

**Принципы формирования групп спортсменов по упражнениям для  
централизованной подготовки  
спортивной сборной команды России  
стендовой стрельбе на 2024 год.**

1. Списки спортсменов формируются по результатам выступлений на официальных международных и всероссийских соревнованиях в 2023 году, из числа кандидатов спортивной сборной команды России по стендовой стрельбе на 2024 год, а также перспективных спортсменов, привлекаемых по ходатайству тренеров сборной, в соответствии с пп.2, 5, 7.

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

для спортсменов, участвовавших в централизованной подготовке в 2023 году:

- норматив в индивидуальных дисциплинах, в соответствии с п.3.1- 3.4

и

- все нормативы по тестам по общефизической подготовке (Таблица 1);

для спортсменов, не участвовавших в централизованной подготовке в 2023 году:

- норматив в индивидуальных дисциплинах, в соответствии с п.3.1-3.5

и

- нормативы по тестам по общефизической подготовке, а также имеющие медицинский допуск по состоянию здоровья, в соответствии с п.3.6

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):

3.1 Спортсмены, выполнившие норматив на международных соревнованиях 2023, с участием сборной команды России, в индивидуальных дисциплинах:

Женщины трап -115,  
Мужчины трап – 118,  
Юниорки трап – 110,  
Юниоры трап – 113,  
Женщины скит – 116,  
Мужчины скит – 119,  
Юниорки скит – 113,  
Юниоры скит – 116.

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

Женщины трап -116,  
Мужчины трап – 119,  
Женщины скит – 117,  
Мужчины скит – 120.

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

Трап юниорки - 110  
Трап юниоры - 113  
Скит юниорки – 113  
Скит юниоры – 116

3.4 Финалисты Юношеской лиги страны (в индивидуальных упражнениях) 2007 года рождения и младше, при условии выполнения норматива:

Трап юниорки – 103  
Трап юниоры - 105  
Скит юниорки – 110  
Скит юниоры – 113

3.5 Спортсмены, чей средний результат квалификации на 3-х соревнованиях 2023 года:

Чемпионате России (личном), Всероссийских Соревнованиях в рамках командного Чемпионата России, лучшего результата на одном из Кубков России,

не ниже:

- трап женщины – 112.5  
- трап мужчины – 116.5  
- скит женщины – 113.5  
- скит мужчины – 117.5

и

3.6 сдавшие необходимый норматив по физическим тестам (не менее 3 из 5 тестов по общефизической подготовке (Таблица № 1), имеющие допуск по результатам медицинского обследования.

Спортсмены 1995 г.р. и старше не сдавшие более, чем 2 норматива тестов по общефизической подготовке, не имеющие допуск по результатам медицинского обследования могут не рассматриваться для формирования списков на централизованную подготовку.

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 на централизованную подготовку в 2023 г, переходящие в 2024 году в основной состав и выполнившие критерии по юниорскому возрасту, в течение сезона 2024 г. могут привлекаться к централизованной подготовке на основании ходатайств тренерского состава сборной команды.
6. В списки на централизованную подготовку могут быть включены перспективные спортсмены по согласованию Главного тренера с Куратором сборной команды по стендовой стрельбе на основании ходатайств от тренеров сборной команды России.

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	<p><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</p> <p><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</p>
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики/юноши/мужчины)	силовые способности – сила мышц плечевого пояса, спины и рук	<p><b>Мужчины</b> 15-17 лет — 13 18-24 года — 13 25-29 лет — 12 30-34 года — 10 35-39 лет — 10</p>

			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, спины и рук	<b>Женщины</b> 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	<b>Мужчины</b> 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 <b>Женщины</b> 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	Сгибание туловища лежа на наклонной скамье	силовые способности – сила мышц живота	<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 <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
5	Разгибание туловища в тренажере «римский стул» или на горизонтальной скамье	силовые способности – сила мышц-	<b>Мужчины</b> 15-17 лет — 42 18-24 года – 45 25-29 лет – 45

		разгибателей спины	30-34 года – 45 35-39 лет – 42 40-44 года – 40 45-49 лет – 38 <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
6	Наклон вперед из положения, стоя на полу/на гимнастической скамье	Гибкость	<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 <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

*\*Возможны внесения изменений в виды тестирований и нормативы по решению  
Главного тренера, в соответствии с предложениями от тренера по физической  
подготовке сборной команды. О чём спортсмены будут официально уведомлены.*



# ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ГРУПП СПОРТСМЕНОВ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ СПИСКОВ НА ЦЕНТРАЛИЗОВАННУЮ ПОДГОТОВКУ НА 2024 Г.

