіб. Дистанція вимірюється відрізками по 500 м і обладнується двома перешкодами (парканами) висота 110 см, товщина 30 см, довжина не менше 4 м. Перешкоди встановлюються на відстані 150 м від старту – перша, 150 м від повороту – друга. Під час бігу по дистанції долається 10 перешкод.

На стадіоні перешкоди встановлюються через 200 м і починають долатися з 3-го кола.

Забороняється взаємодопомога під час бігу.

За пропуск перешкоди учасник знімається з дистанції.

Форма одягу № 4. Екіпіровка: автомат, підсумок для магазинів, чотири магазини, протигаз.

Вправа № 32. Біг на 1100 м з подоланням смуги перешкод у складі підрозділу

Пробігти 1000 м та подолати смугу перешкод: подолати рів, пройти по проходах лабіринту; перелізти через паркан; подолати зруйновану драбину, наступаючи на три шаблі, зіскочити на землю, під четвертим шаблем пробігти; подолати стінку; перестрибнути через траншею.

Виконується у складі підрозділу включаючи командирів підрозділів до командира роти включно з особистою зброєю і протигазом. При виконанні вправи дозволяється взаємодопомога без передачі зброї та інших предметів спорядження. Час підрозділу визначається за останнім військовослужбовцем.

Для подолання кожної перешкоди дозволяється не більше трьох спроб. Якщо пропущена будь-яка перешкода, порушені умови подолання перешкод, вправа вважається невиконаною.

Вправа № 33. Марш-кидок на 5 або 10 км у складі підрозділу

Проводиться у складі підрозділу на пересіченій місцевості. Старт і фініш обладнуються, як правило, в одному місці.

Оцінка виставляється за умови прибуття підрозділу на фініш у повному складі з розтяжкою не більше 50 м. При виконанні вправи дозволяється взаємодопомога без передачі зброї, протигазу та інших предметів спорядження. Час подолання дистанції підрозділом визначається за останнім військовослужбовцем.

Командири підрозділів (взводів, рот та їх заступники) виконують вправу у складі своїх підрозділів.

Форма одягу № 4. Екіпіровка: автомат, підсумок для магазинів, чотири магазини, протигаз.

Вправа № 34. Веслування на шестивесельних морських ялах на 2 км

Дистанція долається з поворотом, старт і фініш обладнуються в одному місці. Склад екіпажу 7 чоловік. Форма одягу № 4.

Вправа № 35. Загальна контрольна вправа на смузі перешкод

Виконується без зброї. Дистанція – 400 м. Форма одягу № 4.

Вихідне положення – стоячи в траншеї: кинути гранату масою 600 г із траншеї на 20 м, по цегляній стінці (проломах) або по площі (2,6 м x 1 м) перед стінкою (зараховується пряме попадання); у разі непопадання в ціль першою гранатою продовжувати метання (не більше 3-х гранат) до ураження цілі; за непопадання гранати до результату на фініші додається 5 с.

Вискочити із траншеї і пробігти 100 м по доріжці в напрямку до лінії початку смуги; оббігти прапорець і перестрибнути рів шириною 2,5 м; пробігти проходами лабіринту; подолати паркан; залізи по вертикальній драбині на другий (зігнутий) відрізок зруйнованого моста; пробігти по балках, перестрибнути через розрив і зіскочити на землю із положення “стоячи” з кінця останнього відрізка балки; подолати три щаблі зруйнованої драбини і обов’язково торкнутися двома ногами землі між щаблями, пробігти під четвертим щаблем; пролізти в пролом стінки; зіскочити в траншею; пройти по ходу сполучення; вискочити із колодязя; стрибком подолати цегляну стінку; вибігти по похилій драбині на четвертий щабель і збігти по щаблях зруйнованої драбини; залізи по вертикальній драбині на балку зруйнованого моста; пробігти по балці, перестрибнути через розриви і збігти по нахиленій дошці; перестрибнути рів шириною 2 м, пробігти 20 м, оббігти прапорець і пробігти в зворотному напрямку 100 м по доріжці.

Для військовослужбовців-жінок

Виконується без зброї. Дистанція – 200 м. Форма одягу № 4.

Вихідне положення – старт лежачи біля лінії початку смуги перешкод. За командою “ВПЕРЕД” пробігти до рову, подолати рів, зістрибнувши в нього, вилізи; пробігти проходами лабіринту; оббігти паркан та зруйнований міст із зовнішньої сторони; подолати два щаблі зруйнованої драбини і обов’язково торкнутися двома ногами землі між щаблями, пробігти під третім і четвертим щаблями; пролізти в пролом стінки; зіскочити в траншею; пройти по ходу сполучення; вискочити із колодязя; подолати стінку по верху; пробігти під четвертим і третім щаблями зруйнованої драбини, подолати другий та перший щаблі з обов’язковим дотиком двома ногами землі між щаблями; оббігти паркан та зруйнований міст із зовні; подолати рів, зістрибнувши в нього, вилізи; пробігти 20 м до лінії початку смуги.

Вправа 35а. Спеціальні контрольні вправи на смузі перешкод

Спеціальні контрольні вправи на смузі перешкод (далі – СКВСП) проводяться по дистанції єдиної смуги перешкод у поєднанні з бігом на 200 метрів, визначеної цією настановою у вправі № 35). Загальна дистанція – 400 метрів.

СКВСП для військовослужбовців аеромобільних, розвідувальних підрозділів, підрозділів морської піхоти та спеціального призначення (далі – СП).

Форма одягу – № 4.

Екіпіровка: підсумок для гранат з 2 гранатами, рюкзак РД, протигаз, макет взривчатки із запалом.

СКВСП СП виконується з вихідного положення упору лежачи, біля лінії старту, за командою “РУШ” виконати згинання та розгинання рук в упорі лежачи 20 разів; зістрибнути в траншею, провести метання гранат масою 600 г до паразки цілі; ціль: зруйнована стінка (проломи) та площа перед стінкою (2,6 м x 1 м), зараховується пряме попадання; у разі промаху вискочити із траншеї, додатково виконати згинання та розгинання рук в упорі лежачи 15 разів.

Вискочити із траншеї, одягнути рюкзак РД і пробігти 100 м; скинути рюкзак РД на повороті, взяти ящик з тротилом, подолати повзком 20 м загородження з колючого дроту; заповзти у ров; вискочити з рову, подолати лабіринт; подолати паркан, покласти ящик з тротилом під парканом; забратися по вертикальній драбині на другий (зігнутий) відрізок зруйнованого моста пробігти по балках, подолати розрив; зіскочити на землю з кінця останнього відрізка балки; зробити два кувирки вперед; подолати три щаблі зруйнованої драбини, торкаючись двома ногами землі між ними, під четвертою пробігти; пролізти у пролом стінки; зіскочити в траншею; пройти по ходу сполучення; вискочити із колодязя; верхом подолати зруйновану стінку; забігти по похилій драбині на четвертий щабель і збігти по щаблях зруйнованої драбини; забратися по вертикальній драбині на балку зруйнованого мосту; пробігти по балках, подолати розрив, з останньої балки перед парканом зіскочити вниз; підірвати об’єкт: закріпити макет ввибухівки на ящику з тротилом, запалити шнур; забратися по вертикальній драбині та збігти по нахиленій дошці; подолати лабіринт; зіскочити у ров та вискочити з нього; подолати повзком 20 м загородження з колючого дроту; надіти рюкзак РД і огинаючи поворот пробігти 50 м; підхопити пораненого будь-яким способом, перенести раненого на 50 м і покласти за траншею.

СКВСП для військовослужбовців горно-піхотних підрозділів (далі – ГПП).

СКВСП ГПП проводиться на дистанції 100 м визначеної у Збройних Силах України смуги перешкод для ГПП.

Форма одягу – № 4;

Екіпіровка: автомат; підсумок для магазинів з 2 магазинами; підсумок для гранат з двома гранатами, індивідуальне гірське спорядження (підвісна система, обв’язка підвісної системи, карабін).

СКВСП ГПП виконується з вихідного положення: положення для стрільби лежачи за напрямком руху. За командою “РУШ” зброю перевести в положення за спину, пробігти до першої вишки канатного переходу; забратися по вертикальній драбині на терасу; вибрати моатузку з грузом 24 кг до упору в огорожу та, не кидаючи, спустити на землю; пройти по нижньому тросу до другої вишки, використовуючи страховку; виконати вертикальний спуск за допомогою пожежного вузла; забігти по нахиленій дошці; пробігти першу частину зруйнованого моста, наступаючи на кожну балку, та зіскочити; подолати обмежений прохід; забратися на другу частину зруйнованого моста та пробігти, наступаючи на кожну балку; перелізти по тросу на металеву конструкцію, використовуючи страховку; пройти по горизонтальній драбині до кінця; подолати у висі на руках горизонтальну драбину в зворотньому напрямку та зістрибнути вниз; пройти по колоді що гойдається; забратися за допомогою жумору по вертикальній стіні штучної скелі; піднявшись на терасу виконати метання 2-х гранат 600 г з коліна по цілях, ціль: 2 кола діаметром 3м на відстані 20 м (зараховується пряме попадання); виконати спуск по похилому схилу штучної скелі за допомогою мотузки; за 2 м до макета “противника” прийняти готовність до бою, нанести по макету з удари: тичок стволом, удар прикладом збоку, удар затильником автомату; подолати “сухе русло” по каміннях (у разі падіння повернутися на початок перешкоди); на фініші прийняти готовність до бою, спорядити магазин (30 набоїв) та доповісти про готовність до бою.

СКВСП для військовослужбовців механізованих підрозділів та підрозділів берегової оборони (далі – механізовані підрозділи МП).

Форма одягу – № 4. Екіпіровка: підсумок для гранат з 2 гранатами, бронежилет, автомат.

СКВСП МП виконується з вихідного положення в упорі лежачи біля лінії старту, за командою “РУШ” виконати згинання та розгинання рук в упорі лежачи 15 разів; зістрибнути у траншею, провести метання гранат з автоматом в руках масою 600 г до ураження цілі; ціль: зруйнована стінка (проломи) та площа перед стінкою (2,6 м x 1 м), зараховується пряме попадання; у разі промаху вискочити із траншеї, додатково виконати згинання та розгинання рук в упорі лежачи 10 разів.

Вискочити з траншеї, перевести автомат у положення “за спину” і пробігти 100 м; після повороту виконати доставку боєприпасів під вогнем противника (вага патронного ящика 30 кг) 20м способом переповзання; стрибком подолати ров шириною 2м; пробігти проходами лабіринту; подолати паркан; залізти по вертикальній драбині на другий (зігнутий) відрізок зруйнованого моста; пробігти по балках, подолати розрив і зіскочити на землю з кінця останнього відрізка балки; подолати три щаблі зруйнованої драбини і, торкаючись двома ногами землі між ними, пробігти під четвертим щаблем; взяти автомат в руку, пролізти у пролом стінки; зіскочити в траншею; пройти по ходу сполучення; вискочити із колодязя перевести автомат у положення “за спину”; верхом подолати зруйновану стінку; забігти по похилій драбині на четвертий щабель і збігти по щаблях зруйнованої драбини; забратися по вертикальній драбині на балку зруйнованого моста, пробігти по балках, подолати розрив, збігти по нахиленій дошці; подолати лабіринт; стрибком

подолати ров шириною 2 м; виконати доставку боєприпасів під вогнем противника (вага патронного ящика 30 кг) до повороту, пробігти 50 м, виконати тактичний норматив № 1 “Зайняти окоп, траншею, позицію (вогневу позицію) опорного пункту, району оборони або вказаного місця”.

СКВСП для військовослужбовців танкових, артилерійських підрозділів Сухопутних військ (далі ТА)

СКВСП ТА призначена для одиночної підготовки військовослужбовців та підготовки у складі підрозділів.

Вправа виконується:

індивідуально

у складі екіпажу, розрахунку

Форма одягу: №4. Екіпіровка: шоломофон, протигаз.

Індивідуальне виконання:

Вихідне положення: упор лежачи біля лінії старту, за командою “РУШ” виконати згинання та розгинання рук в упорі лежачи 15 разів; зістрибнути у траншею, провести метання гранат масою 600 г до ураження цілі; ціль: зруйнована стінка (проломи) та площа перед стінкою (2,6 м x 1 м); (зараховується пряме попадання); у разі промаху вискочити із траншеї, додатково виконати згинання та розгинання рук в упорі лежачи 10 разів.

Вискочити із траншеї взяти по одному траку в обидві руки і пробігти 100 м; покласти траки на повороті пробігти 20 м; зістрибнути у рів шириною 3 м; перекласти по черзі три ящики вагою 40 кг з одного боку на інший; вистрибнути з рову та пробігти проходами лабіринту; подолати паркан; залізти по вертикальній драбині на другий (зігнутий) відрізок зруйнованого моста; пробігти по балках, подолати розриви, зіскочити на землю з кінця останнього відрізка балки; подолати три щаблі зруйнованої драбини і, торкаючись двома ногами землі між ними, пробігти під четвертим щаблем; проповзти крізь нижній пролом стінки; зіскочити в траншею; пройти по ходу сполучення; вискочити із колодязя; зверху подолати цегляну стінку; вибігти по похилій драбині на четвертий щабель і збігти по щаблях зруйнованої драбини; забратися по вертикальній драбині на балку зруйнованого моста; пробігти по балці, подолати розрив, збігти по нахиленій дошці; зістрибнути у рів шириною 3 м, перекласти по черзі три ящики вагою 40 кг з одного боку на інший; пробігти 20 м, зробити 20 ударів кувалдою в гумове колесо зверху; на повороті взяти траки і пробігти в зворотному напрямку 100 м.

Виконання у складі екіпажу, обслуги:

Виконується з ящиками вагою 24 кг, з розрахунку на один менше ніж чисельність екіпажу (обслуги).

Вихідне положення: упор лежачи біля лінії старту, за командою “РУШ” виконати згинання та розгинання рук в упорі лежачи 15 разів; зістрибнути у траншею.

Вискочити із траншеї, взяти ящики (ящики несуться одночасно всім екіпажем, обслугою) і пробігти 100 м; зістрибнути у рів шириною 3 м; подолати рів, передаючи ящики один одному; вистрибнути з рову та пробігти проходами лабіринту; подолати паркан; залізти по вертикальній драбині на другий (зігнутий) відрізок зруйнованого моста; пробігти по балках, подолати

розриви, зіскочити на землю з кінця останнього відрізка балки; подолати три щаблі зруйнованої драбини і, торкаючись двома ногами землі між ними, пробігти під четвертим щаблем; проповзти крізь нижній пролом стінки; зіскочити в траншею; пройти по ходу сполучення; вискочити із колодязя; зверху подолати цегляну стінку; вибігти по похилій драбині на четвертий щабель і збігти по щаблях зруйнованої драбини; забратися по вертикальній драбині на балку зруйнованого моста; пробігти по балці, подолати розрив, злізти по вертикальній драбині; оббігти паркан, пробігти під лабіринтом, пробігти 20 м, зістрибнути у рів шириною 3 м, пробігти 20 м, виконати 20 ударів кувалдою в гумове колесо зверху (виконує кожний член екіпажу, обслуги); пробігти в зворотному напрямку 100 м, після подолання всіх елементів смуги перешкод один із нормативів бойової підготовки.

СКВСП для військовослужбовців радіотехнічних підрозділів, РХБ підрозділів, підрозділів зв'язку, РЕБ та інших підрозділів (далі – ТП).

Форма одягу: № 4. Екіпіровка: підсумок для гранат з 2 гранатами, протигаз.

СКВСП ТП виконується з вихідного положення в упорі лежачи біля лінії старту, за командою “РУШ” виконати згинання та розгинання рук в упорі лежачи 15 разів; зістрибнути у траншею, провести метання гранат масою 600 г до поразки цілі; ціль: зруйнована стінка (проломи) та площа перед стінкою (2,6 м x 1 м), зараховується пряме попадання; у разі промаху вискочити із траншеї, додатково виконати згинання та розгинання рук в упорі лежачи 10 разів.

Вискочити з траншеї і пробігти 100 м до повороту; подолати повзком 20 м загородження з колючого дроту, стрибком подолати ров шириною 2 м; пробігти проходами лабіринту; подолати паркан; забратися по вертикальній драбині на другий (зігнутий) відрізок зруйнованого моста пробігти по балках, подолати розрив; зіскочити на землю з кінця останнього відрізка балки; подолати три щаблі зруйнованої драбини, торкаючись двома ногами землі між ними, пробігти під четвертою; пролізти в пролом стінки; зіскочити в траншею; пройти по ходу сполучення; вискочити з колодязя; верхом подолати стінку; забігти по похилій драбині на четвертий щабель і збігти по щаблях зруйнованої драбини; забратися по вертикальній драбині на балку зруйнованого моста; пробігти по балках, подолати розриви, збігти по нахиленій дошці; подолати лабіринт, стрибком подолати ров шириною 2 м, пробігти 120 м огинаючи поворот до лінії старту.

СКВСП для військовослужбовців органів військового управління (далі – ОВУ) від армійського корпусу (повітряного командування) і вище.

Форма одягу – № 4. Екіпіровка: кобура, пістолет ПМ.

СКВСП ОВУ виконується з вихідного положення упору лежачи біля лінії старту. За командою “РУШ” виконати згинання та розгинання рук в упорі лежачи 10 разів, зістрибнути у траншею, провести метання гранат (3 шт.) масою 600 г до ураження цілі; ціль: зруйнована стінка, проломи, площа перед стінкою (2,6 м x 1 м), зараховується пряме попадання, у разі непопадання гранатами в ціль вискочити із траншеї, додатково виконати згинання та розгинання рук в упорі лежачи 10 разів.

Вискочити з траншеї, пробігти 100 м до повороту; стрибком подолати ров шириною 2,5 м; подолати лабіринт; подолати паркан, забратися по вертикальній драбині на другий (зігнутий) відрізок зруйнованого моста, пробігти по балках, подолати розрив; зіскочити на землю з кінця останнього відрізка балки; подолати три щаблі зруйнованої драбини: першу і третю зверху, другу і четверту під щаблем; верхом подолати зруйновану стінку; зіскочити в траншею; пройти по ходу сполучення; вискочити із колодязя; верхом подолати зруйновану стінку; забігти по похилій драбині на четвертий щабель зруйнованої драбини і збігти по щаблях зруйнованої драбини; забратися по вертикальній драбині на балку зруйнованого моста; пробігти по балках, подолати розрив, збігти по нахиленій дошці; (оминаючи зруйнований міст та паркан подолати лабіринт); стрибком подолати ров шириною 2 м, (зіскочити та вискочити з рову), пробігти 120 м, огинаючи поворот до лінії старту.

Вправа № 36 Спеціальна контрольна вправа на смузі перешкод для військовослужбовців надводних кораблів та підводних човнів

Виконується в головному уборі (пілотка) з протигазом. Дистанція – 360 м. Вихідне положення – стоячи перед лінією початку смуги (біля стійки з прапорцем): пробігти 60 м вздовж бігової доріжки смуги, оббігти стійку з прапорцем, повернутися до лінії початку смуги, оббігти стійку з прапорцем, добігти до стійки з вантажем, зняти кінець з качки і опустити вантаж на землю; підняти вантаж на висоту 2 м від землі, вибираючи кінець надійно закріпити його за качку (у разі сповзання вантажу повернутися, закріпити вантаж і після цього продовжувати рух); залізти по ближньому вертикальному трапу на постріл, пробігти по пострілу, тримаючись рукою за леєр, до дальньої жердини й опуститися по ній на землю (зістрибувати забороняється), пролізти в горловину і пробігти по дошці, що гойдається, (у випадку падіння повторити цей елемент), піднятися по вертикальному трапу шахти, віддраїти кришку люку, пролізти через люк і опуститися по нахиленому трапу; взяти вантаж масою 24 кг, пробігти з ним до першої стійки, оббігти навколо першу, другу і третю стійки, оббігти четверту, повернутися до нахилоного трапа і залишити вантаж на землі (на відстані 4 м від нахилоного трапа), піднятися по нахиленому трапу, пролізти через люк, задраїти кришку люка на замок (тільки після цього продовжити рух), опуститися по вертикальному трапу по сходинах, пробігти по дошці, що гойдається, (у випадку падіння повторити цей елемент) подолати горловину; вилізти по ближньому вертикальному трапу на постріл, пробігти по пострілу, тримаючись рукою за леєр, до дальньої жердини й опуститися по ній на землю (зістрибувати забороняється), пробігти до лінії початку смуги, оббігти стійку з прапорцем, пробігти 60 м вздовж бігової доріжки смуги, оббігти стійку з прапорцем і повернутися до лінії початку смуги.

Вправа № 37. Човниковий біг 6 x 100 м

Проводиться по прямій рівній місцевості, розміченій лініями старту і повороту через 100 м. За командою “РУШ” зі старту лежачи пробігти 100 м, торкнутися землі за лінією повороту усією стопою чи обігнути стійку, яка встановлена за 1 м до лінії повороту, пробігти таким чином ще п’ять відрізків по 100 м. Форма одягу № 4. Екіпіровка: автомат, підсумок, чотири магазина, протигаз.

Вправа № 38. Метання гранати Ф-1 на дальність

Вага гранати 600 г. Метання виконується з автоматом у руці у коридорі шириною 10 м від лінії метання, довжиною 2 м. Коридор розмічається через 5 м паралельними білими лініями. Час на метання 1 хв, залік за кращою спробою. Надається три спроби. Форма одягу № 4.

Вправа № 39. Метання гранати Ф-1 на точність

Вага гранати 600 г. Виконується з автоматом у руці від лінії метання. Ціль – круг у діаметрі 3 м. Дальність до цілі 35 м. Час на метання – 30 сек. Надається три спроби. Форма одягу № 4.

Вправа № 40. Військово-прикладне плавання

Старт виконується зі стартової тумбочки або з борту басейну у польовій формі одягу (чоботи зняті і укладені за поясний ремінь спереду або ззаду підметками назовні, халявки зігнуто до носків) зброя за спиною. За командою стрибнути у воду і проплисти дистанцію будь-яким способом. Вправа вважається невиконаною, якщо загублено зброю або предмет обмундирування. Для військовослужбовців надводних кораблів і підводних човнів вправа виконується у робочій формі одягу без зброї та взуття.