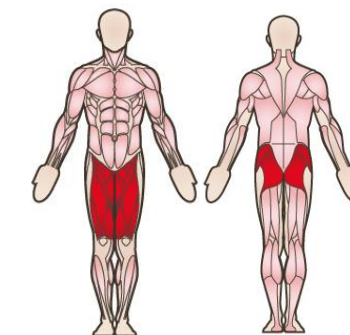


Position de tir accroupie

**Bas du corps:
muscles des cuisses, muscles fessiers**



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

1. Placer les hanches à 35° par rapport à la direction de tir, épaule faible en avant;
2. plier les deux genoux en même temps, s'accroupir;
3. garder les pieds à plat sur le sol;
4. épauler l'arme;
5. la main forte empoigne la poignée de pistolet sans crispation, le bras fort tire la crosse dans le creux de l'épaule;
6. les deux coudes reposent devant les genoux;
7. la main faible serre le garde-main et presse l'arme contre l'épaule;
8. le corps est légèrement penché vers l'avant.



Saut en longueur sans élan: 2.10 – 2.45 mètres

Faciliter

- Sans sac de cbt

Saut en longueur sans élan: - 2.10 mètres

Complicier

- 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).