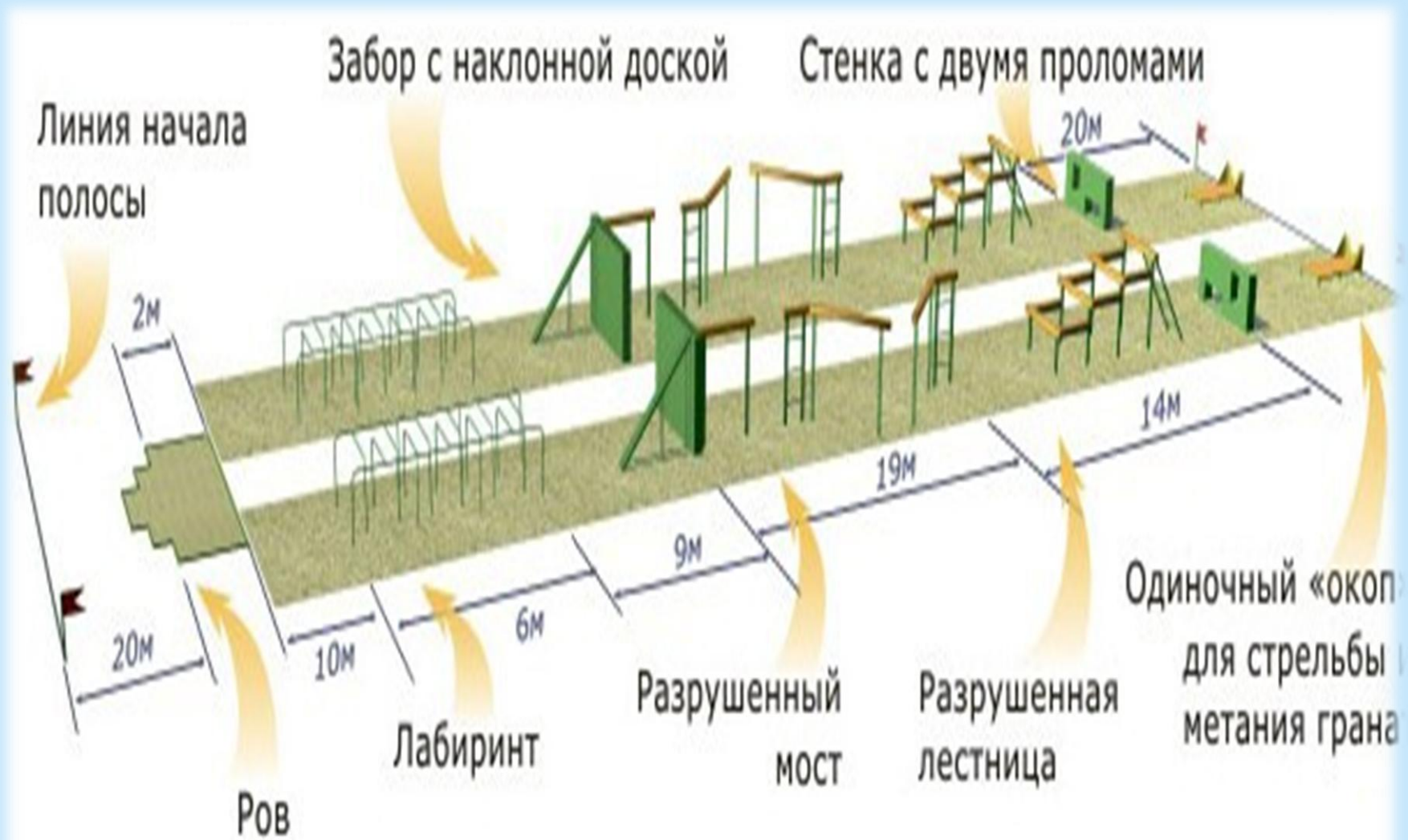


# **ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА**

**ГОТОВИМСЯ К СДАЧЕ  
КВАЛИФИКАЦИОННОГО ЭКЗАМЕНА  
НА ПРОХОЖДЕНИЕ  
ЕДИНОЙ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ**

# ЕДИНАЯ ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ



# **ЦЕЛИ**

**Приобретение навыков  
преодоления типичных препятствий,  
встречающихся на поле боя.**

**Вырабатывание  
выносливости,  
ловкости  
и быстроты реакции.**

**Развитие силовой подготовки.**

# НОРМЫ ЕДИНОЙ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ

## в сочетании с бегом на 200 м

Нормы единой полосы препятствий установлены в:  
- «Наставление по физической подготовке и спорту  
в Вооруженных Силах Российской Федерации» (НФП-2001);  
- Приложение к Приказу Минспорта России № 991 от 13.11.2017

Единицы измерения	Военнослужащие 1-й возрастной группы (до 25 лет)		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
мин, сек.	2.10	2.15	2.25
	СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ		
	I	II	III
	1.50	1.55	2.00

# 1. Условия выполнения общего контрольного упражнения



**МЕТНУТЬ ГРАНАТУ МАССОЙ 600 Г.  
ИЗ ТРАНШЕИ  
НА 20 М  
ПО СТЕНКЕ С ПРОЛОМАМИ**



## **2. Условия выполнения общего контрольного упражнения**



**ВЫСКОЧИТЬ ИЗ ТРАНШЕИ  
И ПРОБЕЖАТЬ 100 М  
В НАПРАВЛЕНИИ НАЧАЛА ПОЛОСЫ**

### **3. Условия выполнения общего контрольного упражнения**



**ОББЕЖАТЬ ФЛАЖОК  
ПЕРЕПРЫГНУТЬ РОВ 2,5 М  
ПРОБЕЖАТЬ ПО ПРОХОДАМ ЛАБИРИНТА**



## 4. Условия выполнения общего контрольного упражнения



**ПЕРЕЛЕЗТЬ ЧЕРЕЗ ЗАБОР**



## **5. Условия выполнения общего контрольного упражнения**



**ВЛЕЗТЬ ПО ВЕРТИКАЛЬНОЙ ЛЕСТНИЦЕ  
НА ИЗОГНУТЫЙ ОТРЕЗОК РАЗРУШЕННОГО МОСТА.**

**ПРОБЕЖАТЬ ПО БРЕВНУ, ПЕРЕПРЫГНУВ ЧЕРЕЗ РАЗРЫВ.**

**СПРЫГНУТЬ С КОНЦА ПОСЛЕДНЕГО ОТРЕЗКА НА ЗЕМЛЮ  
ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ**

## **6. Условия выполнения общего контрольного упражнения**



**ПРЕОДОЛЕТЬ ТРИ СТУПЕНЬКИ РАЗРУШЕННОЙ ЛЕСТНИЦЫ  
С КАСАНИЕМ ДВУМЯ НОГАМИ ЗЕМЛИ МЕЖДУ СТУПЕНЯМИ,  
ПРОБЕЖАТЬ ПОД ЧЕТВЕРТОЙ СТУПЕНЬЮ**



# 7. Условия выполнения общего контрольного упражнения



**ПРОЛЕЗТЬ ПРОЛОМ В СТЕНЕ**



## **8. Условия выполнения общего контрольного упражнения**



**СОСКОЧИТЬ В ТРАНШЕЮ, ПРОЙТИ ПО ХОДУ СООБЩЕНИЯ.  
ВЫСКОЧИТЬ ИЗ КОЛОДЦА**



## **9. Условия выполнения общего контрольного упражнения**



**ПРЫЖКОМ ПРЕОДОЛЕТЬ СТЕНКУ**

# 10. Условия выполнения общего контрольного упражнения



**ВЗБЕЖАТЬ ПО НАКЛОННОЙ ЛЕСТНИЦЕ НА ЧЕТВЕРТУЮ СТУПЕНЬ.  
СБЕЖАТЬ ПО СТУПЕНЯМ РАЗРУШЕННОЙ ЛЕСТНИЦЫ**



# 11. Условия выполнения общего контрольного упражнения



**ВЛЕЗТЬ ПО НАКЛОННОЙ ЛЕСТНИЦЕ  
НА ПАЛКУ РАЗРУШЕННОГО МОСТА.  
ПРОБЕЖАТЬ ПО ПАЛКАМ,  
ПЕРЕПРЫГИВАЯ ЧЕРЕЗ РАЗРЫВЫ.**

## **12. Условия выполнения общего контрольного упражнения**



**СБЕЖАТЬ ПО НАКЛОННОЙ ДОСКЕ.**



# 13. Условия выполнения общего контрольного упражнения



**ПРОБЕЖАТЬ 20 М, ОББЕЖАВ ФЛАЖОК.  
ПЕРЕПРЫГНУТЬ РОВ 2 М.  
ПРОБЕЖАТЬ В ОБРАТНОМ НАПРАВЛЕНИИ 100 М.**



## **Членам РРО ВПО «Молодежный морской клуб»**

**В целях подготовки к защите страны,  
Ростовской региональной общественной  
военно-патриотической организацией  
«Молодежный морской клуб»  
проводятся занятия  
по военно-прикладному виду спорта  
«Полоса препятствий общевойсковая»**

**Изучить  
условия выполнения общего контрольного упражнения  
и нормативы  
на полосе препятствий общевойсковой**

**Готовиться к сдаче квалификационного экзамена  
на прохождение  
полосы препятствий общевойсковой**

*Совет*

*Ростовской региональной общественной  
Военно-патриотической организации  
«Молодежный морской клуб»*