

**УТВЕРЖДЕНО**  
Решением Исполнительного комитета ССР  
Протокол №21 от 19.12.2019

**Система подготовки и отбора спортсменов сборной команды России  
по пулевой стрельбе в стартовый состав для участия в  
Первенствах Европы, Первенстве Мира 2020 года.**

**Содержание:**

- 1. Формирование групп спортсменов для отбора на Первенства Европы и Первенство Мира 2020 года**
  
- 2. Условия и план проведения тренировочных мероприятий**
  
- 3. План отборочных мероприятий для участия в:**
  - 3.1. Первенстве Европы по стрельбе из пневматического оружия (23-29.02.2020г., Польша, г. Вроцлав)
  - 3.2. Первенстве Европы по стрельбе из малокалиберного оружия (22-29.06.2020г., Хорватия, г. Осиек)
  - 3.3. Первенство Мира (11-19.07.2020г., Германия, г. Зуль)
  
- 4. Порядок отбора спортсменов в стартовый состав на участие в:**
  - 4.1. Первенстве Европы по стрельбе из пневматического оружия
  - 4.2. Первенстве Европы по стрельбе из малокалиберного оружия
  - 4.3. Первенстве Мира
  
- 5. Обязательные требования к спортсменам**
  
- 6. Нормативы для сдачи норм ГТО по возрастам спортсменами сборной команды России**
  
- 1. Формирование групп спортсменов для отбора на участие в Первенствах Европы и Мира**

Отбор спортсменов происходит из состава групп «В», «В2», «С», «СD», сформированных на 2020 год в соответствии с критериями, утвержденными исполкомом Стрелкового Союза России (14.12.2018г.).

В каждом упражнении в список кандидатов сборной команды России, входит до шести спортсменов в каждом упражнении (критерии расставлены по приоритету):

- Группа «В», «В2»
- Группа «С», имеющие наибольший средний результат по итогам выступлений на официальных Всероссийских и международных соревнованиях с участием сборной команды России в период 01.01-

01.09.2019г. не менее:

Для пневматических дисциплин обязательное участие в четырёх соревнованиях, для малокалиберных дисциплин обязательное участие в трёх соревнованиях за вышеуказанный период.

- Группа «CD», спортсмены, имеющие наибольший средний результат по итогам выступлений на официальных Всероссийских и международных соревнованиях с участием сборной команды России в период 01.01-01.09.2019г.

Для пневматических дисциплин обязательное участие в четырёх соревнованиях, для малокалиберных дисциплин обязательное участие в трёх соревнованиях за вышеуказанный период.

- по ходатайству тренеров групп и главного тренера, в группу отбора дополнительно могут включаться перспективные спортсмены, показывающие высокие результаты, не соответствующие вышеперечисленным критериям
- В дисциплинах: винтовка (юниоры, юниорки), пистолет (юниорки) спортсмены группы «С», «CD» прошедшие в группу отбора на одном упражнении могут участвовать в отборе к участию в Первенстве Европы по стрельбе из малокалиберного оружия и в Первенстве Мира в другом упражнении.

## 2. Условия и план проведения тренировочных мероприятий

Спортсмены, попавшие в группу отбора на участие в Первенстве Европы, Первенства Мира, переходят в режим, централизованный подготовки в период 01.10.2019 – 20.07.2019 г.г.

Участие спортсменов в тренировочных мероприятиях, а также выполнение планов ТМ, является обязательным.

Исключением могут послужить медицинские показания на момент проведения централизованного мероприятия, призыв на воинскую службу (спортивная рота ЦСКА), сдача экзаменов (ЕГЭ, ГЕА).

**Таблица №1**

<b>№</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Место проведения*</b>	<b>Сроки проведения*</b>
1	Тренировочное мероприятие (функциональное)	г. Кисловодск	Октябрь, ноябрь 2019
2	Тренировочное мероприятие	Московская область	Ноябрь 2019
3	Тренировочное мероприятие	Московская область	Декабрь 2019
4	Тренировочное мероприятие	Московская область	Январь 2020
5	Тренировочное мероприятие	Московская область	Февраль 2020

6	Тренировочное мероприятие	Московская область	Март 2020
7	Тренировочное мероприятие	по месту проведения	Апрель 2020
8	Тренировочное мероприятие	по месту проведения	Май 2020
9	Тренировочное мероприятие	по месту проведения	Июнь 2020
10	Тренировочное мероприятие	по месту проведения	Июль 2020

\*Возможно внесение изменений в связи с уточнением плана подготовки, а также Единого календарного плана спортивных мероприятий.

### 3. План отборочных мероприятий:

#### 3.1. Отборочные мероприятия к Первенству Европы по стрельбе из пневматического оружия

Таблица №2

№	Мероприятие	Место проведения	Сроки проведения
1	Чемпионат России по стрельбе из пневматического оружия	г. Ижевск	Январь 2020г
2	Международные соревнования	Германия, г. Мюнхен	Январь 2020г
3	Первенство России по стрельбе из пневматического оружия	г. Ижевск	Январь 2020г

\*Возможно внесение изменений в связи с уточнением плана подготовки, а также Единого календарного плана спортивных мероприятий.

#### 3.2. Отборочные мероприятия к Первенству Европы по стрельбе из малокалиберного оружия

Таблица №3

№	Мероприятие	Место проведения	Сроки проведения
1	Всероссийские соревнования, проводимые совместно с Чемпионатом России	г. Ижевск	Январь 2020г
2	Всероссийские соревнования, проводимые совместно с Первенством России	г. Ижевск	Январь 2020г
3	Контрольная стрельба в рамках ТМ (малокалиберные дисциплины)	По месту проведения	Март 2020г
4	Первенство России по стрельбе из малокалиберного оружия	По месту проведения	Апрель 2020г
5	Международные соревнования по месту проведения	По месту проведения	Март-май 2020г

6	Контрольная стрельба в рамках ТМ (малокалиберные дисциплины, два старта)	По месту проведения	Май 2020г
---	--	---------------------	-----------

\*Возможно внесение изменений в связи с уточнением плана подготовки, а также Единого календарного плана спортивных мероприятий.

### 3.3. Отборочные мероприятия к Первенству Мира

Таблица №4

№	Мероприятие	Место проведения	Сроки проведения
1	Чемпионат России по стрельбе из пневматического оружия	г. Ижевск	Январь 2020г
2	Всероссийские соревнования, проводимые совместно с Чемпионатом России	г. Ижевск	Январь 2020г
3	Международные соревнования	Германия, г. Мюнхен	Январь 2020г
4	Первенство России по стрельбе из пневматического оружия	г. Ижевск	Январь 2020г
5	Всероссийские соревнования, проводимые совместно с Первенством России	г. Ижевск	Январь 2020г
6	Контрольная стрельба в рамках ТМ (малокалиберные дисциплины, два старта)	По месту проведения	Март-Апрель 2020г
7	Первенство России по стрельбе из малокалиберного оружия	По месту проведения	Апрель 2020г
8	Всероссийские соревнования, проводимые совместно с Первенством России	По месту проведения	Апрель 2020г
9	Международные соревнования по месту проведения	По месту проведения	Март-май 2020г
10	Контрольная стрельба в рамках ТМ (малокалиберные дисциплины, два старта)	По месту проведения	Май 2020г

\*Возможно внесение изменений в связи с уточнением плана подготовки, а также Единого календарного плана спортивных мероприятий.

## 4. Порядок отбора спортсменов в стартовый состав

### 4.1. Для участия в Первенстве Европы по стрельбе из пневматического оружия

4.1.1. В стартовый состав на каждое упражнение включается по 3 спортсмена.

4.1.2. Критерии для формирования стартового состава, расставленные в порядке приоритетности:

- Спортсмены групп «В», «В2», завоевавшие призовое место в международных соревнованиях в г. Мюнхен (Германия)
- Спортсмены группы «С», завоевавшие первое место в международных соревнованиях в г. Мюнхен (Германия)
- Спортсмены групп «С» и «СD», показавшие лучший средний результат в отборочных мероприятиях
- При разнице средних результатов менее 1 очка, преимущество отдаётся спортсмену имеющему:
  - наибольший результат, показанный спортсменами на международных соревнованиях (пункт 3.1., таблица №2)
  - наибольший средний результат (отборочный и квалификационный старт), показанный спортсменами на Первенстве России по стрельбе из пневматического оружия
  - более высокое призовое место на Первенстве России по стрельбе из пневматического оружия
  - лучшие результаты функционального состояния
  - лучшие результаты физического состояния (физ.тестирования)

Допускается удаление одного результата из таблицы выведения среднего результата при официально зафиксированной поломке оружия.

4.1.3. Результаты спортсменов, принимающих участие в международных соревнованиях основного состава сборной команды России, будут зачислены к выведению среднего результата в таблицу отбора.

4.1.4. На заключительное тренировочное мероприятие перед Первенством Европы вызывается стартовый состав сборной команды России.

4.1.5. Стартовый состав сборной команды утверждается Исполкомом Стрелкового Союза России по представлению главного тренера.

## **4.2. Для участия в Первенстве Европы по стрельбе из малокалиберного оружия**

4.2.1. В стартовый состав на выполнение каждого упражнения включается по 3 спортсмена.

4.2.2. Критерии для формирования стартового состава, расставленные в порядке приоритетности:

- спортсмены, имеющие лучший средний результат в упражнении (отборочный и квалификационный старты), показанный на отборочных мероприятиях, при условии участия спортсменов не менее чем в двух Всероссийских соревнованиях и контрольных стрельбах (пункт 3.2., таблица №3)
- при разнице средних результатов менее 1 очка, преимущество отдаётся спортсмену имеющему:

- наибольший средний результат (отборочный и квалификационный старт), показанный спортсменами на Первенстве России по стрельбе из малокалиберного оружия
- более высокое призовое место на Первенстве России по стрельбе из малокалиберного оружия
- наибольший средний результат показанный спортсменами на контрольных стрельбах в рамках ТМ (пункт 3.2., таблица №3 )
- лучшие результаты функционального состояния
- лучшие результаты физического состояния (физ.тестирования)

Допускается удаление одного результата из таблицы выведения среднего результата при зафиксированной поломке оружия.

- 4.2.3. Результаты спортсменов, принимающих участие в международных соревнованиях основного состава сборной команды России, будут зачислены к выведению среднего результата в таблицу отбора.
- 4.2.4. На заключительное тренировочное мероприятие перед Первенством Европы вызывается стартовый состав сборной команды России.
- 4.2.5. В неолимпийских упражнениях участвуют спортсмены из числа отобравшихся в олимпийских индивидуальных дисциплинах и имеющие лучшие средние результаты в сезоне в соответствующих упражнениях
- 4.2.6. На участие в упражнении МПП-60 (матчевый пистолет мужчины) отбор спортсменов происходит из группы отбора на упражнение ПП-60 мужчины в 2020 году.
- 4.2.7. Стартовый состав сборной команды утверждается Исполкомом Стрелкового Союза России по представлению главного тренера.

### **4.3. Для участия в Первенстве Мира**

- 4.3.1. В стартовый состав на выполнение каждого индивидуального упражнения включается по 3 спортсмена.
- 4.3.2. Критерии для формирования стартового состава, расставленные в порядке приоритетности:
  - финалисты Первенства Европы по стрельбе из малокалиберного оружия в соответствующих олимпийских дисциплинах
  - спортсмены, имеющие лучший средний результат в упражнении (отборочный и квалификационный старты), показанный на отборочных мероприятиях, при условии участия спортсменов не менее чем в двух Всероссийских соревнованиях и контрольных стрельбах (пункт 3.3., таблица №4)
  - при разнице средних результатов менее 1 очка (пневматические дисциплины), преимущество отдаётся спортсмену имеющему:
    - наибольший средний результат (отборочный и квалификационный старт), показанный спортсменами на Всероссийских соревнованиях, проводимых при Первенстве России по стрельбе из малокалиберного оружия

- более высокое призовое место на Всероссийских соревнованиях, проводимых при Первенстве России по стрельбе из малокалиберного оружия
- лучшие результаты функционального состояния
- лучшие результаты физического состояния (физ.тестирования)

Допускается удаление одного результата из таблицы выведения среднего результата при зафиксированной поломке оружия.

- 4.3.3. Результаты спортсменов, принимающих участие в международных соревнованиях основного состава сборной команды России, будут зачислены к выведению среднего результата в таблицу отбора.
- 4.3.4. На заключительное тренировочное мероприятие перед Первенством Мира вызывается стартовый состав сборной команды России.
- 4.3.5. В неолимпийских упражнениях и упражнениях Микс участвуют спортсмены из числа отобравшихся в олимпийских индивидуальных дисциплинах и имеющие лучшие средние результаты в сезоне в соответствующих упражнениях.
- 4.3.7. Стартовый состав сборной команды утверждается Исполкомом Стрелкового Союза России по представлению главного тренера.

## 5. Обязательные требования к спортсменам

- участие во всех централизованных мероприятиях, на которые приглашаются по подготовке к официальным соревнованиям 2020г.
- соблюдение общего плана и режима подготовки
- прохождение тестирования функционального и физического состояния
- сдача нормативов ГТО соответственно возрасту (пункт б, таблица №5)
- выполнение рекомендаций по наращиванию, поддержке функционального и физического состояния
- медицинские обследования
- Заграничный паспорт, срок действия которого заканчивается не ранее чем за шесть месяцев до начала международного соревнования.

При несоблюдении указанных требований, тренерский состав сборной команды вправе предложить Исполкому Стрелкового Союза России следующую по списку кандидатуру спортсмена из таблицы отбора, которая соответствует требованиям настоящей системы.

## 6. Нормативы ГТО для сдачи спортсменами сборной команды России

Таблица №5

№	ТЕСТИРОВАНИЕ ОФП	ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА	НОРМАТИВЫ ПО ВОЗРАСТАМ
1	Кросс 3 км (мужчины) 2 км (женщины)	Выносливость	<b>Мужчины</b> 15-17 лет — 14.40 18-24 года — 13.30 25-29 лет — 13.50

			30-34 года — 14.20 35-39 лет — 14.40 40-44 года (2 км) – 12.40/либо кросс 3 км по пересеченной местности – 20.30 45-49 лет (2 км) – 13.10/либо кросс 3 км по пересеченной местности – 21.00 <b>Женщины</b> 13-14 лет – 11.40 15-17 лет — 11.20 18-24 года — 11.15 25-29 лет — 11.30 30-34 года — 12.30 35-39 лет — 13.00 40-44 года –15.10 45-49 лет – 16.10
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики/юноши/мужчины)	силовые способности – сила мышц плечевого пояса, спины и рук	<b>Мужчины</b> 15-17 лет — 13 18-24 года — 13 25-29 лет — 12 30-34 года — 10 35-39 лет — 10 40-44 года – 9 45-49 лет – 9
2.1	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (девочки/девушки/женщины)	силовые способности – сила мышц плечевого пояса, рук и спины	<b>Женщины</b> 13-14 лет – 15 15-17 лет — 17 18-24 года — 20 25-29 лет — 20 30-34 года — 20 35-39 лет — 20 40-44 года – 17 45-49 лет – 15
3	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу (все)	силовые способности – сила мышцы плечевого пояса, рук и груди	<b>Мужчины</b> 15-17 лет – 30 18-24 года – 40 25-29 лет – 40 30-34 года – 40 35-39 лет – 35 40-44 года – 35 45-49 лет – 35 <b>Женщины</b> 13-14 лет – 15 15-17 лет — 18 18-24 года — 18 25-29 лет — 16 30-34 года — 16 35-39 лет — 15 40-44 года – 15 45-49 лет – 15

4	Сгибание туловища лежа на спине, ноги на скамье (угол в коленях – 90 градусов)	силовые способности – сила мышц живота	<p><b>Мужчины</b>  15-17 лет — 40  18-24 года – 46  25-29 лет – 46  30-34 года – 44  35-39 лет – 42  40-44 года – 38  45-49 лет - 34</p> <p><b>Женщины</b>  13 – 14 лет - 34  15-17 лет — 34  18-24 года — 40  25-29 лет — 36  30-34 года — 38  35-39 лет — 34  40-44 года – 32  45-49 лет – 30</p>
5	Разгибание туловища в тренажере «римский стул» или на скамье	силовые способности – сила мышц-разгибателей спины	<p><b>Мужчины</b>  15-17 лет — 42  18-24 года – 45  25-29 лет – 45  30-34 года – 45  35-39 лет – 42  40-44 года – 40  45-49 лет – 38</p> <p><b>Женщины</b>  13 – 14 лет - 32  15-17 лет — 34  18-24 года — 40  25-29 лет — 40  30-34 года — 36  35-39 лет — 36  40-44 года – 34  45-49 лет – 34</p>
6	Наклон вперед из положения стоя на полу/на гимнастической скамье	Гибкость	<p><b>Мужчины</b>  15-17 лет — +13  18-24 года — +13  25-29 лет — +10  30-34 года — +10  35-39 лет — +10  40-44 года – +9  45-49 лет – +9</p> <p><b>Женщины</b>  13-14 лет – коснуться пальцами пола  15-17 лет — +16  18-24 года — +16  25-29 лет — +13  30-34 года — +13  35-39 лет — +13  40-44 года – +13  45-49 лет – +13</p>

7*	<b>Кросс на беговой дорожке</b> (угол наклона на тестировании – не менее 1 градуса) 3 км (мужчины) 2 км (женщины)	Выносливость	<b>Мужчины</b> 15-17 лет — 14.40 18-24 года — 14.10 25-29 лет — 14.30 30-34 года — 15.00 35-39 лет — 15.20 40-44 года (2 км) – 13.20 45-49 лет (2 км) – 13.50 <b>Женщины</b> 13-14 лет – 12.20 15-17 лет — 13.00 18-24 года — 11.55 25-29 лет — 12.10 30-34 года — 13.10 35-39 лет — 13.40 40-44 года –15.50 45-49 лет – 16.50
----	--	--------------	--