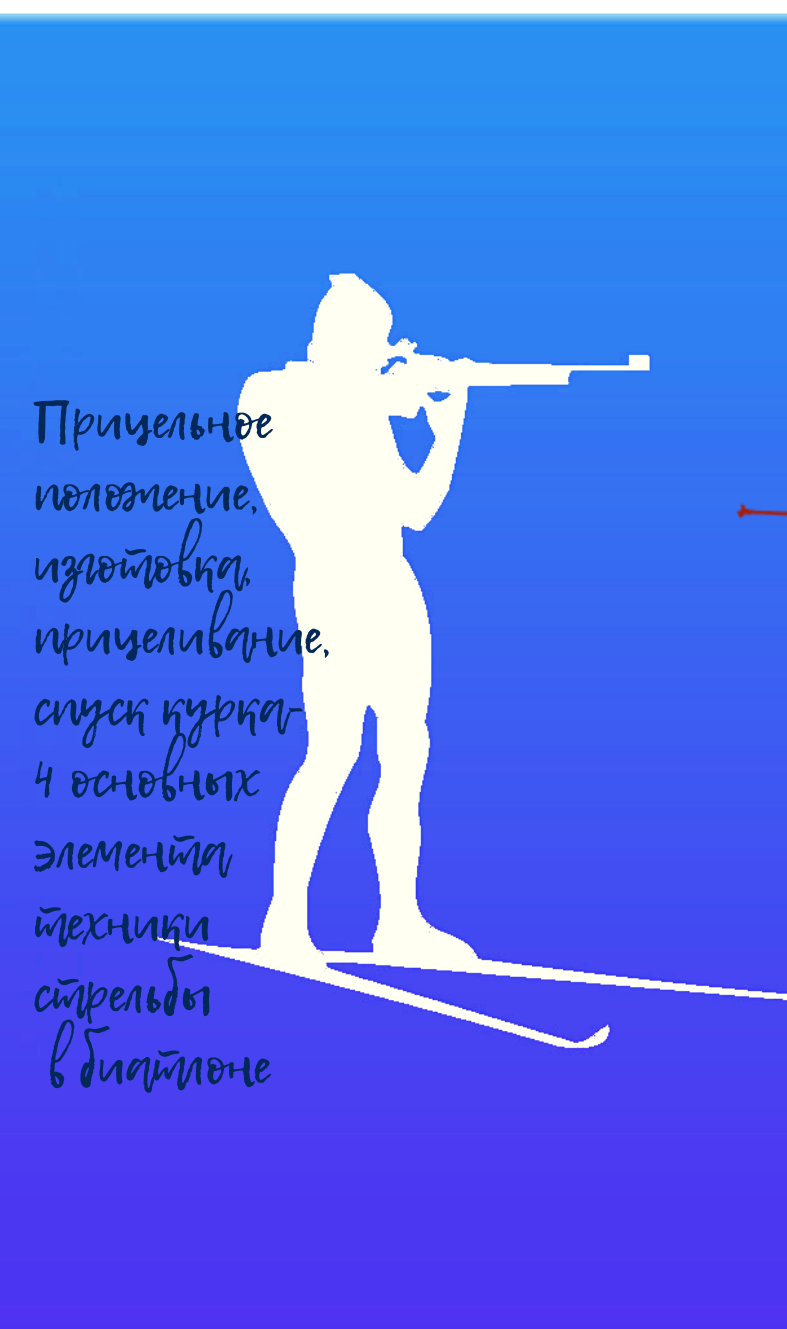




ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БИАТЛОНИСТОВ



Прицельное
положение,
изготовка,
прицеливание,
спуск курка -
4 основных
элемента
техники
стрельбы
в биатлоне



При прохождении дистанции
биатлонисты используют 4
основных хода: одновременный
однотактный, двухтактный,
ход без использования рук,
свободный



В связи со спецификой данного
вида спорта процесс технической
подготовки включает два
элемента: овладение и
совершенствование техники
стрельбы и техники лыжного хода

60%

к

40%

В таком соотношении
распределяются
тренировочные часы
биатлониста между
лыжной и стрелковой
подготовкой