

ВИНТОВКА

Учебная академия МФСС
Курс D на Региональную лицензию





Основные требования для всех стрелковых положений

1. Положение должно допускать оптимальную процедуру прицеливания.
 2. Положение должно допускать оптимальное нажатие на спусковой крючок.
 3. Положение должно быть в балансе --> расслабленным.
- эти моменты следует проверить в первую очередь

Пневматическая винтовка

- Важно:
 - использование скелета туловища
 - ”костная поддержка”
 - центр тяжести системы туловище-винтовка
 - Баланс
 - Величина колебания туловища

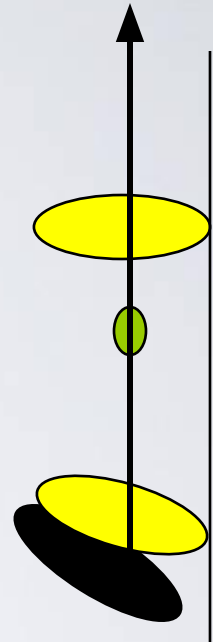
Общее

- Плечи всегда должны быть расслаблены
- Длина приклада должна быть отрегулирована так, чтобы после захвата рукояти площадь затыльника была плотно прижата к плечу, даже если плечи и ладони расслаблены.
- Положение ступней связано с горизонтальным регулированием, затыльник связан с вертикальным регулированием положений.

Пневматическая винтовка



- верхняя часть туловища
 - от бёдер прямая линия к мишени
 - спина согнута, и бёдра немного приподняты
- винтовка расположена по центральной линии туловища
- наклон винтовки часто придаёт хорошее прицельное положение и переносит вес винтовки ближе к туловищу
- легче целиться и контролировать



Пневматическая винтовка

Ноги и ступни

- два варианта:
 - ЦТ – на передней ступне
 - ЦТ – равномерно на 2 ступнях
- передняя ступня формирует развёрнутый угол относительно линии мишени
- правая ступня может быть немного открыта или под развёрнутым углом
- ноги прямые
 - не напряжены



Пневматическая винтовка

- руки
 - поддерживающая рука переносит вес на скелет
 - левый локоть – на тазовой кости/немного справа
 - левая ладонь
 - избегать напряжения в запястье
 - правая ладонь
 - проверить спусковое положение
 - правый локоть свободен
- голова
 - вверх!
 - проверить положение глаза спереди



Пневматическая винтовка

- Примеры внешних положений двух пекинских медалистов: Абхинав Биндра, IND (золото) и Кинан Жу, CHN (серебро)



Пневматическая винтовка



Пневматическая винтовка



Пневматическая винтовка

