

**Система подготовки и отбора спортсменов сборной команды России
по пулевой стрельбе (юниорский состав), в стартовый состав для участия в
официальных мероприятиях 2022 года.**

Содержание:

- 1. Формирование групп спортсменов для отбора на участие в Первенстве Европы, Кубке Мира среди юниоров 2022 года**
- 2. Условия и план проведения тренировочных мероприятий**
- 3. План отборочных мероприятий для участия в:**
 - 3.1. Первенстве Европы по стрельбе из пневматического оружия (18.03-27.03.2022г., Норвегия, г. Хамар)
 - 3.2. Кубке Мира среди юниоров (09.05-20.05.2022г., Германия, г. Зуль)
 - 3.3. Первенстве Европы по стрельбе из малокалиберного оружия (15.08-30.08.2022г., Россия, Московская область, с. Игнатово)
- 4. Порядок отбора спортсменов в стартовый состав на участие в:**
 - 4.1. Первенстве Европы по стрельбе из пневматического оружия
 - 4.2. Кубке Мира среди юниоров
 - 4.3. Первенстве Европы по стрельбе из малокалиберного оружия
- 5. Обязательные требования к спортсменам**
- 6. Нормативы физического тестирования спортсменов**

1. Формирование групп спортсменов для отбора на участие в Первенствах Европы, Кубке Мира среди юниоров

Отбор спортсменов происходит из состава групп «В», «В2», «С», «СD», сформированных на 2021 год в соответствии с критериями, утвержденными исполкомом Стрелкового Союза России (21.12.2021г.).

В список группы подготовки и отбора входит не более:

- шести спортсменов в каждом индивидуальном упражнении (винтовка (юниоры, юниорки), пистолет (юниорки));
- восьми спортсменов в каждом индивидуальном упражнении (скоростной пистолет (юниоры), пистолет (юниоры))

В связи с пандемией COVID-19, состав группы отбора формируется исходя из фактического количества стартов по уровню результатов, но не менее четырёх стартов.

- Группа «В»
- Группа «В2», «С», «СD» имеющие наибольший средний результат по итогам выступлений на официальных Всероссийских и международных соревнованиях с участием сборной команды России в период 01.01-01.09.2021г.
- Спортсмены 2001г.р., из числа привлекаемых на мероприятия основного состава, могут привлекаться в отбор на официальные соревнования среди юниоров, если на день начала соревнований не исполняется 21 год. (ESC GR 10.1.11)
- По ходатайству тренеров групп и старшего тренера, в группу отбора дополнительно могут включаться перспективные спортсмены, не соответствующие вышеперечисленным критериям.
- В дисциплинах: винтовка (юниоры, юниорки), пистолет (юниорки), спортсмены группы «С» «СD», прошедшие в группу отбора на одном упражнении имеют право участвовать в отборе в другом упражнении, без права участия в международных соревнованиях.

2. Условия и план проведения тренировочных мероприятий

Спортсмены, попавшие в группу отбора на участие в Первенствах Европы, Кубка Мира среди юниоров, переходят в режим, централизованный подготовки в период 01.10.2021 – 31.08.2022г.

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

Исключением могут послужить:

- медицинские кратковременные ограничения спортсмена (не более двух недель), согласованные с доктором команды и старшим тренером сборной команды России

(юниорский состав), при последующем рассмотрении о целесообразности дальнейшего участия спортсмена в группе отбора.

- призыв на воинскую службу (спортивная рота ЦСКА)
- сдача экзаменов (ЕГЭ, ГЕА).

Таблица №1

№	Мероприятие	Место проведения*	Сроки проведения*
1	Тренировочное мероприятие (функциональное)	г. Кисловодск	Октябрь 2021
2	Тренировочное мероприятие	Московская область	Ноябрь 2021
3	Тренировочное мероприятие	Республика Татарстан	Декабрь 2021
4	Тренировочное мероприятие	Республика Татарстан	Январь 2022
5	Тренировочное мероприятие	Московская область	Февраль 2022
6	Тренировочное мероприятие	Республика Татарстан	Март 2022
7	Тренировочное мероприятие	Московская область	Апрель-Май 2022
8	Тренировочное мероприятие	Московская область	Июнь 2022
9	Тренировочное мероприятие	Московская область	Август 2022

*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	Контрольная стрельба в рамках ТМ (пневматические дисциплины) 2 старта	Республика Татарстан	Январь 2022
3	Чемпионат России по стрельбе из пневматического оружия	г. Ижевск	29.01-07.02. 2022г
4	Контрольная стрельба в рамках ТМ (пневматические дисциплины)	Московская область	Февраль 2022
5	Первенство России по стрельбе из пневматического оружия	г. Ижевск	22.02-02.03. 2022г

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

3.2. Отборочные мероприятия к Кубку Мира среди юниоров

Таблица №3

№	Мероприятие	Место проведения	Сроки проведения
1	Контрольная стрельба в рамках ТМ (пневматические дисциплины) 2 старта	Республика Татарстан	Январь 2022
2	Контрольная стрельба в рамках ТМ (малокалиберные дисциплины)	Республика Татарстан	Январь 2022
4	Чемпионат России по стрельбе из пневматического оружия	г. Ижевск	29.01-07.02. 2022г
5	Всероссийские соревнования из малокалиберного оружия	г. Ижевск	29.01-07.02. 2022г
6	Контрольная стрельба в рамках ТМ (пневматические дисциплины)	Московская область	Февраль 2022
7	Контрольная стрельба в рамках ТМ (малокалиберные дисциплины)	Московская область	Февраль 2022
8	Первенство России по стрельбе из пневматического оружия	г. Ижевск	22.02-02.03. 2022г
9	Всероссийские соревнования из малокалиберного оружия	г. Ижевск	22.02-02.03. 2022г
10	Контрольная стрельба в рамках ТМ (малокалиберные дисциплины)	Республика Татарстан	Март 2022г
11	Первенство и Чемпионат Европы из пневматического оружия	Норвегия, г. Хамар	18-27.03.2022г

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

3.3. Отборочные мероприятия к Первенству Европы по стрельбе из малокалиберного оружия

Таблица №4

№	Мероприятие	Место проведения	Сроки проведения
1	Контрольная стрельба в рамках ТМ (малокалиберные дисциплины)	Республика Татарстан	Январь 2022
2	Всероссийские соревнования из малокалиберного оружия	г. Ижевск	29.01-07.02. 2022г

3	Контрольная стрельба в рамках ТМ (малокалиберные дисциплины)	Московская область	Февраль 2022
4	Всероссийские соревнования из малокалиберного оружия	г. Ижевск	22.02-02.03. 2022г
5	Контрольная стрельба в рамках ТМ (малокалиберные дисциплины)	Республика Татарстан	Март 2022г
6	Кубок Мира (малокалиберные дисциплины)	Германия, г. Зуль	09-20.05.2022г
7	Первенство России (лично-командное) по стрельбе из малокалиберного оружия в личном зачёте	Московская область	22-30.05.2022г
8	Контрольная стрельба в рамках ТМ (малокалиберные дисциплины)	Московская область	Июнь 2022г
9	Чемпионат России (лично-командный) по стрельбе из малокалиберного оружия в личном зачёте	Московская область	07-17.07.2022г
10	Первенство России (лично-командное) по стрельбе из малокалиберного оружия в личном зачёте (2004 и моложе)	Республика Татарстан	19-27.07.2022г

*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 выполнение каждого упражнения включается по 3 спортсмена.

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

- Спортсмены групп, показавшие лучший средний результат в отборочных мероприятиях
- При разнице средних результатов менее 1 очка, преимущество отдаётся спортсмену, имеющему:
 - наибольший результат, показанный спортсменами на Первенстве России по стрельбе из пневматического оружия
 - более высокое призовое место на Первенстве России по стрельбе из пневматического оружия
 - наибольший результат, показанный спортсменами на Чемпионате 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 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. В стартовый состав на участие в упражнениях ВП-ПС и ПП-ПС включаются спортсмены из участников в индивидуальных упражнениях. Стартовый состав пары смешанной формируется из спортсменов, прошедших на участие в индивидуальных упражнениях, с лучшим средним результатом отбора в основном упражнении.
- 4.1.5. На заключительное тренировочное мероприятие перед Первенством Европы вызывается стартовый состав сборной команды России.
- 4.1.6. Стартовый состав сборной команды утверждается Исполкомом Стрелкового Союза России по представлению главного тренера.

4.2. Для участия в Кубке Мира среди юниоров

- 4.2.1. Для участия выставляется не более пяти спортсменов в упражнениях, согласно регламенту соревнований.
- 4.2.2. Критерии для формирования стартового состава, расставленные в порядке приоритетности:

- финалисты Первенства Европы из пневматического оружия в соответствующих олимпийских индивидуальных дисциплинах
- спортсмены, имеющие лучший средний результат в упражнении, показанный на отборочных мероприятиях, при условии участия спортсменов не менее чем в одном Всероссийском соревновании и не менее 2-х контрольных стрельбах (пункт 3.2., таблица №3)
- при разнице средних результатов менее 1 очка, преимущество отдаётся спортсмену, имеющему:
 - лучший результат, показанный на Первенстве России по стрельбе из пневматического оружия и Всероссийских соревнованиях из малокалиберного оружия (22.02-02.03.2022г.)
 - 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. В индивидуальных неолимпийских упражнениях участвуют спортсмены из числа отобравшихся в олимпийских индивидуальных дисциплинах и имеющие лучшие средние результаты в сезоне 2022г. в соответствующих упражнениях.
- 4.2.5. В упражнениях смешанных пар участвуют спортсмены из числа отобравшихся в олимпийских индивидуальных дисциплинах и имеющие лучшие средние результаты в сезоне 2022г. в соответствующих упражнениях (олимпийской/неолимпийской программы).
- 4.2.6. На заключительное тренировочное мероприятие перед Кубком Мира вызывается стартовый состав сборной команды России.
- 4.2.7. Стартовый состав сборной команды утверждается Исполкомом Стрелкового Союза России по представлению главного тренера.

4.3. Для участия в Первенстве Европы по стрельбе из малокалиберного оружия

- 4.3.1. В стартовый состав на выполнение каждого упражнения включается до пяти спортсменов, согласно регламенту соревнований.
- 4.3.2. Критерии для формирования стартового состава, расставленные в порядке приоритетности:
- призёры Кубка Мира среди юниоров (09-20.05.2022г, Германия, г.Зуль) и победители Первенства России.
 - спортсмены, имеющие лучший средний результат в упражнении, 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, преимущество отдаётся спортсмену, имеющему:
 - наибольший результат, показанный спортсменами в индивидуальном упражнении на Первенстве России (лично-командное) по стрельбе из малокалиберного оружия (22-30.05.2022г.)
 - более высокое призовое место в личном зачёте на Первенстве России (лично-командное) по стрельбе из малокалиберного оружия (22-30.05.2022г.)
 - наибольший средний результат, показанный спортсменами на контрольных стрельбах в рамках ТМ (пункт 3.3., таблица №4)
 - 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. В индивидуальных неолимпийских упражнениях участвуют спортсмены из числа отобравшихся в олимпийских индивидуальных дисциплинах и имеющие лучшие средние результаты в сезоне 2022г. в соответствующих упражнениях.
- 4.3.5. В упражнениях смешанных пар участвуют спортсмены из числа отобравшихся в олимпийских индивидуальных дисциплинах, имеющие лучшие средние результаты в сезоне 2022г. в соответствующих упражнениях (олимпийской/неолимпийской программы).
- 4.3.6. На заключительное тренировочное мероприятие перед Первенством Европы вызывается стартовый состав сборной команды России.
- 4.3.7. Стартовый состав сборной команды утверждается Исполкомом Стрелкового Союза России по представлению главного тренера.

5. Обязательные требования к спортсменам

- 5.1. Спортсмены групп отбора переходят в режим централизованной подготовки.
- 5.2. Обязательное участие во всех централизованных мероприятиях, на которые вызываются по подготовке к официальным соревнованиям 2022г.
- 5.3. Участие в функциональном тренировочном мероприятии 2021г.
- 5.4. Участие во всех запланированных тренерским составом официальных стартах 2022г.
- 5.5. Соблюдение общего плана и режима подготовки:
- тестирование функционального состояния;
 - тестирование и выполнение нормативов физического состояния (таблица № 11);
 - выполнение рекомендаций по поддержке функционального и физического состояния в межсборовый период;
 - медицинские обследования (УМО), с допуском к участию в мероприятиях;
 - обследования КНГ.
- 5.6. Наличие заграничного паспорта, срок действия которого заканчивается не ранее чем за шесть месяцев до начала международного соревнования.
- 5.7. При несоблюдении пунктов 5.1. - 5.5 спортсмен может быть исключен из группы подготовки и отбора на официальные международные соревнования.
- 5.8. При несоблюдении указанных требований, тренерский состав сборной команды вправе предложить Исполкому Стрелкового Союза России следующую по списку кандидатуру спортсмена из таблицы отбора, соответствующую требованиям настоящей системы.

6. Нормативы физического тестирования спортсменов

Таблица №5

№	ТЕСТИРОВАНИЕ ОФП	ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА	НОРМАТИВЫ ПО ВОЗРАСТАМ
1	Кросс	Выносливость	Мужчины

	3 км (мужчины) 2 км (женщины)		15-17 лет — 14.40 18-24 года — 13.30 Женщины 13-14 лет – 11.40 15-17 лет — 11.20 18-24 года — 11.15
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
2.1	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (девочки/девушки/женщины)	силовые способности – сила мышц плечевого пояса, рук и спины	Женщины 13-14 лет – 14 15-17 лет — 17 18-24 года — 20
3	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу (все)	силовые способности – сила мышцы плечевого пояса, рук и груди	Мужчины 15-17 лет – 33 18-24 года – 40 Женщины 13-14 лет – 15 15-17 лет — 16 18-24 года — 18
4	Сгибание туловища лежа на наклонной скамье	силовые способности – сила мышц живота	Мужчины 15-17 лет — 40 18-24 года – 46 Женщины 13 – 14 лет – 34 15-17 лет — 34 18-24 года — 40
5	Гиперэкстензия туловища в тренажере «римский стул» или на горизонтальной скамье	силовые способности – сила мышц-разгибателей спины	Мужчины 15-17 лет — 42 18-24 года – 45 Женщины 13 – 14 лет – 32 15-17 лет — 34 18-24 года — 40
6	Наклон вперед из положения стоя на полу/на гимнастической скамье	Гибкость	Мужчины 15-17 лет — +13 18-24 года — +13 Женщины 13-14 лет – коснуться пальцами пола 15-17 лет — +16 18-24 года — +16
7	Кросс на беговой дорожке (угол наклона на тестировании – не менее 1 градуса) 3 км (мужчины) 2 км (женщины)	Выносливость	Мужчины 15-17 лет — 14.40 18-24 года — 14.10 45-49 лет (2 км) – 13.50 Женщины 13-14 лет – 12.20 15-17 лет — 12.00 18-24 года — 11.55
8	Беговой тест по К. Куперу (12-минут)	Общая физическая подготовленность	Нормативы на «отлично» Мужчины 13-14 лет- 2700+m

			15-16 лет- 2800+m 17-19 лет- 3000+m 20-29 лет- 2800+m Женщины 13-14 лет - 2000+m 15-16 лет - 2100+m 17-19 лет - 2300+m 20-29 лет - 2700+m
9	Теста на велоэргометре (велосипеде) по К. Куперу (12-минут)	Общая физическая подготовленность	Нормативы на «отлично» Мужчины 13-19 лет - более 9,2 км 20-29 лет - более 8,8 км Женщины 13-19 лет - более 7,6 км 20-29 лет - более 7,2 км