

5. Соревнование «Бег с преодолением армейской единой полосы препятствий в составе подразделений» (Упражнение № 41, согласно НФП -2001 в ВС РФ)

Стартуют: 4 человека. Снаряжение – макеты АК деревянные или пластиковые у каждого. При выполнении упражнения разрешается взаимопомощь. Форма одежды спортивная (полевая) с длинным рукавом. Дистанция 800м. Условия: пробежать 700 м, затем преодолеть 100 м полосу препятствий: ров, лабиринт, забор, разрушенную лестницу, наступаая на три ступени (под четвертой пробежать), стенку, перепрыгнуть через траншею. Зачет по последнему участнику. Подведение итогов: первенство командное. Победителем считается команда, показавшая наименьшее время прохождения трассы

#### 6. Комбинированная дистанция «Маршрут выживания»

Состав команды 10 человек. Прохождение этапов командное, контрольное время (КВ) на этапе 10мин. Команда, превысившая КВ, снимается с этапа. Результаты команды определяется путем подсчета времени прохождения дистанции и штрафного времени на этапах.

#### Этап № 1 «Предстартовая проверка»

За 10 минут до старта команда проходит предстартовую проверку, на которой проверяется наличие обязательного снаряжения команды:

Командное снаряжение	Личное снаряжение
Укомплектованная по списку аптечка 1,5 литра питьевой воды, Нож в чехле	Саперная лопата в чехле Макет автомата Калашникова Строительные перчатки

Участники команды перед стартом одевают спасжилет и каску.

Штраф на этапе	Штрафное время
Отсутствие элемента снаряжения	1 мин

#### Этап № 2 «Водный десант» – транспортировка судна

Команда транспортирует судно от обозначенного квадрата к началу водной дистанции.

Штраф на этапе	Штрафное время
Касание судна земли вне обозначенных зон	1 мин (за каждое касание)

#### Этап № 2 «Водный десант» – сплав

Команда сплавляется до обозначенной зоны. Чалка судна производится носовой частью в обозначенный створ, затем судно транспортируется в обозначенный квадрат, где участники команды снимают спасжилеты и каски. Финиш этапа осуществляется при нахождении всех участников команды, снаряжения и судна в квадрате.

Штраф на этапе	Штрафное время
Нахождение снаряжения вне квадрата (за 1 единицу)	1 мин
Выход участника команды с судна в воду за границей зоны высадки	1 мин
Выход участника команды за обозначенную зону	1 мин
Чалка судна вне обозначенной зоны	1 мин
Чалка судна необозначенной частью	1 мин

#### Этап № 3 «Подъем»

Команда, используя судейские перила, осуществляет подъем. Этап оборудуется вертикальными судейскими перилами. Длина этапа -15 метров, крутизна склона - 30°.

Штраф на этапе	Штрафное время
Потеря снаряжения (за 1 единицу)	1 мин
Срыв, падение участника	1 мин
Двое на этапе	1 мин
Отсутствие страховки (неправильный технический прием)	1 мин
Заступ участника команды за обозначенную зону	1 мин

#### Этап № 4 «Спуск»

Команда, используя судейские перила, осуществляет спуск. Этап оборудуется вертикальными судейскими перилами. Длина этапа - 15 метров, крутизна - склона 30°.

Штраф на этапе	Штрафное время
Потеря снаряжения (за 1 единицу)	1 мин
Падение участника (касание любой частью тела склона, кроме стопы)	1 мин
Двое на этапе	1 мин
Заступ участника команды за обозначенную зону	1 мин

#### Этап № 5 «Бревно»

Команда, используя судейские перила, переходит по бревну

Этап оборудуется подвешенным между опорами бревном. Длина – 3-6 метров, толщина бревна 15 - 20 см., высота над землей - 50 см.

Штраф на этапе	Штрафное время
Потеря снаряжения (за 1 единицу)	1 мин
Падение участника (касание любой частью тела земли)	1 мин
Двое на этапе	1 мин
Заступ участника команды за обозначенную зону	1 мин