

Произвольное положение (Позиция ФТ)

Большинство целей в ФТ могут быть поражены из произвольного положения по выбору участника. По опыту тех, кто достигал успеха в ФТ, наилучшее произвольное положение – сидячее. В ФТ это положение пришло в ранние 80-е, но было известно задолго до этого. Преимущество сидячего положения – высокая устойчивость, простота, относительное удобство, пригодность для большинства ландшафтов.



Большая часть веса воспринимается подушкой для стрельбы, представляющей собой водонепроницаемый мешок, заполненный поддерживающим материалом, например пенопластовыми шариками. Максимальная допустимая толщина подушки – 4 дюйма. Стрелок садится на подушку, его колени используются для поддержки винтовки. На изображении стрелок поддерживает винтовку на левом колене левым локтем. Наилучшая стабильность достигается, когда ступни всей площадью стоят на поверхности, но это положение должно быть естественным, а не принужденным. Это обеспечивается подбором высоты подушки.

Правая рука на рукоятке, но не участвует в наведении винтовки. Правое колено поддерживает правый локоть. Левая кисть может лежать на правом предплечье или любом другом месте, достаточно обеспечивать наименьшее напряжение мускулатуры. Спина принимает естественную форму дуги, что обеспечивает минимальный тонус спинной мускулатуры.

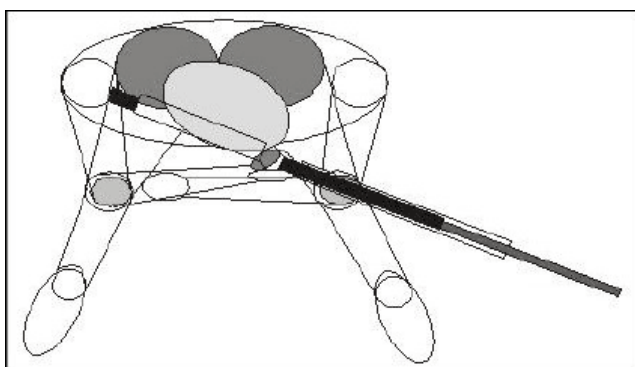
Следует отметить, что различия в длине конечностей, в телосложении сильно влияют на вид положения, но во всех случаях плечи должны быть в одной плоскости с тазом, если глядеть сверху. Если это не обеспечено, то позвоночник скручен, и как результат мы получаем подвижность слева-направо. Обеспечение этого условия должно быть правильной отправной точкой при конструировании вашего собственного произвольного ФТ-положения.

Вариации

У ФТ-положения существует два основных варианта, оба из них встречаются у лучших стрелков.

Вариант 1

В этом варианте тело наклонено несколько вперед, так что 60% веса тела и винтовки приходится на ягодицы, а остальной вес – на ноги, по 20% на каждую. Центр тяжести вынесен вперед, ноги используются для поддержки тела и винтовки. Корпус, плечи и руки должны быть как можно более расслаблены, чтобы не передавать винтовке нежелательные усилия

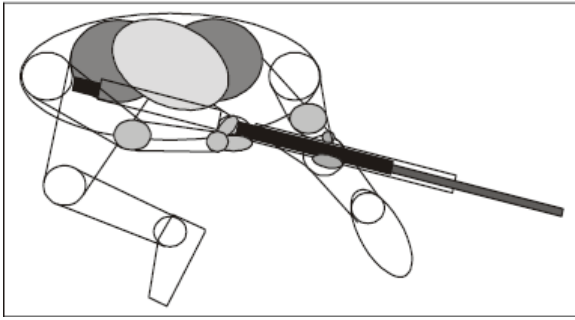


Вариант 2

Положение тела в чем-то сходно с положением при стрельбе с колена. Большая часть тела приходится на ягодицы (около 80%). Спина принимает форму естественной дуги, но тело не наклоняется так вперед, как в предыдущем положении.

Правая нога принимает естественное положение, со ступней лежащей боком, и принимает очень небольшую часть веса. Вес винтовки приходится на левую ногу. Правое плечо принимает естественное положение и не участвует в наведении винтовки. Большая часть веса тела (85%) приходится на ягодицы, а вес винтовки – на левую ногу. Тело расслаблено, но более выпрямлено, чем в предыдущем варианте.





Удержание винтовки

Существует несколько вариантов удержания винтовки в ФТ-положении.

Удержание на сгибе локтя – винтовка лежит на сгибе локтя, который опирается на колено. Это положение дает хорошую высоту винтовки, что немаловажно при использовании винтовки с «тонким» цевьем. Для наведения винтовки на цель может использоваться мускульное усилие.



Опора на колено – в этом положении винтовка лежит непосредственно на колене. Левая рука используется только для прицеливания. Это более устойчивое положение, по сравнению с предыдущим вариантом, но неопытные стрелки могут испытывать трудности с наведением. Также могут быть трудности при использовании ППП-винтовки – может возникнуть вертикальный разброс из-за относительно твердой опорной поверхности. Вариант с использованием стрелковой перчатки дает больше высоты и несколько улучшает реакцию ППП-винтовки.



Опора на кисть – винтовки поддерживается рукой, опирающейся на колено. Левая рука используется как для наведения, так и для придания винтовке нужной высоты. Неопытные стрелки могут испытать трудности с наведением. Это положение обеспечивает хорошую высоту и несколько меньшую реакцию со стороны ППП-винтовки.

