

## Тема. Ознайомлення з елементами смуги перешкод

Перелік окремих елементів у запланованій послідовності для успішного подолання смуги перешкод армійського зразка є таким:



1 - лінія старту (вона ж є лінією фінішу) - початок смуги перешкод;

2 - ділянка для швидкісного бігу довжиною 20 м;

3 - рів завширшки 2;2,5;3 м, завглибшки 1 м;

4 - лабіринт завдовжки 6 м, завширшки 2 м, заввишки 1,1 м (кількість проходів - 10, ширина проходу - 0,5 м);

5 - паркан заввишки 2 м, завтовшки 0,25 м з нахилою дошкою завдовжки 3,2 м, завширшки 0,25-0,30 м;

6 - зруйнований міст заввишки 2 м, який складається з трьох відрізків (прямокутних балок 0,2 м x 0,2 м).

Перший - завдовжки 2 м, другий - 3,8 м з вигином у 135°, довжина від початку до вигину - 1 м; третій - 3,8 м з вигином 135°, довжина від початку до вигину - 2,8 м. Розриви між відрізками балок 1 м. На початку другого і в кінці третього відрізків перешкоди - вертикальні драбини з трьома щаблями;

7 - зруйнована драбина завширшки 2 м, висота щаблів - 0,8;1,2;1,5 і 1,8 м, відстань між ними - 1,2 м, біля високого щабля - нахилена драбина завдовжки 2,3 м з чотирма щаблями;

8 - стінка цегляна завширшки 2,6 м, заввишки 1,1 м і завтовшки 0,4 м з двома отворами: нижній розміром 1 м x 0,4 м розташований на рівні землі, верхній розміром 0,5 м x 0,6 м - на висоті 0,35 м від землі, та прилеглим до неї майданчиком 2,6 м x 1 м;

9 - колодязь та хід сполучення, глибина колодязя - 1,5 м, розміри перерізу по контуру - 1 x 1 м; у задній стійці колодязя - щілина розміром 1 x 0,5 м, яка з'єднує колодязь з перекритим ходом сполучення завглибшки 1,5 м, завдовжки 8 м з одним вигином; відстань від колодязя до траншеї - 6 м;

10 - траншея завглибшки 1,5 м.

Долати смугу перешкод потрібно лише за командою командира з інтервалом 10 сек. Старт подають двічі з відпочинком, під час якого командир пояснить зауважені помилки, акцентуючи увагу на окремих, найбільш складних елементах.