

**Принципы формирования списка спортсменов на мероприятия сборной команды  
России по виду спорта «пулевая стрельба» на 2027 год.**

**Цель:** формирование групп спортсменов по упражнениям наиболее талантливыми и успешными спортсменами с целью подготовки резерва сборной команды для участия в Олимпийских играх.

**Задачи:** подготовка команды к официальным международным соревнованиям ISSF, Олимпийским играм 2028 года.

Список спортсменов, претендующих на централизованную подготовку, формируется из спортсменов, входящих в списки кандидатов в сборную команду России по пулевой стрельбе по результатам выступлений в индивидуальных упражнениях олимпийской программы, а также перспективных спортсменов, привлекаемых по ходатайству тренеров сборной команды.

## **1. Критерии**

- 1.1. Победители и призеры официальных международных соревнований ISSF 2026г. среди взрослых
- 1.2. Победители и призеры официальных международных соревнований ISSF 2026г. среди юниоров
- 1.3. Финалисты в олимпийских индивидуальных упражнениях с выполнением норматива:
  - Официальных международных соревнований ISSF (мужчины, женщины, юниоры, юниорки) 2026г.
  - Международных соревнований с участием сборной команды России 2026г.
  - Чемпионата России 2026г.
  - Финала Кубка России 2026г.
  - Открытого Кубка страны 2026г.
  - Спартакиады сильнейших 2026г.
  - Всероссийские соревнования по стрельбе, проводимые совместно с Чемпионатом России 2026г. и Финалом Кубка России 2026г.

Упражнение	Результат (очки)
ВП-60 мужчины	633
ПП-60 мужчины	584
ВП-60 женщины	633
ПП-60 женщины	581
МВ 3x20 мужчины	592 (на открытом стрельбище)
МВ 3x20 женщины	592 (на открытом стрельбище)
МП-60СС	584
МП-60	585

- 1.4. Спортсмены, чей средний результат на трех стартах 2026 года (Чемпионат России, Всероссийские соревнования, совмещенные с Чемпионатом России, Финал Кубка

России, Спартакиада сильнейших) не ниже:

Упражнение	Результат (очки)
ВП-60 мужчины	629
ПП-60 мужчины	581
ВП-60 женщины	629
ПП-60 женщины	576
МВ 3x20 мужчины	591
МВ 3x20 женщины	591
МП-60СС	580
МП-60	578

1.5. Спортсмены юниорского возраста, финалисты в олимпийских индивидуальных упражнениях с выполнением норматива на соревнованиях:

- Международные соревнования ISSF 2026г.
- Чемпионат России, Финал Кубка России, Открытый Кубок страны и совместно с ними проведенные Всероссийские соревнования 2026г., Спартакиада сильнейших 2026г.
- Первенства России среди юниоров, юношей и совместно проведенные с ними Всероссийские соревнования 2026г.
- Юношеская лига страны 2026г.

Упражнение	Результат (очки)
ВП-60 юниоры	628
ПП-60 юниоры	574
ВП-60 юниорки	628
ПП-60 юниорки	570
МВ 3x20 юниоры	585
МВ 3x20 юниорки	585
МП-60СС	575
МП-60	570

1.6. Спортсмены 2009 г.р. и моложе, показавшие результат в 2026г. на Чемпионате России, Первенствах России и совмещенные с ними Всероссийских соревнованиях, Открытом Кубке страны и Юношеской лиге страны, Спартакиаде сильнейших.

Упражнение	Результат (очки)
ВП-60 юноши	627
ПП-60 юноши	572
ВП-60 девушки	627
ПП-60 девушки	570

1.7. Спортсмены юниорского состава, включенные на централизованную подготовку в 2026г., переходящие в 2027г. в основной состав и выполнившие критерии по юниорскому возрасту, в течение сезона 2027г. могут привлекаться к централизованной подготовке на основании ходатайств тренеров сборной команды РФ.

1.8. В списки на централизованную подготовку могут быть включены перспективные

спортсмены на основании ходатайств от тренеров сборной команды РФ, выполнившие все условия для привлечения к мероприятиям сборной команды (п.п. 2-4).

- 1.9. На индивидуальной подготовке могут оставаться спортсмены, выполнившие все условия для привлечения к мероприятиям сборной команды (п.п.1.2, 2-4), а также выполнившие свои индивидуальные планы, предоставленные Главному тренеру сборной команды.
2. Все спортсмены, претендующие на привлечение на мероприятия сборной команды, сдают тестирование по ОФП (таблица 1).  
На мероприятия сборной команды вызываются спортсмены выполнившие нормативы тестирования по ОФП (1 этап).  
Обязательное условие – выполнение не менее 6 тесов из 8.
3. Все спортсмены должны иметь действующий медицинский допуск (УМО).
4. Обязательное тестирование по антидопингу Стрелкового Союза России.
5. Все спортсмены должны иметь действующий сертификат прохождения онлайн курса РУСАДА до конца 2027 года.
6. Состав групп спортсменов на централизованную подготовку спортивной сборной команды представляется Главным тренером на утверждение Исполкомом ССР, на основании ходатайств тренеров групп сборной команды.

**Таблица №1. Нормативы для определения физической готовности спортсмена**

№	Тестирование	Физические качества	25 лет и старше	20-24 год и старше	18-19 лет	16-17 лет	15 лет и младше
1	<b>Кросс</b> 3км мужчины 2 км женщины	Выносливость	<b>Мужчины (3 км)</b> 14:20  <b>Женщины (2 км)</b> 12:50	<b>Мужчины (3 км)</b> 13:20  <b>Женщины (2 км)</b> 12:15	<b>Мужчины (3 км)</b> 14:10  <b>Женщины (2 км)</b> 11:05	<b>Мальчики (3 км)</b> 14:10  <b>Девочки (2 км)</b> 11:10	<b>Мальчики (3 км)</b> 15:45  <b>Девочки (2 км)</b> 11:27
1/1	<b>Тест Купера на велотренажере</b> (при индивидуальных медицинских противопоказаниях к бегу )	Выносливость	<b>5600-7200</b>	<b>5600-7200</b>	<b>6000-7600</b>	<b>6000-7600</b>	<b>6000-7600</b>
2/1	<b>Подтягивание из виса на высокой перекладине</b> (мальчики/юноши/мужчины)	силовые способности – сила мышц плечевого пояса, спины и рук	<b>Мужчины - 10</b>	<b>Мужчины - 13</b>	<b>Мужчины - 12</b>	<b>Мальчики - 12</b>	<b>Мальчики - 9</b>
2/2	<b>Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см</b> (мальчики/девочки/девушки/женщины)	силовые способности – сила мышц плечевого пояса, рук и спины	<b>Женщины - 18</b>	<b>Женщины - 19</b>	<b>Женщины - 20</b>	<b>Девочки - 20</b>	<b>Мальчики – 25</b> <b>Девочки - 19</b>
3	<b>Отжимания.</b> Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу (все)	силовые способности – сила мышцы плечевого пояса, рук и груди	<b>Мужчины - 40</b>  <b>Женщины - 17</b>	<b>Мужчины - 45</b>  <b>Женщины - 18</b>	<b>Мужчины - 43</b>  <b>Женщины - 17</b>	<b>Мальчики - 43</b>  <b>Девочки - 17</b>	<b>Мальчики - 37</b>  <b>Девочки - 16</b>
4	<b>Планка</b>	силовые способности – сила мышц кора	<b>Мужчины - 4 мин.</b>  <b>Женщины - 3.30 мин.</b>	<b>Мужчины - 4 мин.</b>  <b>Женщины - 3.30 мин.</b>	<b>Мужчины - 3.30 мин.</b>  <b>Женщины - 3 мин.</b>	<b>Мальчики - 3 мин.</b>  <b>Девочки - 2.30.мин.</b>	<b>Мальчики - 3 мин.</b>  <b>Девочки - 2.30.мин.</b>
5	<b>Пресс Сит-ап</b> количество раз за 1 мин	силовые способности - сила мышц брюшного пресса	<b>Мужчины - 47</b>  <b>Женщины - 38</b>	<b>Мужчины - 50</b>  <b>Женщины - 45</b>	<b>Мужчины - 51</b>  <b>Женщины - 45</b>	<b>Мальчики - 51</b>  <b>Девочки - 45</b>	<b>Мальчики - 50</b>  <b>Девочки - 44</b>
6	<b>Упражнение положение «лодочка» на время</b>	силовые способности – сила мышц спины	<b>2 мин. удержания</b>	<b>2 мин. удержания</b>	<b>2 мин. удержания</b>	<b>2 мин. удержания</b>	<b>2 мин. удержание</b>
7	<b>Упражнение «Стульчик» -</b> удержание в положении полуприсед без опоры	силовые способности – сила мышц ног	<b>Мужчины - 3 мин.</b>  <b>Женщины - 2.30 мин.</b>	<b>Мужчины - 3 мин.</b>  <b>Женщины - 2.30 мин.</b>	<b>Мужчины - 2.30 мин.</b>  <b>Женщины - 2 мин.</b>	<b>Мальчики - 2 мин.</b>  <b>Девочки - 1.30 мин.</b>	<b>Мальчики - 2 мин.</b>  <b>Девочки - 1.30 мин.</b>
8	<b>Наклон вперед</b> из положения стоя на полу/на гимнастической скамье	Гибкость	<b>Мужчины +12</b>  <b>Женщины +14</b>	<b>Мужчины +13</b>  <b>Женщины +16</b>	<b>Мужчины +13</b>  <b>Женщины +16</b>	<b>Мальчики +13</b>  <b>Девочки +16</b>	<b>Мальчики +11</b>  <b>Девочки +15</b>
9	<b>Bench-mark</b> Выполняется на следующий день после всех тестов. Только для тех, кто сдал 6 тестов из 8.	Тестирование общей функциональной подготовленности спортсмена	>12 раундов отлично от 9 до 12 раундов хорошо	>12 раундов отлично от 9 до 12 раундов хорошо	>12 раундов отлично от 9 до 12 раундов хорошо	>10 раундов отлично от 7 до 10 раундов хорошо	>9 раундов отлично от 6 до 9 раундов хорошо

## **Правила выполнения упражнений.**

### **Тест Купера** на велотренажере

Суть теста: проехать на велотренажере как можно большее расстояние за 12 минут.

Велотренажер с откалиброванным замером расстояния.

### **Отжимания**

Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу.

Из состояния “планка на прямых руках” опускаемся до положения, в котором плечевая кость параллельна полу или ниже, вверх поднимаемся до фиксированного выпрямления локтевых суставов.

### **Планка**

Удержание горизонтального положения с опорой на локти и носки ног, положение позвоночника естественное, допускаются только минимальные отклонения

### **Пресс Сит-ап**

Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях.

Положение на полу – касание обеими руками пола за головой, положение сидя – касание руками носков ног.

### **Упражнение «Лодочка»**

Удержание положения «лодочка»

Руки на затылке в замке, бедра и грудь оторваны от пола.

### **Упражнение «Стульчик»**

Удержание положения в полуприседе.

Тазобедренный сустав на уровне коленного, вертикаль от плечевых суставов не выходит за линию между коленями, положение рук не регламентируется, спина не опирается на стену.

### **Комплекс Benchmark (для определения силовых способностей):**

Выполнить за 12 минут максимальное количество кругов из:

12 отжиманий, 12 приседаний, 12 пресс сит – ап.

В комплексах фиксируется максимальное количество движений за 12 минут.

**Отжимания:** положение внизу - ладони поднимаются, оторваны от пола, положение вверху – планка, выпрямленные локти.

**Приседания:** в нижней точке тазобедренный сустав ниже коленного, в верхней точке выпрямленные коленный и тазобедренные суставы.

**Пресс сит-ап:** ноги согнуты в коленях количество раз за 1 мин

Положение на полу – касание обеими руками пола за головой, положение сидя – касание руками носков ног.

### **Оценка комплекса - выполненное количество движений:**

Отлично - более 432 движений

Хорошо - от 324 до 432 движений

Удовлетворительно - от 216 до 324 движений

Плохо - менее 216 движений