

Утверждено Президиумом Общероссийской общественной организации
Федерация «Русский Бой» (протокол № 1 от 21 января 2002 г.) в качестве
методического пособия для тренеров, студентов ИФК и спортсменов

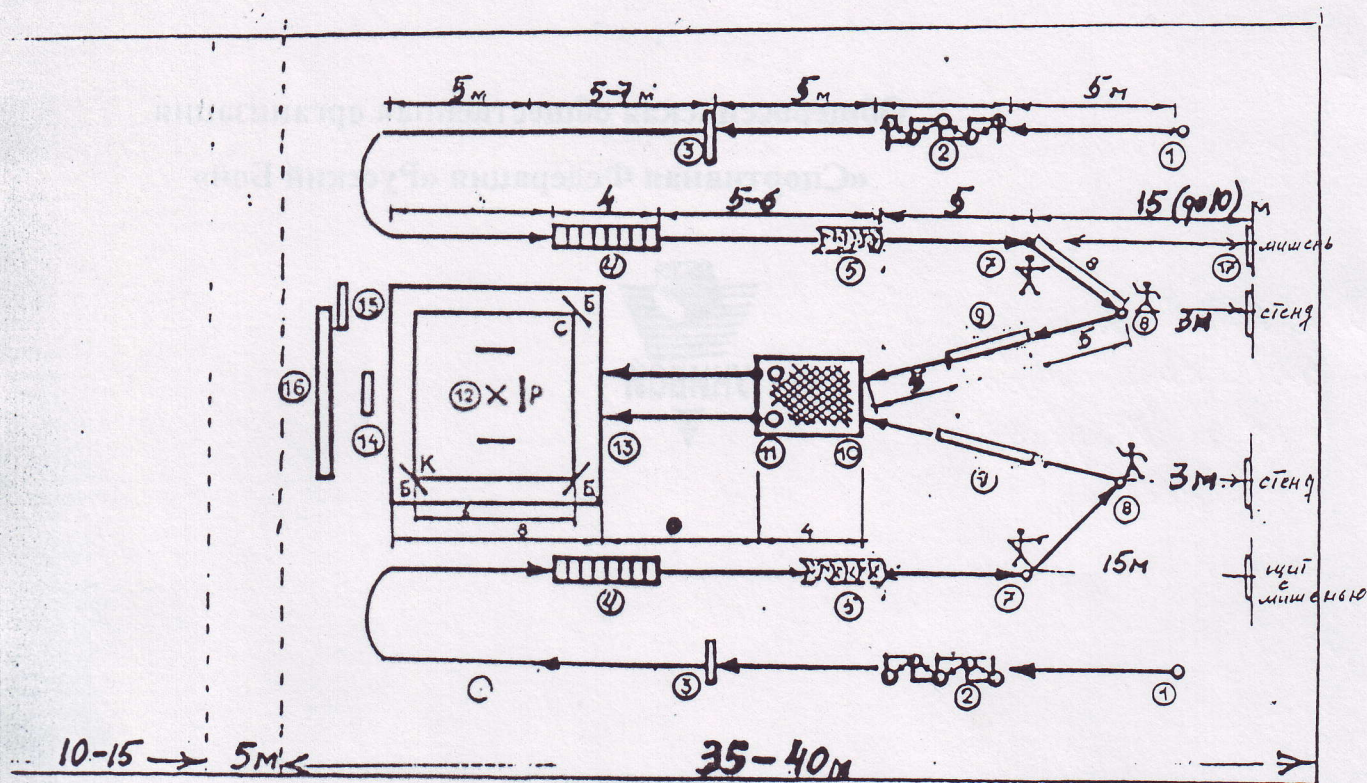
**Общероссийская общественная организация
«Спортивная Федерация «Русский Бой»**



«Русский Бой»

**(в соответствии с Правилами Международной любительской Федерации
« Универсальный Бой»)
методическое пособие**

Схематическое изображение полосы препятствий в «Русском Бое»



Условные обозначения к схеме полосы препятствий:

- | | |
|-----------------------|-----------------------------|
| 1. старт | 11. канат |
| 2. лабиринт | 12. финиш |
| 3. забор | 13. ринг |
| 4. ручная лестница | 14. руководитель ринга |
| 5. труба | 15. медицинское обеспечение |
| 6. резерв | 16. судебная коллегия |
| 7. рубеж стрельбы | Б - боковой судья |
| 8. рубеж метания ножа | С - боец с синим поясом |
| 9. бревно | К - боец с красным поясом |
| 10. наклонная сетка | |

1. Описание полосы препятствий.

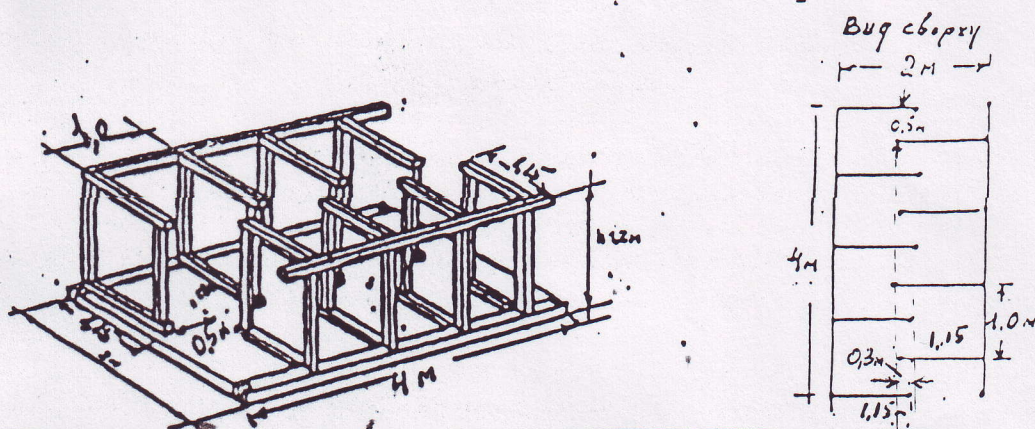
На полосе устанавливается от семи до десяти препятствий а также, рубеж сектор для метания ножа (вариант расстановки препятствий изображена на Последовательность расположения препятствий может быть изменена по устроителей соревнований за исключением наклонной сетки с канатом, соревнованиях высокого ранга обязательна.

Препятствия ставятся на твердой поверхности с интервалом не менее пяти от друга. Допустимые отклонения от принятых размеров препятствий $\pm$ установки полосы препятствий определяется в зависимости от наличия свободно отсутствии препятствий на ее закруглениях (поворотах)

Краткое описание

Конструкций элементов полосы препятствий и материалов, используемых для их изготовления

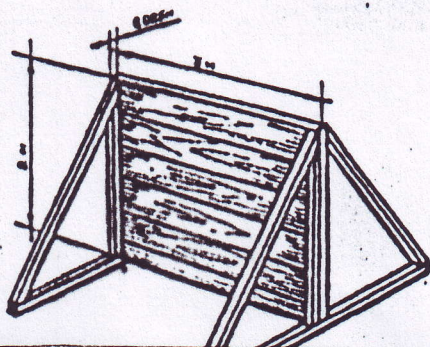
1. **Лабиринт** – изготавливается из металлических труб диаметром 50-70 мм (круглых) или труб прямоугольного сечения (50x30мм). Как правило, он изготавливается в виде отдельных секций, которые соединяются между собой болтами с гайками и другими способами крепления в единую конструкцию. Размеры секции, их взаимное расположение показаны на рисунке (один из вариантов).
- Для устойчивости всей конструкции «Лабиринта» его основание может крепиться к отдельной платформе, устанавливаемой на полу спортивного зала. Необходимо добиться, чтобы при продольных и поперечных усилиях спортсменов, преодолевающих препятствие, не было смещения конструкции «лабиринта» с места его установки на трассе полосы препятствий.



«Лабиринт» - специальное препятствие, устанавливаемое по решению устроителей соревнований, одним из первых этапов; сооружение, состоящее из продольных и поперечных перекладин, закрепленных на стойках на высоте 1.2м., образующих секции лабиринта. Длина лабиринта от 2 до 4 м. Ширина - 2 м. Проходы - 0,5 м. Преодолевается широкими шагами с опорой рук на перекладины.

2. Штурмовая стенка (забор), как правило, собирается из сборного каркаса (коробки) для стены и двух боковых треугольных стоек, которые скрепляются в единую конструкцию – «забор». Коробка для стены заполняется досками толщиной 25-30 мм, шириной от 15 до 20 см. Верхний край «забора» должен быть укреплен и хорошо обработан во избежание получения травм ладоней при захвате края забора сверху. Коробка для стены изготавливается из деревянных брусков или металлических уголков.

Для устойчивости конструкции, она может иметь специальные поперечные (боковые) крепления – упоры боковых стоек «забора».

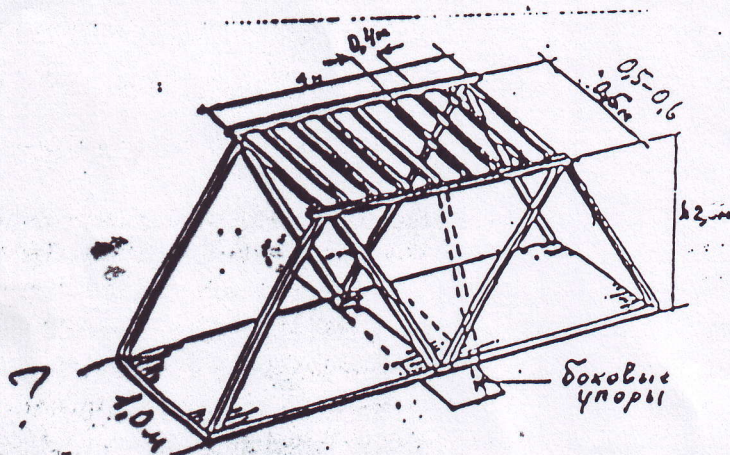


Препятствие . . . (рис. 3) «Штурмовая стена» («Забор»).

Высота - 2 м., ширина - 2 м., толщина - 25 - 30 мм. Данное препятствие преодолевается одним из способов перелезания.

3. Ручная лестница (горизонтальная лестница), как правило, сборная из 4-6 опорных деталей (на рисунке – треугольных опор) и собственно горизонтально укрепляемой на них лестницы. Треугольные опоры могут изготавливаться из металлических труб (уголка), размер которых обеспечивает необходимую устойчивость всей конструкции при ее сборке (болтами) и установке на полосе препятствий. Основные размеры металлических материалов: трубы диаметром от 40 до 50 мм, трубы прямоугольного сечения 50x30 мм ± 5 , уголок от 30x30 до 50x50 мм, трубы для перекладин диаметром 30-35 мм.

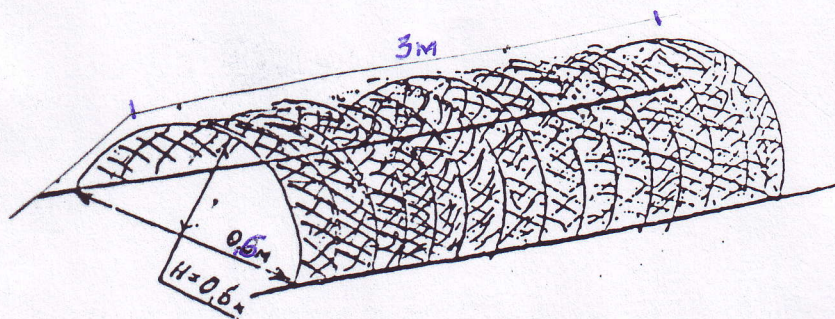
Для устойчивости всей конструкции лестница может быть усилена от поперечных колебаний боковыми упорами с обеих сторон.



Препятствие преодолевается перехватом поперечных перекладин из положения виса на руках. Захват каждой перекладины необязателен.

Запрещается касание ногами пола. Обязателен захват первой и последней поперечной перекладины.

4. Труба (тоннель) в практике проведения соревнований представляет собой 1/2 продольного среза «Трубы», $R=0,5\text{м}$ (H свода — $0,5\text{м}$). Основание «тоннеля» представляет собой площадку, размером $3 \times 1\text{м}$, на который крепится легкий дугообразный каркас, покрываемый сверху маскировочной или другой (желательно цветной) сеткой. Поверхность площадки должна иметь идеально ровное покрытие типа линолиума или другое аналогичное покрытие для безопасного переползания спортсменов в тоннеле при его преодолении на соревнованиях и тренировках.



5. Рубеж стрельбы. Стрельба при преодолении полосы препятствий в «Универсальном Бое», как правило, ведется из пейнтбольного ружья цветными шариками-пулями или пневматического пистолета пулями или специальными многоцветными «кисочками» (пулями). Рубеж стрельбы имеет ограничительную линию шириной $3-5\text{мм}$, длиной не менее 50см , наносимую на пол (покрытие спортзала) лентой типа «скотч» и другое.

Линия мишеней оборудуется (15метров от рубежа стрельбы) подставкой-стендом для крепления мишеней для стрельбы. При стрельбе из пейнтбольного ружья в спортзале стенд для мишеней устанавливается у торцевой стены спортзала без трибун и балкона для зрителей. Стенд — щит размером не менее $100 \times 100\text{см}$ укрепляется на стойках $H=200\text{см}$ или подвешивается на тросах. По всему периметру стенда размещаются защитные занавесы (стенки) от попадания в стены спортзала случайных шариков-пулек при неточных выстрелах.

На стенде-щите, цветным ярким «скотчем» обозначается мишень размером 50 (по вертикали) на 40см (по горизонтали) — наружный размер мишени. Нижний край мишени размечается на высоте $H=115-120\text{см}$ от поверхности пола. На рубеже стрельбы устанавливается стол (тумбочка), на котором находится оружие.

Для стрельбы из пневматического пистолета целесообразно использовать падающую мишень — круг диаметром 17см , вырезанный в фанерном щите.

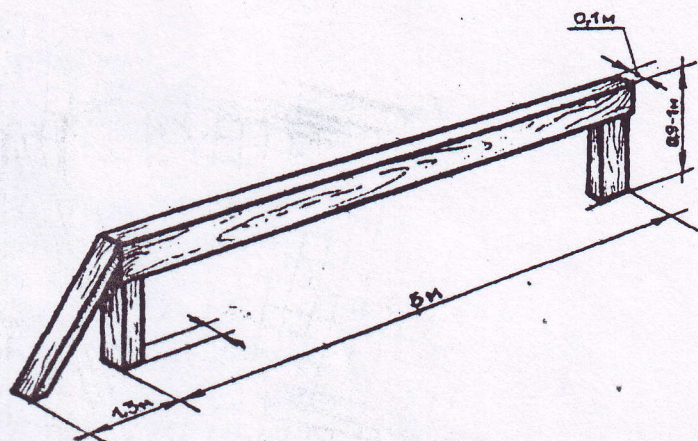
Другой вариант — в вырезанное отверстие диаметром 17см вставляются цветные надувные шары, которые при попадании в них пулек, лопаются и результат стрельбы (попадание в цель) четко виден участникам, судьям и зрителям.

6. Рубеж метания ножа оборудуется аналогично рубежу для стрельбы. На линии мишеней для метания устанавливается специальный стенд, на который размещаются типовая мишень для метания ножа. По периметру стенда и под ним по полу устанавливаются (укладываются) защитные материалы (занавесы, фанерные листы, щиты из ДВП и другие).

от возможных попаданий (падений ножа в стены и на пол). На защитных листах, как правило, размещают рекламу и другие тексты и информацию, украшающие общий вид линии мишеней и спортивной арены в целом.

7.Бревно (типовой гимнастический бум) дополнительно оборудуется наклонной доской той же ширины (10см), $L = 1,3$ м для вбегания на бревно. Наклонная доска может иметь поперечные набивные рейки 15×10 мм, расположенные друг от друга на 12-15см. Доска к бревну может крепиться зажимами-скобами или специальной приставной подставкой совмещаться с торцом бревна. Для амортизации соскока с конца бревна, на место соскока на полу укладывается гимнастический страховочный мат.

Как правило, «бревно» устанавливается на полосе препятствий после «Забора» или «Горизонтальной лестницы», но возможны другие варианты, как показано на схеме.

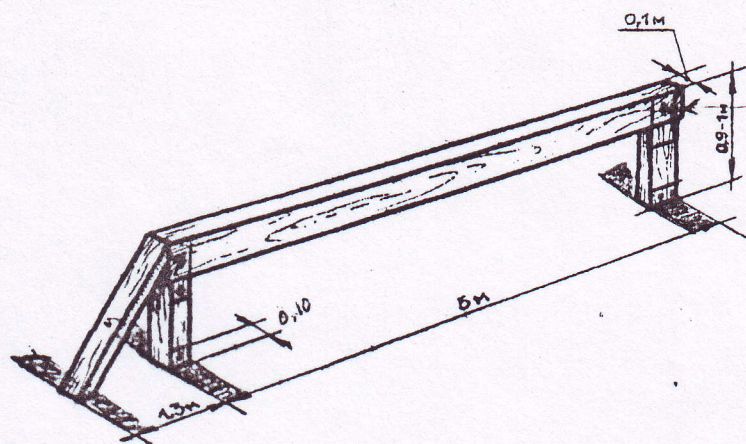


8-9. Наклонная сеть с канатом – Сеть вяжется из пеньковой веревки толщиной 10×10 мм, размер ячеек 10×10 см, которые не должны деформироваться при нагрузке 200-180кг. Размер сетки 5-6мх 4-5м. В верхней части сетки на расстоянии не менее 0,5 м от верхней и боковых сторон сетки делаются два лаза (отверстия) диаметром 0,7м. За этими отверстиями (по центру) укрепляются два каната для лазания по 5м каждый. Через верхнюю сторону, а также через каждые $1/3$ длины сетки, и в нижней стороне через ячейки сетки вставляются трубы диаметром 30 ± 5 мм. Концы труб закрепляются неподвижно к боковым сторонам. Дополнительно через доковые стороны сетки пропускаются хрепезные веревки (фалы) по 2 нитки, не связанные друг с другом (для дублирования крепления сетки сверху к балке).

Верхняя труба, удерживающая свивающуюся сетку, должна крепиться металлическими тросами диаметром 0,5-0,7см не менее, чем в 4-х местах. Обрыв или ослабление крепления сетки в одной из точек, не должно приводить к нарушению надежности крепления сетки в целом, и позволять завершить забег на полосе препятствий.

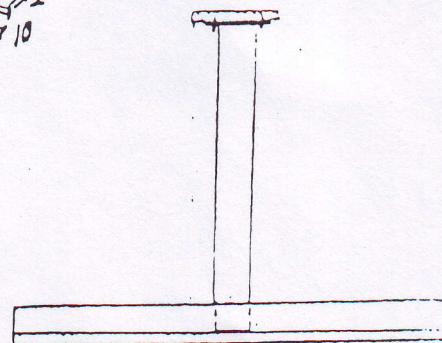
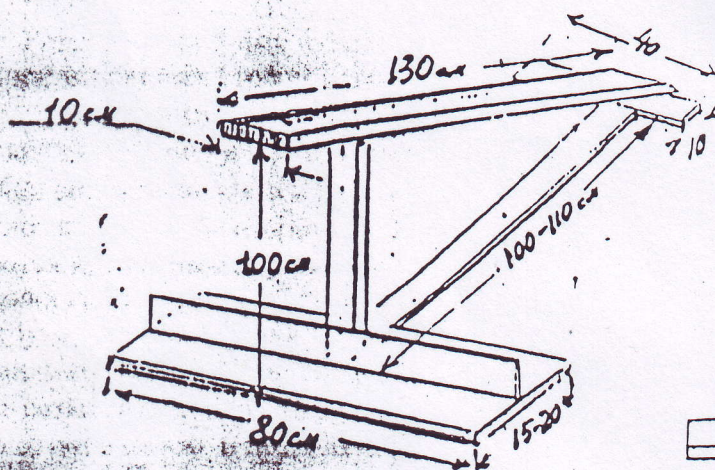
7. Бревно (типовой гимнастический бум) дополнительно оборудуется наклонной доской той же ширины (10 см), $L = 1,3$ м для вбегания на бревно. Наклонная доска может иметь поперечные набивные рейки 15×10 мм, расположенные друг от друга на 12-15 см. Доска к бревну может крепиться зажимами-скобами или специальной приставной подставкой совмещаться с торцом бревна. Для амортизации соскока с конца бревна, на место соскока на полу укладывается гимнастический страховочный мат.

Как правило, «бревно» устанавливается на полосе препятствий после «Забора» или «Горизонтальной лестницы», но возможны другие варианты, как показано на схеме.



брус
10x10 см
или 10x15 см
 $L = 5$ м.
подставка с горизонтальными опорами
конструкция разбегная

Подставка к БУМу (бревну) — наклонная доска 130



Материалы
Металлическая полоска $(40 \times 10 \times 1 \text{ см})$
Швеллер 10-12 см
прямоуг. профиль (труба) $\approx 50 \text{ мм} \times 25 \text{ мм}$
Доска $L = 130 \text{ см}$, ширина 10-12 см, толщина — 3-4 см

10. Стенд для метаний ножа – Основа стенда – рама на подставках изготавливается из древесины: боковые стойки – брус $10 \times 5_{+1}$ см, подставки – брус $5(4) \times 3_{+0,5}$ см. В раму размером $100 \times 100_{+5}$ см вставляются торцом вкладыши из бруса сечением 10×10 см, размером $L = \text{до } 15$ см. Задняя стенка рамы с вкладышами закрывается листом многослойной фанеры, прикрепляемой по периметру шурупами к раме стенда. Вкладыши из бруса подгоняются плотно друг к другу и могут укрепляться к стойкам рамы между собой и к задней стенке шурупами-саморезами. При износе (расщеплении) отдельных вкладышей должна быть конструктивная возможность их замены на другие.

Периодически вкладыши стенда поливаются водой, чтобы не было их рассыхания и образования трещин между ними.

На стенде при проведении соревнований (тренировок) по «Универсальному Бою» скотчем размечается мишень-прямоугольник размером 45×35 на высоте (от пола) – 120 см по нижнему краю мишени. Ширина ($3-5$ см) разметки входит в поражаемый размер мишени.

При проведении соревнований по спортивному метанию ножа на стенде укрепляется специальная мишень (рис.10) на плотной бумаге с черно-белыми зонами поражения. Нижний обрез поражаемой зоны мишени (5 очков) устанавливается на высоте $H = 120$ см от пола.

