

## Тема 2.9 Військове п'ятиборство ЗСУ (пентатлон)

(Самостійне заняття 3 – години)

### Навчально-виховна мета:

*Ознайомити* з видом проведення змагання військового п'ятиборства ЗСУ (пентатлон)

*Вивчити* вимоги до організації та проведення змагання з військового п'ятиборства ЗСУ (пентатлон)

*Виховувати* почуття впевненості у необхідності отримання знань з організації та проведення змагань.

### Навчальні питання.

1. Стрільба з малокаліберної гвинтівки;
2. Подолання єдиної смуги перешкод у поєднанні з бігом на 400 метрів;
3. Плавання на 50 метрів;
4. Метання гранат на точність і дальність;
5. Крос з перешкодами 8 кілометрів.

**Місце:** аудиторія

**Матеріальне забезпечення:** проектор, ноутбук.

**Керівництво:**

### Військове п'ятиборство (пентатлон).

Військове п'ятиборство «пентатлон» - військово-прикладний вид спорту, який набув широкого розвитку в арміях країн, що входять до Міжнародного комітету військового спорту «СІЗМ», сприяє формуванню і підтриманню на високому рівні прикладних навиків, фізичної і психологічної готовності військовослужбовців до виконання різноманітних завдань в умовах навчально-бойової діяльності.

До змісту військового п'ятиборства входять:

1. Стрільба з малокаліберної гвинтівки;
2. Подолання єдиної смуги перешкод у поєднанні з бігом на 400 метрів;
3. Плавання на 50 метрів;
4. Метання гранат на точність і дальність;
5. Крос з перешкодами 8 кілометрів.

У змаганнях по військовому п'ятиборству дозволяється брати участь тільки військовослужбовцям.

Особисті місця розігруються в кожному виді і в сумі п'ятиборства. Змагання проводяться як особисті, так і особисто — командні.

### 1. Стрільба.

Стрільба з положення лежачи на 50 метрів без упору включає: повільну стрільбу і швидкісну стрільбу. Змагання проводяться у відкритих стрільбищах або у тирах. Дозволяється використовувати всі види боєприпасів за виключенням: трасуючих, бронебійних, запалювальних. Зброю і боєприпаси кожна команда має свої. Стрільба ведеться з положення лежачи, без упору, дозволяється використовувати ремінь. Стрілець може лежати на землі або використовувати мат, наданий організаторами змагань.

Перед початком стрільби проводиться пристрілювання, на яке дається 5 «п'ять» пристрілювальних пострілів протягом 7 «семи» хвилин.

#### Умови виконання вправи:

*Повільна стрільба* — 10 пострілів за 12 хвилин. Прицільний вогонь ведеться зразу після команди всіма стрільцями.

*Швидкісна стрільба* - 10 пострілів за 2 хвилини. Ведеться через 7 хвилин після закінчення повільної стрільби в дві черги кожним другим учасником « 1-3-5 і т.д. потім 2-4-6 і т.д.».

Чергова зміна під керівництвом старшого судді лінії вогню шикуються на вихідне положення і інструкується.

Кожному стрільцю видається по 25 патронів. По команді: «Зміна, на вогневий рубіж кроком руш» учасники змагань виходять на вогневий рубіж і зупиняються позаду своїх вогневих позицій, номери яких визначені шляхом жеребкування. По команді «**Приготувалися**» стрільці розпочинають підготовку до стрільби з положення лежачи з руки. Торкатися зброєю поверхні вогневої позиції, а також сторонніх предметів під час стрільби не дозволяється.

Під час підготовки стрілець займає положення для стрільби лежачи. По закінченні часу на підготовку старший суддя лінії вогню оголошує: «Увага. Виконується вправа МГ-2, пробна серія, 5 пострілів, час - 7 хвилин», подає команди: «Заряджай» і через 2-3 с. - «Вогонь». Після виконання пробної і залікової серій подаються команди: «**Відбій**», «**Розряджай**», «Зброю до огляду».

Після пробної серії зміна підходить до мішеней для огляду.

Залікові серії лежачи - 10 пострілів за 12 хвилин, швидкісна стрільба - 10 пострілів за 2 хвилини виконуються по нових мішенях.

## Порядок стрільби

Час - команди - сигнали  
«Стріляючі, зайняти позиції»

## Пристрілювання

+/- 3 хвилини	«5 пристрілювальних пострілів за 7 хвилин» «Заряджай»
«0» часу:	«Стартовий сигнал через 2 хвилини»
1хвилина 45 секунд:	«Залишилось 15 секунд»
2хвилини:	«Короткий стартовий свисток» - вогонь.
8хвилин 45 секунд:	«Залишилось 15 секунд»
9хвилин:	«Короткий свисток» - припинення вогню.

## Повільна стрільба /залікова серія/

Піднімаються мішені для стрільби

+/-1 хвилина:	10 пострілів - 12 хвилин
Час "0":	"Заряджай"
1хвилина 45 секунд:	"Залишилось 15 секунд"
2хвилини:	"Короткий стартовий свисток" - вогонь.
13хвилин 45 секунд:	"Залишилось 15 секунд"
14хвилин:	"Короткий свисток" - припинення вогню.

## Швидкісна стрільба

Піднімаються мішені для стрільби

+/- 3 хвилини:	10 пострілів - 2 хвилини
Час "0":	"Стрільці по мішенях 1-3-5 і т.д." "Заряджай"
-1 хвилина 45 секунд:	"Залишилось 15 секунд"
-1 хвилина 55 секунд:	"Приготуватися"
2 хвилини:	"Короткий свисток" - початок стрільби
4 хвилини:	"Короткий свисток" - закінчення стрільби

Після закінчення стрільби першою непарною групою подається команда: "Стрільці по мішенях 2-4-6 і т.д. «Заряджай», «Вогонь!»).

Судді - контролери, розташовуються за кожним з стрільців і ведуть підрахунок пострілів, попадань у мішень, а також слідкують за тим, щоб постріли не проводились до початку стрільби і

після закінчення стрільби.

Попадання в мішень, як пристрілювальні, так і залікові, відзначаються по місцю і достоїнству.

Відповідальність за затримки, осічки, пошкодження зброї тощо, що відбулися з вини стрільця, несе сам стрілець. При цьому час на виконання вправ не продовжується.

У випадку затримок, таких як поломка зброї, дефект боєприпасів, не з вини стрільця, технічне журі може дозволити продовження серії пострілів. У цьому-випадку результати зупиненої серії пострілів не повідомляються.

Підрахунок очок в мішенях здійснюється лічильною комісією /КВР/.

Після кожної серії пострілів мішені негайно передаються до КВРу. За кожний постріл, здійснений до сигналу початку стрільби, знімаються 2 очки. Кожний постріл, виконаний після команди про закінчення стрільби, оцінюється як промах.

При веденні швидкісної стрільби за кожний постріл до відкриття вогню або після закінчення стрільби знімається краща пробоїна в заліковій серії. Заліковий постріл, здійснений стрільцем по мішені іншого спортсмена, вважається як промах. Якщо в мішені виявиться більше десяти пробоїн, зараховуються кращі пробоїни. Якщо стрілець виконає більше десяти пострілів в одній серії, анулюються його кращі пробоїни.

Спірні попадання перевіряються за допомогою шаблона /еталона/ діаметром 6 мм, який вставляється не більше одного разу в кожний з отворів на мішені. Протести після застосування цього способу не приймаються, оскільки він є остаточним. Мішені після кожної серії пострілів виставляються для огляду на 30 хвилин з підрахованими результатами. Протягом цього часу результат може бути опротестований.

За результати стрільби в двох серіях /повільна і швидкісна/ спортсмену налічуються очки за таблицею. Результат 180 очок у двох серіях дорівнює 1000 очкам за таблицею. За кожне очко більш ніж 180 очок спортсмен отримує 7 очок, за кожне очко менш ніж 180 очок результат знижується на 7 очок.

## **2. Подолання перешкод.**

Смуга перешкод - 600 м. Змагання проводяться на одній або декількох смугах перешкод.

Форма одягу. Куртка футболка з довгими рукавами, спортивні штани до колін і спортивне взуття, без шипів.

Команди: "На старт - увага - руш" або звуковий сигнал. У випадку фальстарту забіг зупиняється і дається повторний старт. Кожний спортсмен повинен бігти по своїй смузі. Спосіб подолання кожної перешкоди суворо визначений. Якщо перешкода подолана неправильно, суддя вказує червоним прапорцем і свистком спортсмену на повторне подолання перешкоди. Результат фіксується секундомірами, хронометрами або електронним обладнанням. Результати, вказані з точністю до 1/100 або 1/1000 секунди, округляються до 1/10 секунди.

**Приклад:** 2 хвилини 23,24 сек. = 2, 23, 2 сек.

2 хвилини 23,25 сек. = 2,23,3 сек.

За показаний результат, нараховуються очки за таблицею.

Результат 2 хвилини 40 секунд дорівнює 1000 очкам. За кожну 1/10 сек. Від вказаного результату додаються або віднімаються 7 очок.

### **Умови виконання вправи:**

Старт і фініш обладнуються в одному місці.

Учасник приймає положення лежачи. По команді " руш" встає і біжить 100 метрів; добігаючи до траншеї, стрибає в неї, повертається, вистрибує з траншеї і біжить 100 метрів; виконує поворот і долаючи рів шириною 3 метра, продовжує долати перешкоди; зруйнований міст долається забігаючи по нахиленій дошці; добігаючи до траншеї перестрибує її і долає перешкоду «Ірландський стіл»; виконавши поворот стрибає в траншею і долає перешкоди в зворотному напрямку. Забравшись на зруйнований міст, добігаючи до другого розриву між балками стрибає на землю; подолавши забір біжить долає рів шириною 2,5 метра. Пробігши поворот спортсмен біжить 100 метрів без перешкод. Добігши до траншеї, стрибає в неї, повертається, вистрибує з траншеї і біжить на фініш.

### 3. Плавання.

Змагання проводяться у відкритому або закритому 25, 50 - метровому плавальному басейні /водній станції/.

Спортсмен пливе вільним стилем. Фінішуючи, плавець може торкнутися фінішної стінки басейну будь-якою частиною свого тіла. Форма одягу:

Плавок з непрозорої тканини, окуляри і шапочка.

По сигналу судді «На старт!» учасник займає місце на передній частині стартової тумбочки. Це попередня команда, подається англійською мовою. Спортсмен приймає стартове положення спереду. Після того як всі учасники займуть стартове положення, суддя на старті дає стартовий сигнал /постріл, свисток, команду/. При фальстарті суддя сигналом /постріл тощо/ повертає учасників у вихідне положення. Спортсмен, який виконував фальстарт, отримує попередження. За кожний подальший фальстарт, порушник карається додаванням до результату 2-х секунд.

Для зупинення спортсменів у випадку фальстарту в 15 м від старту поперек басейну натягується канат. На кожній доріжці час береться трьома секундомірами або електронним обладнанням /годинниками/, які дублюються секундомірами. Якщо на двох секундомірах з трьох однакові результати, зараховується час, указаний на двох секундомірах. При різних показаннях на трьох секундомірах береться середньоарифметичний результат від суми часу трьох секундомірів.

При визначенні остаточного результату час округляється до 1/10 сек. (однієї десятої секунди).

**Приклад:** 27.23 = 27.2 сек. 27.25 = 27.3 сек.

Учасникам, які показали однаковий час у межах 1/10 сек., присуджується однакові місця. Час 31.5 сек. За таблицею дорівнює 1000 очок. Кожна 1/10 сек. Нижче або вище цього результату збільшує або зменшує результат на 24 очка.

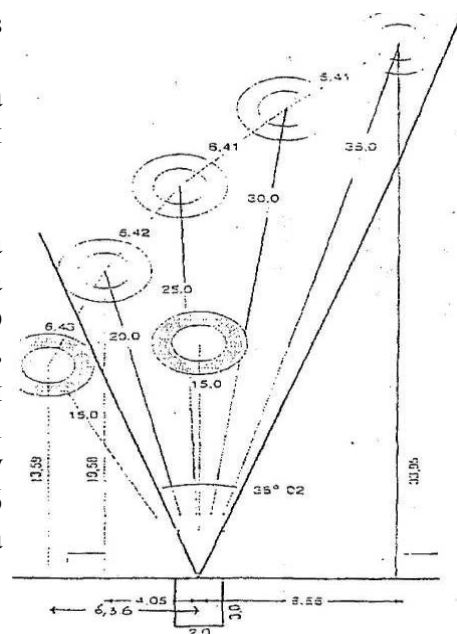
### 4.Метання гранат.

Змагання з метання гранат складаються з двох частин: з метання гранат на точність і з метання гранат на дальність.

Для метання використовуються навчальні гранати. Вага гранати 560 гр., довжина кола гранати 15 см. Перед змаганнями всі гранати вимірюються і зважуються.

#### Метання гранат на точність

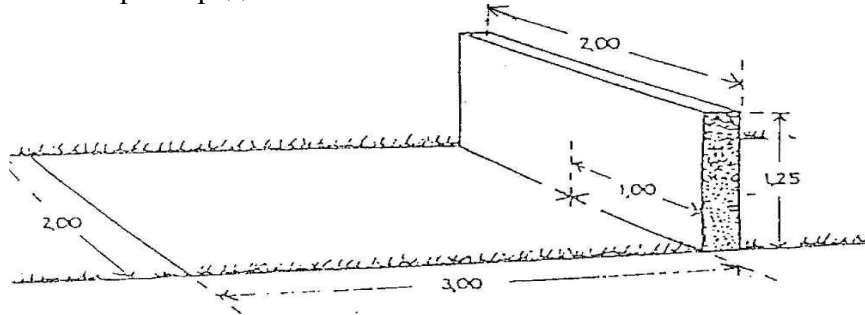
Метання виконується по чотирьох кругах з двома концентричними зонами у кожному кругу. Внутрішня зона /круг/ має діаметр 2 м, зовнішня зона /другий круг/ має діаметр 4 м. Чотири круги розташовуються згідно зі схемою. Відстань вимірюється від центра круга до середини внутрішньої частини парасету. Зони /круги/ позначаються чіткими лініями, які забезпечують видимість цілі з місця метання. У центрі круга встановлюється прапорець висотою 20 см. Учаснику дається 16 гранат, по 4 на кожний круг, які, відповідно, знаходяться на відстані 20, 25, 30, 35м.



## ПАРАПЕТ

X - точка відліку для вимірювання.

Метання гранат провадиться з-за парашету. Гранати розміщуються на верхній частині парашету. Для виконання метання на точність і дальність учаснику дається 7 хвилин, з яких 4 хвилини відводиться на виконання кидків на точність і 2 хвилини - на дальність. Перерва між метанням гранат на точність і дальність 1 хвилина. Якщо учасник вкладається при метанні гранат на точність менш ніж за 4 хвилини, він може починати метання гранат на дальність на свій розсуд в час, що залишився в його розпорядженні.



Початок і кінець метання провадиться по сигналу - свистком.

Суддя дає команду на початок виконання вправи після одержання підтвердження від учасника про його готовність. Кидок, здійснений раніше часу або із запізненням, зараховується як промах. Кидок зараховується, якщо граната була випущена з руки до свистка. Кидок зараховується, якщо граната попадає всередину круга, навіть, якщо вона рикошетом або накатою виходить за його межі. Кидок не зараховується, якщо граната не попадає в круг або попадає в нього рикошетом чи накатою. Граната, яка попала за межі круга, не зараховується. Якщо учасник метає більше 4-х гранат в один круг, то кожна зайва граната зараховується як промах.

Суддя-контролер піднімає прапор над головою, якщо граната попадає у внутрішній круг; тримає прапор горизонтально, якщо граната попадає в другий круг. Якщо граната падає за межами круга, здійснюється двічі відмашка опущеним прапором зліва направо. Спірні кидки відмічаються суддею-контролером, з остаточним визначенням результату після закінчення метання гранат на точність. На кожному Напрямі повинні знаходитися судді і старший суддя, який приймає остаточне рішення в спірних питаннях.

Очки за попадання в круги нараховуються таким чином:

Круг № 1 - 20 м внутрішня зона	7 очок, зовнішня 3 очки
Круг № 2 - 25 м -"	8 очок, -" - 4 очки
Круг № 3 - 30 м -"	9 очок, -" - 5 очок
Круг № 4 - 35 м -"	10 очок, -" - 6 очок

Сума очок при метанні гранат складається з результатів попадань /очок/, зарахованих суддівською колегією спортсмену.

Максимальна кількість очок в одній серії - 136 очок.

### Приклад:

Ділі/круги	1-а граната	2-а граната	3-я граната	4-а граната	Всього
Круг № 1	7	-	-	7	14
Круг № 2	-	8	8	8	24
Круг № 3	5	9	9	9	32
Круг № 4	-	10	6	10	26
Всього очок.	12	27	23	34	96
Всього - 96 очок					

### Метання гранат на дальність

Учаснику надається 3 /три/ спроби для досягнення найкращого результату. Метання

проводиться по сектору, позначеному лініями, які є продовженням сектора для метання гранат на точність. Зараховуються гранати, які упали в сектор. Місця падіння гранат відмічаються указками. Зараховується кращий результат. Результат округляється до дециметрів.

**Приклад:**

53,25 м = 53,30 очок.

53.24 м = 53,20 очок.

Результат кожного спортсмена в метанні гранат на точність і дальність визначається шляхом додавання очок, отриманих за результат у кожній вправі. Одержаний результат переводиться в очки за таблицею.

**Приклад:**

53.25м=53,30очок

53,24 м = 53,20 очок

Результат кожного спортсмена в метанні гранат на точність і дальність визначається шляхом додавання очок, отриманих за результат у кожній вправі. Одержаний результат переводиться в очки за таблицею.

**Приклад:**

Метання на точність 96.00 очок

Метання на дальність 53.30 очок

---

Всього: 149.30 очок

За таблицею еквівалентів 917.2 очок

Результат в 170 очок за таблицею дорівнює 1000 очок, за кожне очко додається, або віднімається 4 очка.

Форма одягу. Коротка куртка або сорочка /футболка/ з довгими рукавами. Довгі спортивні штани. Взуття на розсуд учасника. Забороняється приміняти шиповане взуття.

## 5. К р о с.

Крос - біг по пересіченій місцевості на дистанцію 8 км. Старт проводиться відповідно до протоколу результатів після 4-х видів змагань. Учасники стартують у порядку зайнятих місць. Кожному учаснику згідно з набраними очками визначається місце в стартовому протоколі і час старту. Дистанція вимірюється гнучкою вимірювальною стрічкою і позначається покажчиками через кожний 1 км. Грунт повинен бути твердим. Маршрут позначається червоними прапорцями з лівого боку і білими прапорцями з правого. Кожний прапорець повинен бути помітний з відстані 125 м.

У випадку необхідності траса може бути огорожена з обох боків канатами. На складних ділянках траси виставляються судді з прапорцями, які вказують учасникам маршрут. Для визначення часу використовуються секундоміри або електронні засоби виміру. При засіканні часу з точністю до 1/100 або 1/1000 сек. час округляється до 1/10 сек.

**Приклад:**

17 хвилин 32.24 сек. — 17 : 32,2

17 хвилин 32.25 сек. = 17 : 32,3

Учасникам, які показали однаковий час, присуджується однакове місце. Час, 28 хвилинам по таблиці дорівнює 1000 очок. Кожна секунда в більшу або меншу сторону від цього результату дає на одне очко більше або менше. Кожна 1/10 сек. дає 0,1 очка за таблицею.

Форма одягу - труси, шорти, майка. Взуття за вибором учасників.

Змагання по військовому п'ятиборству /пентатлону/ провадяться в такій послідовності: стрільба, смуга перешкод, плавання, метання гранат, крос. Змагання на першість ЗС України провадяться протягом п'яти днів /по одному виду програми на день/. Змагання на першість військово-навчальних закладів, об'єднань, військового округу проводяться протягом 3-х, 4-х днів. З організаційних причин послідовність видів програми може бути змінена організаційним

комітетом про проведенню змагань або суддівською колегією.

**ТАБЛИЦІ ЕКВІВАЛЕНТІВ ДЛЯ НАРАХУВАННЯ ОЧКІВ ЗА РЕЗУЛЬТАТИ У ВИДАХ  
ВІЙСЬКОВОГО П'ЯТИБОРСТВА /ПЕНТАТЛОНУ/ СТРІЛЬБИ**

180очок=1000 очок за табл.

Таблиця

1

Очки	Сума очків за виявлений результат										
99	8	1133	71126	6119	1112	1101	1098 3	1091 2	1084	1 1077	0 1070
18	1063	1056	1049	1042	1035	1028	1021	1014	1007	1000	
17	993	986	979	972	965	958	951	944	937	930	
16	923	916	909	902	895	888	881	874	867	860	
15	853	846	839	832	825	818	811	804	797	790	
14	783	776	769	762	755	748	741	734	727	72	
13	7 13	706	699	692	685	678	671	664	657	650	
12	643	636	629	622	615	608	601	594	587	580	
11	573	566	559	552	545	538	531	524	517	510	
10	503	496	489	482	475	468	461	454	447	440	
9	433	426	419	412	405	398	391	384	377	370	
8	363	356	349	342	335	328	321	314	307	300	
7	293	286	279	272	265	258	251	244	237	230	
6	223	216	209	202	195	188	181	174	167	160	
5	153	146	139	132	125	118	111	104	97	90	

**СМУГА ПЕРЕШКОД**

2 хв. 40 сек. - 1000 очок

таблиця 2

Хвили	Очки за виявлений результат									
0 min 1	1210	1203	1196	1189	1182 5	1175 6	1168	7 1161	8 1154	9 1147
2 min 2	1140	1133	1126	1119	1112	1105	1098	1091	1084	1077
2 min 3	1070	1063	1056	1049	1042	1035	1028	1021	1014	1007
2 min 4	1000	993	986	979	972	965	958	951	944	937
2 min 5	930	923	916	909	902	895	888	881	874	867
3 min 0	860	853	846	839	832	825	818	811	804	797
3 min 1	790	783	776	769	762	755	748	741	734	727
3 min 2	720	713	706	699	692	685	678	671	664	657
3 min 3	650	643	636	629	622	615	608	601	594	587
3 min 4	580	573	566	559	552	545	538	531	524	517
3 min 5	510	503	496	489	482	475	468	461	454	447
4 min 0	440	433	426	419	412	405	398	391	384	377
4 min 1	370	363	356	349	342	335	328	321	314	307
4 min 2	300	293	286	279	272	265	258	251	244	237
4 min 3	230	223	216	209	202	195	188	181	174	167
4 min 4	160	153	146	139	132	125	118	111	104	97
4 min 5	90	83	76	69	62	55	48	41	34	27
1/10 sec points	0 -0	1 -0.7	2 -1.4	3 -2.1	4 -2.8	5 -3.5	6 -4.2	7 -4.9	8 -5.6	9 -6.3

Секунди	Десяті секунди, очки									
25	1156,0	1153,6	1151,2	1148,8	1146,4	1144,0	1141,6	1139,2	1136,8	1134,4
26	1132,2	1129,6	1127,2	1124,8	1122,4	1120,0	1117,6	1115,2	1112,0	1110,1
27	1108,0	1105,6	1103,2	1100,0	1093,4	1096,0	1093,6	1091,2	1088,8	1086,4
28	1084,0	1081,6	1079,2	1076,8	1074,4	1072,0	1069,6	1067,2	1064,8	1062,1
29	1060,0	1057,6	1055,2	1052,8	1050,4	1048,0	1045,6	1043,2	1040,8	1038,1
30	1036,0	1033,6	1031,2	1028,8	1026,4	1024,0	1021,6	1019,2	1016,8	1014,4
31	1012,0	1009,6	1007,2	1004,8	1002,4	1000,0	997,6	995,2	992,8	990,4
32	988,0	985,6	983,2	980,8	978,4	976,0	973,6	971,2	968,8	966,1
33	964,0	961,6	959,2	956,8	954,4	952,0	949,6	947,2	944,8	942,4
34	940,0	937,6	935,2	932,8		928,0	925,6	923,2	920,8	918,4
35	916,0	913,6	911,2	908,8	906,4	904,0	901,6	899,	896,8	894,4
36	892,0	889,6	887,2	884,8	882,4	880,0	877,6	875,2	872,8	870,4
37	868,0	865,6	863,2	860,8	858,4	856,0	853,6	851,2	848,8	846,4
38	844,0	841,6	839,2	836,8	834,4	832,0	829,6	827,2	824,8	822,4
39	820,0	817,6	815,2	812,8	810,4	808,0	805,6	803,2	800,8	798,4
40	796,0	793,6	791,2	788,8	786,4	784,0	781,6	779,2	776,8	774,4
41	772,0	769,6	767,2	764,8	762,4	760,0	757,6	755,2	752,8	750,4
42	748,0	745,6	743,2	740,8	738,4	736,0	733,6	731,2	728,8	726,4
43	724,0	721,6	719,2	716,8	714,4	712,0	709,6	707,2	704,8	702,4
44	700,0	697,6	695,2	692,8	690,4	688,0	685,6	683,2	680,8	678,4
45	676,0	673,6	671,2	668,8	666,4	664,0	661,6	659,2	656,8	654,4
46	652,0	649,6	647,2	644,8	642,4	640,0	637,6	635,2	632,8	630,4
47	628,0	625,6	623,2	620,0	618,4	616,0	613,6	611,2	608,8	606,4
48	604,0	601,6	599,2	596,8	594,4	592,0	589,6	587,2	584,8	582,1
49	580,0	577,6	575,2	572,8	570,4	568,0	565,6	563,2	560,8	558,4

31, 5сек = 1000очк.

## ПЛАВАННЯ

### МЕТАННЯ ГРАНАТ НА ТОЧНІСТЬ І ДАЛЬНІСТЬ

Очки, Точн.	Очки за сумарний результат																		
21	1196		1192		1183		1184		1180		1176		1172		1168		1164		1160
20	1156		1152		1143		1144		1140		1136		1132		1128		1124		1120
19	1116		1112		1108		1104		1100		1096		1092		1088		1084		1030
18	1076		1072		1068		1064		1060		1056		1052		1048		1044		1040
17	1036		1032		1028		1024		1020		1016		1012		1008		1004		1000
16	996		992		988		984		980		976		972		968		964		960
15	956		952		948		944		940		936		932		928		924		920
14	916		912		908		904		900		896		892		888		884		880
13	876		872		868		864		860		856		852		848		844		840
12	836		832		828		824		820		816		812		808		804		800
11	796		792		788		784		730		776		772		768		764		760
10	756		752		748		744		740		736		732		728		724		720
9	716		712		708		704		700		696		692		688		684		680
8	676		672		668		664		660		656		652		648		644		640
7	636		632		628		624		620		616		612		608		604		600
6	596		592		588		584		580		576		572		568		564		560
5	556		552		548		544		540		536		532		528		524		520
1/10 sec points	9 +3,6		8 +3,2		7 +2,8		6 +2,4		5 +2,0		4 +1,6		3 +1,2		2 +0,8		1 +0,4		0

Сумарний результат /на точність і дальність/ 70 очок=1000очок за таблицею

## КРОС

Результат 36хв. = 100очок



<i>min</i>	Unit seconds									
<i>Decade</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
05 min 0	1180	1179	1178	1177	11765	1175 6	1174	1173	1172	1171
25 min 1	1170	1169	1168	1167	1166	1165	1164	1163	1162	1161
25 min 2	1160	1159	1158	1157	1155	1155	1154	1153	1152	1151
25 min 3	1150	1149	1148	1147	1146	1145	1144	1143	1142	1141
25 min 4	1140	1139	1138	1137	1136	1135	1134	1133	1132	1131
25 min 5	1130	1129	1128	1127	1126	1125	1124	1123	1122	1121
26 min 0	1120	1119	1118	1117	1116	1115	1114	1113	1112	1111
26 min 1	1110	1109	1108	1107	1106	1105	1104	1103	1102	1101
26 min 2	1100	1099	1098	1097	1096	1095	1094	1093	1092	1091
26 min 3	1090	1089	1088	1087	1086	1085	1084	1083	1082	1081
26 min 4	1080	1079	1078	1077	1076	1075	1074	1073	1072	1071
26 min 5	1070	1069	1068	1067	1066	1065	1064	1063	1062	1061
27 min 0	1060	1059	1058	1057	1056	1055	1054	1053	1052	1051
27 min 1	1050	1049	1048	1047	1046	1045	1044	1043	1042	1041
27 min 2	1040	1039	1038	1037	1036	1035	1034	1033	1032	1031
27 min 3	1030	1029	1028	1027	1026	1025	1024	1023	1022	1021
27 min 4	1020	1019	1018	1017	1016	1015	1014	1013	1012	1011
27 min 5	1010	1009	1008	1007	1006	1005	1004	1003	1002	1001

28 тгп 0	1000	999	998	997	996	995	994	993	992	991
28 тгп 1	990	989	988	987	986	985	984	983	982	981
28 тгп 2	980	979	978	977	976	975	974	973	972	971
28 тгп 3	970	969	968	967	966	965	964	963	962	961
28 тгп 4	960	959	958	957	956	955	954	953	952	951
28 тгп 5	950	949	948	947	946	945	944	943	942	941
29 сгп 0	940	939	938	937	936	935	934	933	932	931
29 гпп 1	930	929	928	927	926	925	924	923	922	921
29 тгп 2	920	919	918	917	916	915	914	913	912	911
29 тгп 3	910	909	908	907	906	905	904	903	902	901
29 тгп 4	900	899	898	897	896	895	894	893	892	891
29 тгп 5	890	889	888	887	886	885	884	883	882	881
30 тгп 0	880	879	878	877	876	875	874	873	872	871
30 тгп 1	870	869	868	867	866	865	864	863	862	861
30 тгп 2	860	859	858	857	856	855	854	853	852	851
30 тгп 3	850	849	848	847	846	845	844	843	842	841
30 тгп 4	840	839	838	837	836	835	834	833	832	831
30 тгп 5	830	829	828	827	826	825	824	823	822	821
31 тгп 0	820	819	818	817	816	815	814	813	812	811
31 тгп 1	810	809	808	807	806	805	804	803	802	801
31 тгп 2	800	799	798	797	796	795	794	793	792	791
31 тгп 3	790	789	788	787	786	785	784	783	782	781
31 тгп 4	780	779	778	777	776	775	774	773	772	771
31 тгп 5	770	769	768	767	766	765	764	763	762	761
32 тгп 0	760	759	758	757	756	755	754	753	752	751
32 тгп 1	750	749	748	747	746	745	744	743	742	741
32 тгп 2	740	739	738	737	736	735	734	733	732	731
32 тгп 3	730	729	728	727	726	725	724	723	722	721
32 тгп 4	720	719	718	717	716	715	714	713	712	711
32 тгп 5	710	709	708	707	706	705	704	703	702	701