

(تمارين بنادقية الاقتحام (المستوى الأول

م	المسافة	ع/ط	الوضع	التكرار	الزمن	التصويب	الشواخص	ملاحظات
1	50م	ط3	واقفا			تنشين	1ن	
2	100م	ط3	..				1ن	
3	50م	ط3	جائيا				1ن	
4	100م	ط3	..	2م			1ن	التكرار بمسند
5	50م	ط3	جالسا				1ن	
6	100م	ط3	..	2م			1ن	كرار بمسند الت
7	50م	ط3	منبطحا				1ن	
8	100م	ط3	..	2م			1ن	التكرار بمسند
9	150م	ط3	واقفا	2م			1ك	الرمية من داخل خندق
10	50م	ط3	..				1ن	الرمية من خلف ساتر باليد العكسية
11	100م	ط3	..				1ن	
12	50م	ط3	جائيا				1ن	
13	100م	ط3	..				1ن	ر باليد العكسية الرمية من خلف ساتر
14	50م	ط3	منبطحا				1ن	
15	50م	ط3	واقفا		5ث		1ن	
16	100م	ط3	..				1ن	
17	30م	ط8	..			غريزي	1ك	
18	50م	ط8	..			..	1ك	
19	50م	ط3	جائيا			تنشين	1ك	ليلا بمسند
20	100م	ط3	منبطحا			..	1ك	ليلا بمسند

(تمارين بنادقية الاقتحام (المستوى الأول

م	المسافة	ع/ط	الوضع	التكرار	الزمن	التصويب	الشواخص	شرح التمارين
---	---------	-----	-------	---------	-------	---------	---------	--------------

1	100م	3ط	واقفا	بدون		تنشئين	1ن	يكرر باليد العكسية
2	100م	3ط	جائيا			تنشئين	1ن	يكرر باليد العكسية
3	100م	3ط	جالسا			تنشئين	1ن	يكرر باليد العكسية
4	100م	3ط	منبطحا			تنشئين	1ن	يكرر باليد العكسية
5	150م	3ط	واقفا			تنشئين	1ك	يكرر باليد العكسية
6	150م	3ط	جائيا			تنشئين	1ك	يكرر باليد العكسية
7	150م	3ط	جالسا			تنشئين	1ك	يكرر باليد العكسية
8	150م	3ط	منبطحا			تنشئين	1ك	يكرر باليد العكسية
9	200م	3ط	واقفا	2م		تنشئين	1ك	ممسند
10	200م	3ط	جائيا	2م		تنشئين	1ك	ممسند وبدون
11	200م	3ط	جالسا	1م		تنشئين	1ك	
12	200م	3ط	منبطحا	2م		تنشئين	1ك	ممسند وبدون
13	250م	3ط	واقفا	2م		تنشئين	1ك	ممسند
14	250م	3ط	جائيا	2م		تنشئين	1ك	ممسند وبدون
15	250م	3ط	جالسا	1م		تنشئين	1ك	
16	250م	3ط	طحامنبا	2م		تنشئين	1ك	ممسند وبدون
17	300م	3ط	واقفا	2م		تنشئين	1ك	ممسند
18	300م	3ط	جائيا	2م		تنشئين	1ك	ممسند وبدون
19	300م	3ط	جالسا	2م		تنشئين	1ك	بلون مسند
20	300م	3ط	منبطحا	2م		تنشئين	1ك	ممسند وبدون
21	50م	3ط	جالسا	2م		تنشئين	1ن	الرماية الليلية على شاخص في الأفق
22	100م	3ط	جالسا			تنشئين	1ن	الرماية الليلية على شاخص في الأفق
23	50م	3ط	منبطحا			تنشئين	1ن	الرماية الليلية على شاخص في الأفق مسند
24	100م	3ط	منبطحا			تنشئين	1ن	الرماية الليلية على شاخص في الأفق مسند
25	50م	3ط	واقفا			تنشئين	1ك	متحرك جانبي في الأفق مسند الرماية الليلية على شاخص
26	100م	3ط	واقفا			تنشئين	1ك	الرماية الليلية على شاخص متحرك جانبي في الأفق مسند
27	50م	3ط	جائيا			تنشئين	1ك	الرماية الليلية على شاخص متحرك جانبي في الأفق مسند

28	100م	3ط	جائيا			تنشئين	1ك	ي الأفق مسند الرماية الليلية على شاخص متحرك جانبي ف
29	50م	3ط	جالسا			تنشئين	1ن	الرماية الليلية إضاءة جانبية
30	100م	3ط	جالسا			تنشئين	1ن	الرماية الليلية إضاءة جانبية
31	50م	3ط	منبطحا			تنشئين	1ن	الرماية الليلية إضاءة جانبية
32	100م	3ط	منبطحا			تنشئين	1ن	الرماية الليلية إضاءة جانبية مسند
33	50م	3ط	واقفا			تنشئين	1ك	الرماية الليلية إضاءة جانبية شاخص متحرك في اتجاه الرامي
34	100م	3ط	واقفا			تنشئين	1ك	الرماية الليلية إضاءة جانبية شاخص متحرك في اتجاه الرامي
35	50م	3ط	جائيا			تنشئين	1ك	الرماية الليلية إضاءة جانبية شاخص متحرك في اتجاه الرامي
36	100م	3ط	جائيا			تنشئين	1ك	الرماية الليلية إضاءة جانبية شاخص متحرك في اتجاه الرامي
37	50م	3ط	جالسا	2م		تنشئين	1ن	شاخص في فمه سيجارة
38	70م	3ط	منبطحا	2م		تنشئين	1ن	شاخص في فمه سيجارة مسند
39	25م	1ط	جالسا	2م		تنشئين	1ك	شاخص في الظلام
40	40م	1ط	جالسا	2م		تنشئين	1ك	شاخص في الظلام
41	25م	1ط	منبطحا	2م		تنشئين	1ك	شاخص في الظلام
42	40م			2م		تنشئين	1ك	شاخص في الظلام
43	100م	3ط	واقفا		5ث	سريع	1ك	"الرماية من الحركة تبدأ من مسافة 100م هرولة وتنتهي عند مسافة 50م" يقف الرامي عند الرمي
44	80م	3ط	واقفا		5ث	سريع	1ك	"ن الحركة تبدأ من مسافة 100م هرولة وتنتهي عند مسافة 50م" يقف الرامي عند الرمي الرماية م
45	50م	3ط	واقفا		5ث	سريع	1ك	"الرماية من الحركة تبدأ من مسافة 100م هرولة وتنتهي عند مسافة 50م" يقف الرامي عند الرمي
46	50م	3ط	واقفا		5ث	سريع	1ك	"ف عند سماع النداء والرمي الرماية من الحركة الجانبية" التوقف
47	80م	3ط	واقفا		5ث	سريع	1ك	"الرماية من الحركة الجانبية" التوقف عند سماع النداء والرمي
48	100م	3ط	واقفا		5ث	سريع	1ك	"الرماية من الحركة الجانبية" التوقف عند سماع النداء والرمي
49	50م	3ط	واقفا	2م	5ث	سريع	3ن	والرمي الدوران للخلف بالنداء
50	35م	3ط	واقفا		5ث	سريع	3ن	الدوران للخلف بالنداء والرمي
51	50م	5ط	واقفا		5ث	سريع	3ن	"عدو وصديق" بعد العدو من الصديق 15 سم
52	50م	3ط	واقفا	2م	7ث	سريع	5ن	
53	25م	3ط	جائيا			سريع	2ن	
54	40م	3ط	جائيا			سريع	2ن	

55	50م	3ط	جانبا	2م		سريع	1ن	ر ويختفي من أسفل لأعلى شاخص يظه
56	50م	3ط	جانسا	2م		سريع	1ن	شاخص قلاب والتكرار واقفا
57	30م	3ط	واقفا			سريع	1ن	
58	50م	3ط	واقفا			سريع	1ن	شاخص متحرك من اليمين لليسا
59	100م	3ط	منبطحا	2م		تنشيين	1ك	الرامي في مكان مرتفع والهدف في مكان منخفض
60	100م	3ط	جانسا	2م		تنشيين	1ك	الرامي في مكان منخفض والهدف في مكان مرتفع
61	30م	3ط	واقفا			تنشيين	1ك	الرماية مع الهرولة
62	50م	3ط	واقفا			تنشيين	1ك	الرمي من خلف سائر
63	50م	4ط	واقفا			تنشيين	2ك	الرمي من خلف سائر
64	100م	4ط	واقفا			تنشيين	2ك	الرمي من خلف سائر
65	80م	6ط	منبطحا			تنشيين	3ك	الرمي من خلف سائر
66	80م	3ط	منبطحا			تنشيين	1ك	الرمي من زاوية منزل
67	100م	3ط	منبطحا			تنشيين	1ك	الرمي من زاوية منزل
68	50م	6ط	منبطحا			تنشيين	5ك	راميان من خلال زاويتان
69	80م	6ط	منبطحا			تنشيين	5ك	راميان من خلال زاويتان
70	15م	6ط	واقفا	2م		غريزي	1ك	فردى من الخصر
71	15م	6ط	واقفا	2م		غريزي	1ك	آلى من الخصر
72	20م	6ط	واقفا			غريزي	3ك	آلى من الخصر
73	40م	6ط	واقفا			غريزي	3ن	آلى من الخصر
74	30م	6ط	واقفا			غريزي	2ك	الظهور من خلف سائر
75	40م	6ط	واقفا			غريزي	2ك	بمين تارة ويسار تارة
76	30م	8ط	واقفا			غريزي	4ك	الظهور من خلف سائر نصفي
77	40م	8ط	واقفا			غريزي	4ك	يظهر الرامي عند الرماية ثم يعود لأخذ سائر
78	7م	8ط	واقفا			غريزي	4ك	الرامي مستلقيا وعند ظهور الهدف يقف مع سحب الأقسام والاشتباك
79	10م	8ط	واقفا			غريزي	4ك	مع سحب الأقسام والاشتباك الرامي مستلقيا وعند ظهور الهدف يقف
80	8م	8ط	واقفا	2م		غريزي	4ك	الرامي في أعلى السلم والهدف في الأسفل
81	8م	8ط	واقفا	2م		غريزي	4ك	الرامي في أسفل السلم والهدف في الأعلى

82	م50	ط3	جالسا	م2		تنشئين	1ك	من داخل الغرفة باستغلال الظل المصور
83	م80	ط3	جالسا	م2		تنشئين	1ك	
84	م20	ط4	واقفا	م2		سريع	2ن	الهرولة ثم السقطة الامامية ثم الاطلاق
85	م30	ط4	واقفا	م2		سريع	2ن	
86	م20	ط4	مرتكزا			سريع	2ن	الهرولة الجانبية ثم السقوط الجانبي والاطلاق
87	م30	ط4	مرتكزا			سريع	2ن	
88	م30	ط3	واقفا			سريع	1ك	رتفاع 1م وعرض 60سم ثم السقوط الامامي والاطلاق واقفا ثم الهرولة والقفز فوق سائر بها السقوط الجانبي والاطلاق مرتكزا
89	م60	ط3	واقفا			سريع	1ك	
90	م20	ط8	واقفا			غريزي	2ك	قطع الشارع مع الهرولة
91	م50	ط8	واقفا			غريزي	4ك	طلاق ويقطع الشارع الثاني قطع الشارع بثلاثة أفراد أحدهم لايحمل سلاح " يقطع الأول مع الا بتغطية زميله ويقطع الثالث كالأول
92	م80	ط5	واقفا			غريزي	4ك	
93	م50	ط5	واقفا			غريزي	2ك	قطع الشارع مع وجود جماعة غير مسلحة بتغطية ثلاثة أفراد
94	م80	ط5	واقفا			غريزي	2ك	
95	م10	ط5	من داخل سيارة			غريزي	1ك	التوقف أمام الهدف
96	م15	ط5	من داخل سيارة			غريزي	1ك	التوقف أمام الهدف بسرعة والرمي بعد امتصاص ردة فعل السيارة
97	م10	ط5	التزل من السيارة			غريزي	1ك	الرامي جوار السائق ثم التزل والرمي ثم العودة بجوار السائق
98	م15	ط5	التزل من السيارة			غريزي	1ك	الرامي ثم العودة بجوار السائق الرامي جوار السائق ثم التزل و
99	م10	ط5	التزل من السيارة			غريزي	2ك	نفس التمرين السابق لكن العودة من الخلف
100	م10	ط6	جالسا في الخلف			غريزي	3ك	الرامية من الحوض الخلفي للسيارة على شواخص متباعدة
101	م15	ط6	جالسا في الخلف			غريزي	3ك	في للسيارة على شواخص متباعدة الرامية من الحوض الخلف
102	م7	ط5	من داخل سيارة			غريزي	1ر	الرامية من داخل سيارة على هدف داخل سيارة أخرى
103	م10	ط5	من داخل سيارة			غريزي	1ر	الرامية من داخل سيارة على هدف داخل سيارة أخرى
104	م7	5,6	من داخل سيارة			غريزي	1ر	لى هدف داخل سيارة أخرى "رامي الأول في الأمام لإنجاز المهمة والثاني في الرامية من داخل سيارة ع "الخلف للتغطية
105	م10	5,6	من داخل سيارة			غريزي	1ر	

