



Opgavemarch for enkeltmand Instruktion



Håndgranatkast

OPGAVE

Alle i gruppen skal kaste 10 HGR mod 4 mål.

1. MÅL 1. HGR: Stående længdekast uden tilløb – Ud over 20 meter 1 point - 25 meter 2 point – 30 meter 3 point.
2. MÅL 2. – 4. HGR: Stående mod skyttehul – afstand til forkant 15 meter.
3. MÅL 5. – 7. HGR: Knælende kast mod skyttehul – afstand forkant 10 meter.
4. MÅL 8. – 10. HGR: Kastes mod vindue – afstand til vindue 12 meter.

Hver gruppe har 2 baner der kan kastes på.

Rød Bane: HIS

Granaterne kastes jf. ovenstående rækkefølge.

Blå Bane: HJV

Tider og Point

- **MAX TID:** Hver person i gruppen må bruge 4 minutter til at løse opgaven – efter 4 minutter må der ikke kastes mere.
- **Point:** Der tælles fra nedslag – skyttehul incl. rammen
- **Længdekast maks. 3 point øvrige 1 point pr. træffer** – max 12 point.

