**PRZEBIEG KONKURENCJI**

**NAZWA:** Rzut granatem na odległość w różnych postawach.

**RODZAJ:** Siłowa.

**CZAS:** Ograniczony zmianą na punktach nauczania.

**PRZEBIEG KONKURENCJI:**

Każdy z zawodnków wykonuje po trzy rzuty z postawy stojącej, klęczącej oraz leżącej.
O kolejności rzucających decyduje kapitan drużyny.

**UWAGI:**

Po wykonaniu każdego rzutu przez ćwiczącego, pomocnik instruktora na PN oznacza chorągiewką miejsce upadku granatu / liczy się punkt zetknięcia granatu
z podłożem /. Upadek granatu poza wyznaczonym sektorem / miejsce zetknięcia
się granatu z podłożem, a nie dotoczenia się i zatrzymania środka bojowego / dyskfalifikuje zawodnika. Zawodnik oddaje rzut po komendzie instruktora
**„Do nacierającej piechoty granatem OGNIA !”.**

**UBIÓR:** pas nośny, granatnica, w nakryciu głowy bez hełmu.

**OCENA:**

Ocenę stanowi suma uzyskanych przez dryżunę odległości. Pomiar wykonywany jest od linii rzutu do miejsca zetknięcia się granatu z podłożem, a nie jego dotoczeniem się.

Przykład:

* Zawodnik A – 32 m.

Postawa stojąca - 32 m, klęcząca - 25 m, leżąca – 18 m.

RAZEM ZAWODNIK: 75 metrów tj. 75 PKT.

* Zawodnik B – razem za trzy rzuty 68 metrów tj. 68 PKT.
* Zawodnik C – razem za trzy rzuty 55 metrów tj. 55 PKT.
* Zawodnik D – razem za trzy rzuty 62 metrów tj. 62 PKT.
* Zawodnik E – razem za trzy rzuty 71 metrów tj. 71 PKT.

***Razem za drużynę: 331 metrów za 15 rzutów tj. 331 pkt + ewentualny bonus
w przypadku zajęcia miejsca od 1 do 3 – patrz zapis ponizej.***

**UWAGA!** Wyniki zaokrąglane są do pełnych metrów tj. np. rzut na odległosć 36,4 m
 oceniany będzie na 36 pkt., rzut na odległość 36,5 m oceniany będzie
 na 37 pkt.

**Za konkurencję przewiduje się bonus w postaci tzw. „dużych punktów”.**

* Miejsce I- sze – 50 pkt.
* Miejsce II – gie – 40 pkt.
* Miejsce III – cie – 30 pkt.