Утверждено
Исполкомом ССР
от 13.12.2025г.

Принципы формирования групп спортсменов по упражнениям для централизованной подготовки спортивной сборной команды Российской Федерации по стендовой стрельбе на 2027 год.

1. Списки спортсменов формируются по результатам выступлений на официальных международных и всероссийских соревнованиях в 2026 году, из числа кандидатов спортивной сборной команды России по стендовой стрельбе на 2027 год, а также перспективных спортсменов, привлекаемых дополнительно по ходатайству тренеров сборной.

2. Для включения в группы на централизованную подготовку рассматриваются спортсмены, выполнившие:

2.1 для спортсменов, находившихся в списке централизованной подготовки в 2026 году:

а) - Спортсмены, выполнившие норматив на международных соревнованиях 2026, в индивидуальных дисциплинах:
Женщины трап –**116**;

Мужчины трап – **119**;

Юниорки трап – **112**;

Юниоры трап – **115**;

Женщины скит – **117**;

Мужчины скит – **120**;

Юниорки скит – **115**;

Юниоры скит – **118**

- Финалисты Чемпионата России (личного), Всероссийских соревнований в рамках командного Чемпионата России, Финала Кубка России, при условии, что результат в квалификации упражнения был не ниже:

Женщины трап – **116**;

Мужчины трап – **119**;

Женщины скит – **117**;

Мужчины скит – **120**

- Финалисты Первенства России (личного), Всероссийских соревнований в рамках командного Первенства России и Первенства России среди юношей, Спартакиад, при условии, что результат в квалификации упражнения был не ниже:

Трап юниорки – **112**;

Трап юниоры – **115**;

Скит юниорки – **113**;

Скит юниоры – **116**

- Финалисты Юношеской лиги страны (в индивидуальных упражнениях) 2010 года рождения и младше, при условии выполнения норматива:

Трап юниорки – **105**;

Трап юниоры – **108**;

Скит юниорки – **106**;

Скит юниоры – **112**

- Для спортсменов, находящихся в списке централизованной подготовки, результаты контрольных тренировок, проведенных в период УТМ, где результат в упражнении должен быть не менее (норматив мастера спорта международного класса):

Трап женщины – **117**;

Трап мужчины – **121**;

Скит женщины – **118**;

Скит мужчины – **122**

Спортсмены отобранные по вышеуказанным критериям, обязаны подписать согласия на соблюдение требований централизованной подготовки , в случае неподписания- спортсмен исключается с централизованной подготовки.

б) все нормативы тестов по общефизической подготовке (в соответствии с Таблицей 1).

2.2 для спортсменов, не находившихся в списке централизованной подготовки в 2026 году:

Спортсмены отобранные по вышеуказанным критериям, обязаны подписать согласия на соблюдение требований централизованной подготовки , в случае неподписания- спортсмен исключается с централизованной подготовки.

б) нормативы по тестам по общефизической подготовке (не менее 4 из 6 тестов по общефизической подготовке (в соответствии с Таблицей № 1)), а также имеющие медицинский допуск по состоянию здоровья,

Спортсмены 1998 г.р. и старше не сдавшие более, чем 2 норматива тестов по общефизической подготовке, не имеющие допуск по результатам медицинского обследования не могут рассматриваться для формирования списков на централизованную подготовку.

3. В списки групп по упражнениям рассматриваются для включения спортсмены, в соответствии с п.2, выполнившие норматив в индивидуальных дисциплинах (критерии прописаны в порядке приоритетности).

4. Состав групп спортсменов на централизованную подготовку спортивной сборной команды утверждается Главным тренером на основании ходатайств тренеров групп сборной команды и по согласованию с Куратором сборной команды по стендовой стрельбе, на основании критериев, определенных п.2.

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

Таблица №1 Нормативы по ОФП для определения физической готовности спортсменов*

№	Тестирование по ОФП	Физические качества	Нормативы по возрастам
1	Кросс 3 км (мужчины) 2 км (женщины)	Выносливость	**Мужчины** 15-17 лет — 14.20 18-24 года — 13.15 25-29 лет — 13.30 30-34 года — 14.00 35-39 лет — 14.30 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 **Женщины** 13-14 лет – 11.30 15-17 лет — 11.10 18-24 года — 11.05 25-29 лет — 11.20 30-34 года — 12.15 35-39 лет — 13.00 40-44 года –15.00
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики/юноши/мужчины)	силовые способности – сила мышц плечевого пояса, спины и рук	**Мужчины** 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 90 см. (+=5 см.) (девочки/девушки/женщины)	силовые способности – сила мышц плечевого пояса, спины и рук	**Женщины** 13-14 лет – 14 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 мышц плечевого пояса, спины и рук	**Мужчины** 15-17 лет – 33 18-24 года – 40 25-29 лет – 44 30-34 года – 44 35-39 лет – 40 40-44 года – 35 45-49 лет – 35 **Женщины** 13-14 лет – 15 15-17 лет — 16 18-24 года — 18 25-29 лет — 18 30-34 года — 16 35-39 лет — 16 40-44 года – 15 45-49 лет – 15

4	Напрыгивания на тумбу Мужчины – выполняют на тумбе высотой 60 см. Женщины – выполняют на тумбе высотой 40 см.	силовые способности	**Мужчины** 15-17 лет — 30 18-24 года – 40 25-29 лет – 40 30-34 года – 40 35-39 лет – 40 40-44 года – 30 45-49 лет – 30 **Женщины** 13 – 14 лет — 30 15-17 лет — 40 18-24 года — 40 25-29 лет — 40 30-34 года — 40 35-39 лет — 30 40-44 года – 30 45-49 лет – 30
5	Наклон вперед из положения, стоя на полу/на гимнастической скамье	Гибкость	**Мужчины** 15-17 лет — +11 18-24 года — +12 25-29 лет — +11 30-34 года — +11 35-39 лет — +11 40-44 года – +10 45-49 лет – +10 **Женщины** 13-14 лет – коснуться пальцами пола 15-17 лет — +13 18-24 года — +14 25-29 лет — +13 30-34 года — +12 35-39 лет — +13

			40-44 года – +12 45-49 лет – +11
6	Упражнение «планка»	Способности силы и стабильности: мышцы живота, косые и поперечные мышцы живота. Мышцы спины, плеч и ягодиц. Улучшает стабильность, осанку и мышечную выносливость.	**Мужчины** 15-17 лет 80 секунд 18-24 лет 100 секунд 25-29 лет 120 секунд 30-34 года 120 секунд 35-39 лет 100 секунд 40-44 года 90 секунд 45-49 лет 80 секунд **Женщины** 15-17 лет 60 секунд 18-24 лет 100 секунд 25-29 лет 120 секунд 30-34 лет 120 секунд 35-39 лет 90 секунд 40-44 года 80 секунд 45-49 лет 60 секунд

*****_Возможны внесения изменений в виды тестирований и нормативы по решению Главного тренера, в соответствии с предложениями от тренера по физической подготовке сборной команды, по согласованию с Куратором, о чём спортсмены будут официально уведомлены. На выполнение каждого теста у спортсмена есть одна попытка._

ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ГРУПП СПОРТСМЕНОВ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ СПИСКОВ НА ЦЕНТРАЛИЗОВАННУЮ ПОДГОТОВКУ НА 2027 Г.