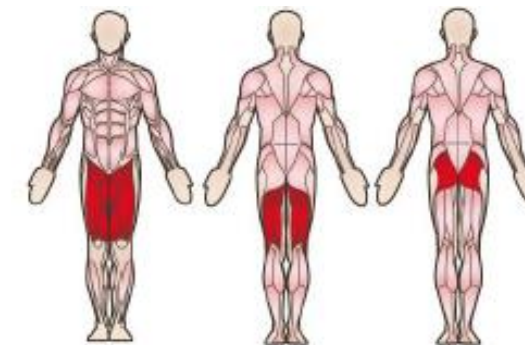


Position de tir à genou

Bas du corps: muscles des cuisses, muscles fessiers



Depuis la position de patrouille, prendre la position de tir à genou selon règlement 53.096:

1. Avancer d'un pas avec le pied faible en traversant la ligne imaginaire reliant la pointe du pied fort au but à combattre;
2. plier les deux genoux en même temps;
3. si possible, s'asseoir sur le talon fort;
4. pointer le genou fort à 45° de la direction de tir;
5. appuyer le coude faible légèrement en avant ou légèrement en arrière du genou faible. Éviter de l'appuyer exactement dessus, car les articulations du coude et du genou sont rondes et diminuent la stabilité. Epauler l'arme;
6. le bras fort tire la crosse dans le creux de l'épaule, la main forte empoigne la poignée de pistolet sans crispation;
7. la main faible serre le garde-main et presse l'arme contre l'épaule.



Saut en longueur sans élan: 2.10 – 2.45 mètres

Faciliter

- Sans sac de cbt

Saut en longueur sans élan: - 2.10 mètres

Complicuer

- Sac de cbt chargé avec 3kg supplémentaire (bouteilles d'eau)

Saut en longueur sans élan: + 2.45 mètres

Matériel par participant: tenue CNK 420

Matériel supplémentaire: 1 cible F avec piquet; 2 bouteilles de l'eau en PET (1.5l)