

تمارين بندقية الاقتحام (المستوى الأول)

ملاحظات	الشواحد	التصويب	الزمن	التكرار	الوضوح	ع/ط	المسافة	م
	1ن	تنشين			واقفا	3ط	50م	1
	1ن				..	3ط	10م	2
	1ن				جائيا	3ط	50م	3
التكرار بمسند	1ن			2م	..	3ط	10م	4
	1ن				جالسا	3ط	50م	5
التكرار بمسند	1ن			2م	..	3ط	10م	6

	1ن				منبط حا	3ط	50م	7
التكرار بمسند	1ن			2م	..	3ط	10م 0م	8
الرماية من داخل خندق	1ك			2م	واقفا	3ط	15م 0م	9
الرماية من خلف ساتر باليد العكسية	1ن				..	3ط	50م	10
	1ن				..	3ط	10م 0م	11
	1ن				جائيا	3ط	50م	12
الرماية من خلف ساتر باليد العكسية	1ن				..	3ط	10م 0م	13

	1ن				منبط حا	3ط	50م	1 4
	1ن		5 ث		واقفا	3ط	50م	1 5
	1ن				..	3ط	10 م0	1 6
	1ك	غريزي			..	8ط	30م	1 7
	1ك	8ط	50م	1 8
ليلا بمسند	1ك	تنشين			جاثيا	3ط	50م	1 9
ليلا بمسند	1ك	..			منبط حا	3ط	10 م0	2 0

تمارين بندقية الاقتحام (المستوى الأول)

م	المسافة	ع/ط	الوضع	التكرار	الزمن	التصويب	الشواخص	شرح التمارين
1	10م	3ط	واقفا	بدون		تنشين	1ن	يكرر باليد العكسية
2	10م	3ط	جائيا			تنشين	1ن	يكرر باليد العكسية
3	10م	3ط	جالسا			تنشين	1ن	يكرر باليد العكسية
4	10م	3ط	منبسطا			تنشين	1ن	يكرر باليد العكسية
5	15م	3ط	واقفا			تنشين	1ك	يكرر باليد العكسية

					فا	ط	م0	
يكرر باليد العكسية	اك	تنشين			جاثيا	3 ط	15 م0	6
يكرر باليد العكسية	اك	تنشين			جال سا	3 ط	15 م0	7
يكرر باليد العكسية	اك	تنشين			منبط حا	3 ط	15 م0	8
بمسند	اك	تنشين		م2	واق فا	3 ط	20 م0	9
بمسند وبدون	اك	تنشين		م2	جاثيا	3 ط	20 م0	1 0
	اك	تنشين		م1	جال سا	3 ط	20 م0	1 1

بمسنند وبدون	1ك	تنشين		2م	منبط حا	3 ط	20 م0	1 2
بمسنند	1ك	تنشين		2م	واق فا	3 ط	25 م0	1 3
بمسنند وبدون	1ك	تنشين		2م	جائيا	3 ط	25 م0	1 4
	1ك	تنشين		1م	جال سا	3 ط	25 م0	1 5
بمسنند وبدون	1ك	تنشين		2م	منبط حا	3 ط	25 م0	1 6
بمسنند	1ك	تنشين		2م	واق فا	3 ط	30 م0	1 7
بمسنند وبدون	1ك	تنشين		2م	جائيا	3	30	1

						ط	م0	8
بدون مسند	1ك	تنشين		م2	جال	3	30	1
					سا	ط	م0	9
بمسند وبدون	1ك	تنشين		م2	منبط	3	30	2
					حا	ط	م0	0
الرماية الليلية على شاخص في الأفق	1ن	تنشين		م2	جال	3	م50	2
					سا	ط		1
الرماية الليلية على شاخص في الأفق	1ن	تنشين			جال	3	10	2
					سا	ط	م0	2
الرماية الليلية على شاخص في الأفق بمسند	1ن	تنشين			منبط	3	م50	2
					حا	ط		3
الرماية الليلية على شاخص في الأفق بمسند	1ن	تنشين			منبط	3	10	2
					حا	ط	م0	4

الرماية الليلية على شاخص متحرك جانبي في الأفق.ممسند	1ك	تنشين			واق فا	3 ط	50م	2 5
الرماية الليلية على شاخص متحرك جانبي في الأفق.ممسند	1ك	تنشين			واق فا	3 ط	10 م0	2 6
الرماية الليلية على شاخص متحرك جانبي في الأفق.ممسند	1ك	تنشين			جاثيا	3 ط	50م	2 7
الرماية الليلية على شاخص متحرك جانبي في الأفق.ممسند	1ك	تنشين			جاثيا	3 ط	10 م0	2 8
الرماية الليلية إضاءة جانبية	1ن	تنشين			جال سا	3 ط	50م	2 9
الرماية الليلية إضاءة جانبية	1ن	تنشين			جال سا	3 ط	10 م0	3 0
الرماية الليلية إضاءة جانبية	1ن	تنشين			منبط	3	50م	3 1

					حا	ط		
الرماية الليلية إضاءة جانبية بمسند	1ن	تنشين			منبط	3	10	3
					حا	ط	0م	2
الرماية الليلية إضاءة جانبية شاخص متحرك في اتجاه الرامي	1ك	تنشين			واق	3	50م	3
					فا	ط		3
الرماية الليلية إضاءة جانبية شاخص متحرك في اتجاه الرامي	1ك	تنشين			واق	3	10	3
					فا	ط	0م	4
الرماية الليلية إضاءة جانبية شاخص متحرك في اتجاه الرامي	1ك	تنشين			جاثيا	3	50م	3
						ط		5
الرماية الليلية إضاءة جانبية شاخص متحرك في اتجاه الرامي	1ك	تنشين			جاثيا	3	10	3
						ط	0م	6
شاخص في فمه سيجارة	1ن	تنشين		2م	جال	3	50م	3
					سا	ط		7

شاخص في فمه سيجارة بمسند	1ن	تنشين		2م	منبط حا	3 ط	70م	3 8
شاخص في الظلام	1ك	تنشين		2م	جال سا	1 ط	25م	3 9
شاخص في الظلام	1ك	تنشين		2م	جال سا	1 ط	40م	4 0
شاخص في الظلام	1ك	تنشين		2م	منبط حا	1 ط	25م	4 1
شاخص في الظلام	1ك	تنشين		2م			40م	4 2
الرماية من الحركة تبدأ من مسافة 100م هرولة وتنتهي عند مسافة 50م "يقف الرامي عند الرمي"	1ك	سريع	5ث		واق فا	3 ط	10 م0	4 3
الرماية من الحركة تبدأ من مسافة 100م هرولة وتنتهي	1ك	سريع	5ث		واق	3	80م	4 4

عند مسافة 50م "يقف الرامي عند الرمي"					فا	ط		
الرمية من الحركة تبدأ من مسافة 100م هرولة وتنتهي عند مسافة 50م "يقف الرامي عند الرمي"	1ك	سريع	5ث		واق	3ط	50م	45
الرمية من الحركة الجانبية "التوقف عند سماع النداء والرمي"	1ك	سريع	5ث		واق	3ط	50م	46
الرمية من الحركة الجانبية "التوقف عند سماع النداء والرمي"	1ك	سريع	5ث		واق	3ط	80م	47
الرمية من الحركة الجانبية "التوقف عند سماع النداء والرمي"	1ك	سريع	5ث		واق	3ط	10م	48
الدوران للخلف بالنداء والرمي	3ن	سريع	5ث	2م	واق	3ط	50م	49
الدوران للخلف بالنداء والرمي	3ن	سريع	5ث		واق	3ط	35م	50

عدو وصديق "بعد العدو من الصديق 15 سم"	3ن	سريع	5ث		واق فا	5 ط	50م	5 1
	5ن	سريع	7ث	2م	واق فا	3 ط	50م	5 2
	2ن	سريع			جائيا	3 ط	25م	5 3
	2ن	سريع			جائيا	3 ط	40م	5 4
شاخص يظهر ويختفي من أسفل لأعلى	1ن	سريع		2م	جائيا	3 ط	50م	5 5
شاخص قلاب والتكرار واقفا	1ن	سريع		2م	جال سا	3 ط	50م	5 6
	1ن	سريع			واق	3 ط	30م	5 7

					فا			
شاخص متحرك من اليمين لليساار	1 ان	سريع			واق فا	3 ط	50م	5 8
الرامي في مكان مرتفع والهدف في مكان منخفض	1 اك	تنشين		2م	منبط حا	3 ط	10 0م	5 9
الرامي في مكان منخفض والهدف في مكان مرتفع	1 اك	تنشين		2م	جال سا	3 ط	10 0م	6 0
الرماية مع الهرولة	1 اك	تنشين			واق فا	3 ط	30م	6 1
الرمي من خلف ساتر	1 اك	تنشين			واق فا	3 ط	50م	6 2
الرمي من خلف ساتر	2 اك	تنشين			واق فا	4 ط	50م	6 3

الرمي من خلف ساتر	2ك	تنشين			واق فا	4 ط	10 م0	6 4
الرمي من خلف ساتر	3ك	تنشين			منبط حا	6 ط	80م	6 5
الرمي من زاوية مترل	1ك	تنشين			منبط حا	3 ط	80م	6 6
الرمي من زاوية مترل	1ك	تنشين			منبط حا	3 ط	10 م0	6 7
راميان من خلال زاويتان	5ك	تنشين			منبط حا	6 ط	50م	6 8
راميان من خلال زاويتان	5ك	تنشين			منبط حا	6 ط	80م	6 9
فردى من الخصر	1ك	غريزي		2م	واق	6	15م	7

					فا	ط		0
آلي من الخصر	1ك	غريزي		2م	واق فا	6 ط	15م	7 1
آلي من الخصر	3ك	غريزي			واق فا	6 ط	20م	7 2
آلي من الخصر	3ن	غريزي			واق فا	6 ط	40م	7 3
الظهور من خلف ساتر	2ك	غريزي			واق فا	6 ط	30م	7 4
يمين تارة ويسار تارة	2ك	غريزي			واق فا	6 ط	40م	7 5
الظهور من خلف ساتر نصفى	4ك	غريزي			واق فا	8 ط	30م	7 6

يظهر الرامي عند الرماية ثم يعود لأخذ ساتر	4ك	غريزي			واق فا	8 ط	40م	7 7
الرامي مستلقيا وعند ظهور الهدف يقف مع سحب الأقسام والاشتباك.	4ك	غريزي			واق فا	8 ط	7م	7 8
الرامي مستلقيا وعند ظهور الهدف يقف مع سحب الأقسام والاشتباك.	4ك	غريزي			واق فا	8 ط	10م	7 9
الرامي في أعلى السلم والهدف في الأسفل	4ك	غريزي		2م	واق فا	8 ط	8م	8 0
الرامي في أسفل السلم والهدف في الأعلى	4ك	غريزي		2م	واق فا	8 ط	8م	8 1
من داخل الغرفة باستغلال الظل المحصور	1ك	تنشين		2م	جال سا	3 ط	50م	8 2
	1ك	تنشين		2م	جال	3	80م	8

					سا	ط		3
المهرولة ثم السقطة الامامية ثم الاطلاق.	2ن	سريع		2م	واق فا	4 ط	20م	8 4
	2ن	سريع		2م	واق فا	4 ط	30م	8 5
المهرولة الجانبية ثم السقوط الجاني والاطلاق.	2ن	سريع			مرة كزا	4 ط	20م	8 6
	2ن	سريع			مرة كزا	4 ط	30م	8 7
المهرولة والقفز فوق ساتر بارتفاع 1م وعرض 60سم ثم السقوط الامامي والاطلاق واقفا ثم السقوط الجاني والاطلاق مرتكزا.	1ك	سريع			واق فا	3 ط	30م	8 8
	1ك	سريع			واق فا	3 ط	60م	8 9

قطع الشارع مع المهرولة	2ك	غريزي			واق فا	8 ط	20م	9 0
قطع الشارع بثلاثة أفراد لا يحمل سلاح " يقطع الأول مع الاطلاق ويقطع الثاني بتغطية زميله ويقطع الثالث كالأول.	4ك	غريزي			واق فا	8 ط	50م	9 1
	4ك	غريزي			واق فا	5 ط	80م	9 2
قطع الشارع مع وجود جماعة غير مسلحة بتغطية ثلاثة أفراد.	2ك	غريزي			واق فا	5 ط	50م	9 3
	2ك	غريزي			واق فا	5 ط	80م	9 4
التوقف أمام الهدف	1ك	غريزي			من داخل سيارة	5 ط	10م	9 5
التوقف أمام الهدف بسرعة والرمي بعد امتصاص ردة فعل	1ك	غريزي			من داخل	5	15م	9

السيارة				سيارة	ط		6
الرامي جوار السائق ثم التزول والرمي ثم العودة بجوار السائق.	1ك	غريزي		التزول من السيارة	5ط	10م	97
الرامي جوار السائق ثم التزول والرمي ثم العودة بجوار السائق.	1ك	غريزي		التزول من السيارة	5ط	15م	98
نفس التمرين السابق لكن العودة من الخلف	2ك	غريزي		التزول من السيارة	5ط	10م	99
الرمية من الحوض الخلفي للسيارة على شواخص متباعدة	3ك	غريزي		جالسا في الخلف	6ط	10م	100
الرمية من الحوض الخلفي للسيارة على شواخص متباعدة	3ك	غريزي		جالسا في الخلف	6ط	15م	101
الرمية من داخل سيارة على هدف داخل سيارة أخرى.	1ر	غريزي		من داخل	5	7م	1

				سيارة	ط		0 2
الرماية من داخل سيارة على هدف داخل سيارة أخرى.	1ر	غريزي		من داخل سيارة	5 ط	10م	1 0 3
الرماية من داخل سيارة على هدف داخل سيارة أخرى "راميان الأول في الأمام لإنجاز المهمة والثاني في الخلف للتغطية".	1ر	غريزي		من داخل سيارة	5, 6	7م	1 0 4
	1ر	غريزي		من داخل سيارة	5, 6	10م	1 0 5