**Положение**

***«Лазерная пуля»***

**(Командная гонка с препятствиями и стрельбой по мишеням из лазерной винтовки)**

**Цели и задачи.**

Цель: - популяризация лазерного биатлона, здорового образа жизни.

Задачи: - выявление сильнейшей команды спортсменов, повышение спортивного мастерства.

**Участники, условия допуска**

* Команда состоит из пяти человек. Возраст 12+

***Важно!***

***В целях безопасности при прохождении трассы всем участникам необходимо иметь одежду по погоде, плотные перчатки, брюки, футболку (куртку) с длинными рукавами, удобную прочную спортивную обувь.***

**Место и время проведения.**

Командная гонка преследования состоится 19.11.17г. в г. Екатеринбурге, ул. Пронина 35.

1. Сбор участников, регистрация с 10-00 до 11-00.
2. Пристрелка, просмотр трассы с 10-30 до 11-45.
3. Торжественное открытие соревнований 11-50.
4. Проведение соревнований 12-00 – 15-30
5. Подведение итогов, награждение 15-30 – 16-00.

**Программа соревнований:**

Командная гонка состоит из четырех кругов дистанции с полосой препятствий. Общая протяженность дистанции – 2000 метров (четыре круга по 500 м). На каждом круге надо преодолеть от четырех до шести этапов-препятствий. В конце каждого круга – стрельба на огневом рубеже по мишеням.

Интервал времени между стартами команд – 4 минуты.

Командная отсечка времени - по последнему участнику на финише после преодоления всех кругов.

**Капитан команды бежит каждый новый круг в цветной бандане на голове, соответствующей цвету дистанции. Бандана меняется на огневом рубеже.**

**Круг № 1. *Полоса препятствий – Силовая гимнастика.***

**Дистанция 500 метров (красная разметка). На капитане красная бандана.**

***Важно! Вся команда должна целиком преодолеть этап-препятствие, только после этого команда допускается до следующего этапа-препятствия.***

* Бег 400 м (восхождение на гору 200м и спуск с нее 200м)
* На шведской стенке из висячего положения, руки вверху - поднятие ног из вертикального положения в горизонтальное положение – 5 раз
* Бег 100 м.
* Отжимание на руках в положении лежа лицом вниз – 10 раз
* На турнике – перекладине сделать подъем – переворот – 1 раз,
* Упражнение «Рукоход верхний» - перехватываясь руками вверху в висячем вертикальном положении за прутья горизонтальной лестницы, перебраться на руках 5 метров
* Упражнение «Рукоход нижний» - перехватываясь руками внизу в висячем вертикальном положении перебраться по брусьям на руках 5 м.
* Бег 20 м
* стрельба по мишеням

**Круг № 2. *Полоса препятствий* - С*портивный туризм*.**

**Дистанция 500 метров (зеленая разметка). На капитане зеленая бандана.**

***Важно! Вся команда должна целиком преодолеть этап-препятствие, только после этого команда допускается до следующего этапа-препятствия.***

* Бег 400 м (восхождение на гору 200м и спуск с нее 200м)
* Переправа «Брод» (ходьба на деревянных ходулях) 10м,
* Переправа «Тарзанка» - (пролететь на веревке через «пропасть») 5 м
* Подъем и спуск по веревочной лестнице на высоту 4м,
* Преодоление «болотной трясины» (на веревочной горизонтальной лестнице на высоте 70 см встать ногой в каждую ячейку лестницы) – 15 м.
* бег 100 м,
* стрельба по мишеням

**Круг № 3. *Военно-прикладная полоса препятствий.***

**Дистанция 500 метров (синяя разметка). На капитане синяя бандана.**

***Важно! Вся команда должна целиком преодолеть этап-препятствие, только после этого команда допускается до следующего этапа-препятствия.***

* Бег 400 м (восхождение на гору 200м и спуск с нее 200м)
* Прохождение по «канату над пропастью» (пройти по металлическому круглому бревну) – 6м.
* Преодоление «ращелины, завала и лаза» (комплекс препятствий на специальной пирамиде высотой 1,5м)
* «Взлет-посадка» (прыжки двумя ногами через 10 барьеров высотой 50см) 10м,
* «Пластун – Попрыгун» (проползти под одним барьером высотой 50 см, а потом перепрыгнуть через другой, всего 10 барьеров) – 10 м.
* «Лабиринт-слалом» (прохождение лабиринта из сигнальных конусов) 20м,
* Переноска «раненого на носилках» 30м,
* бег 100 м,
* стрельба по мишеням.

**Круг № 4. *Полоса препятствий – «Зимние забавы»*.**

**Дистанция 500 метров (желтая разметка). На капитане желтая бандана.**

***Важно! Вся команда должна целиком преодолеть этап-препятствие, только после этого команда допускается до следующего этапа-препятствия.***

* Бег 400 м (восхождение на гору 200м и спуск с нее 200м)
* Гонки на санях «Санная упряжка» (один участник везет за веревку другого, сидящего на тележке (санках) участника) 30м.
* «Скелебобс» = скелетон + бобслей - (один участник лежит на тележке (санках) головой вперед, лицом вниз, другой участник сзади за ноги толкает вперед лежащего участника) 30м,
* «Лыжные гонки» (передвижение по траве (по снегу) на деревянных лыжах с ременным креплением без палок) 40м,
* «Хоккей с мячом» (С помощью клюшки обвести пять «игроков» и забить мяч в ворота.
* Бег 100м
* Стрельба по мишеням,
* бег 50м до Финиша.

***Важно!***

***Возможны случаи простоя одной команды в ожидании прохождения этапа (когда одна команда догнала другую). В этом случае препятствия начинает проходить первой та команда, чей капитан первым пришел к препятствию. Старший судья этапа фиксирует время простоя ожидающей команды в протокол. Время ожидания после финиша вычитается из общего времени команды.***

**Огневой рубеж. Правила стрельбы:**

После прохождения каждого круга всем участникам команды предстоит отстреляться на огневом рубеже. Номера команд с 1 по 10 соответствует номеру огневого рубежа. Команды с 11 по 20, а также с 21 по 30 стреляют с 1 по 10 мишеням. Стрельба производится из лазерной винтовки по электронным биатлонным мишеням из положения «стоя» на расстоянии 30м. Дается пять основных и три дополнительных патрона. За восемь выстрелов надо поразить (засветить) все пять биатлонных мишеней. Сколько осталось не пораженных мишеней (не засвеченных), столько бежать штрафных кругов (от места стрельбы до мишени и обратно).

***Важно!***

***На огневом рубеже судья по стрельбе выдает капитану команды бандану того цвета, который соответствует цвету следующего круга дистанции.***

**Определение победителей. Награждение.**

Команда победитель определяется по наименьшему времени прохождения трассы. Награждение проводится от организаторов и партнеров мероприятия.