

**Система отбора и подготовки спортсменов сборной команды России  
по стендовой стрельбе в стартовый состав для участия в  
Чемпионате и Первенстве Европы,  
Чемпионате и Первенстве Мира в 2022 г.**

**Содержание:**

1. Принципы и критерии отбора групп сборной команды на участие в Чемпионате Европы, Чемпионате мира, Первенстве мира, Первенстве Европы.
2. Обязательные требования к спортсменам.
3. Нормативы по ОФП для определения физической готовности спортсменов.

**1. Принципы и критерии отбора групп сборной команды на участие в Чемпионате Европы, Чемпионате мира, Первенстве мира, Первенстве Европы.**

- 1.1. В список группы подготовки и отбора включаются спортсмены, выполнившие критерии, утвержденные Исполкомом в 2021 г.
- 1.2. В состав команды могут быть включены перспективные спортсмены-юниоры по решению Главного тренера, на основании ходатайств от тренеров сборной команды России.

**1.1 Система отбора спортсменов на участие в Чемпионате Европы**

- 1.1.1 Состав команды – 3 спортсмена в упражнении.
- 1.1.2 В стартовый состав отбираются спортсмены, показавшие лучшую сумму результатов по итогам отборочных соревнований, при условии выполнения контрольного норматива (Таблица №3) на одном из отборочных стартов. Сумма рассчитывается из 4х лучших результатов отборочных соревнований, в которых спортсмен принимал участие (Таблица №1), обязательно учитываются результаты одного из Кубков Мира, Чемпионат России (Игнатово), МС Италия.
- 1.1.3. Спортсмены, имеющие ниже среднего уровень физической подготовки (а именно, не сдавшие по нормативам один и более тестов по физической подготовке с февраля по июль 2022 г, Таблица №4), не включаются в стартовый состав.
- 1.1.4 Стартовый состав сборной команды утверждается решением Главного тренера по представлениям тренеров групп.

**1.2. Система отбора спортсменов на участие в Первенстве Европы.**

- 1.2.1 Состав команды – 3 спортсмена в упражнении.
- 1.2.2 В стартовый состав отбираются спортсмены, показавшие лучшую сумму результатов по итогам отборочных соревнований, при условии выполнения контрольного норматива (Таблица №3) на одном из отборочных стартов. Сумма рассчитывается из 4х лучших результатов отборочных соревнований, в которых спортсмен принимал участие (Таблица

№2), обязательно учитываются 3 результата соревнований п.1.1-1.5 и 1 результат из 1.6-1.8.

1.2.3 В состав команды могут быть включены перспективные спортсмены-юниоры по решению Главного тренера на основании ходатайств от тренеров сборной команды России.

1.2.4 Спортсмены, имеющие ниже среднего уровень физической подготовки (а именно, не сдавшие по нормативам один и более тестов по физической подготовке с февраля по июль 2022 г, Таблица №4), не включаются в стартовый состав.

1.2.5 Стартовый состав сборной команды утверждается решением Главного тренера по представлениям тренеров групп.

### **1.3. Система отбора спортсменов на участие в Чемпионат Мира.**

1.3.1 Состав команды - 3 спортсмена в упражнении.

1.3.2 Спортсмены, входящие в состав команды на Чемпионат Европы, автоматически включаются в состав команды на Чемпионат Мира.

1.3.3 В случае, если спортсмен на Чемпионате Европы показывает результат хуже своего среднего результата в отборочных стартах (Таблица №1), может быть исключён из состава команды.

1.3.4 Спортсмены, имеющие ниже среднего уровень физической подготовки (а именно, не сдавшие по нормативам один и более тестов по базовой физической подготовке февраля по июль 2022 г, Таблица №4), не включаются в стартовый состав.

1.3.5 Стартовый состав сборной команды утверждается решением Главного тренера по представлениям тренеров групп.

### **1.4. Система отбора спортсменов на участие в Первенстве Мира.**

1.4.1 Состав команды - 3 спортсмена в упражнении.

1.4.2 Спортсмены, входящие в состав команды на Первенство Европы автоматически включаются в состав команды на Первенство Мира.

1.4.3 В случае, если спортсмен на Первенстве Европы показывает результат хуже своего среднего результата в отборочных стартах (Таблица №2), может быть исключён из состава команды.

1.4.4 В состав команды могут быть включены перспективные спортсмены-юниоры по решению Главного тренера, на основании ходатайств от тренеров сборной команды России.

1.4.5 Спортсмены, имеющие ниже среднего уровень физической подготовки (а именно, не сдавшие по нормативам один и более тестов по базовой физической подготовке с февраля по июль 2022 г, Таблица №4), не включаются в стартовый состав.

1.4.6 Стартовый состав сборной команды утверждается решением Главного тренера по представлениям тренеров групп.

**Таблица №1 Отборочные мероприятия для участия в Чемпионате Европы, на Чемпионате мира.**

№ п/п	Наименование мероприятия (полное)	Дата проведения мероприятия	Место проведения мероприятия (город/страна)
1	Кубок Мира	07.02 – 18.02	Рабат/Марокко
2	Кубок Мира	08.03 – 19.03	Никосия/Кипр
3	Кубок Мира	19.04 – 30.04	Лонато/Италия
4	Кубок Мира	27.05-09.06	Баку/Азербайджан
5	Кубок России*	15.06-20.06	с. Игнатово/Россия

6	МС	14.07-25.07	Италия
7	Чемпионат России (личный)	05.07 – 12.07	с. Игнатово/Россия
8	Кубок России или ЧР командный**		

\*Для спортсменов, принявших участие не более, чем в двух КМ за 2022 г,

\*\* Для спортсменов, принявших участие только в одном КМ за 2022 г, возможно включение в расчёт итоговой суммы результатов одного из всероссийских стартов (ЭКР, ЧР командный).

Таблица №2 Отборочные мероприятия для участия в Первенстве Европы, Первенстве мира.

№ п/п	Наименование мероприятия (полное)	Дата проведения мероприятия	Место проведения мероприятия (город/страна)
1.1	Первенство России (командное)	18.04 – 25.04	Липецк/Россия
1.2	Кубок Мира (юниорский)	09.05 – 20.05	Зуль/Германия
1.3	КМ		Марокко/Кипр/Италия/Азербайджан
1.4	Чемпионат России* (личный)	05.07 – 12.07	с. Игнатово/Россия
1.5	МС	14.07 - 25.07	Италия
1.6	Кубок России	15.06-20.06	с. Игнатово/Россия
1.7	Гран-при	13.06 – 22.06	Конья/Турция
1.8	контрольная стрельба	11.02 – 26.02	ТМ Ларнака/Кипр

Таблица №3 Контрольные нормативы для участия в Чемпионате Европы, Первенстве Европы, Чемпионате мира, Первенстве мира.

Упражнение	Женщины	Мужчины	Юниорки	Юниоры
Трап	<b>115</b>	<b>117*/119</b>	<b>109*/110</b>	<b>112*/113</b>
Скит	<b>117/116*</b>	<b>119*/120</b>	<b>111</b>	<b>114</b>

\* нормативы для спортсменов, которые первый раз привлечены к централизованной подготовке в сезоне 2021-2022 г.

## 2. Обязательные требования к спортсменам.

- 2.1. Спортсмены групп отбора переходят в режим централизованной подготовки.
- 2.2. Обязательное участие во всех централизованных мероприятиях, на которые вызываются по подготовке к официальным соревнованиям 2022 г.
- 2.3. Соблюдение общего плана и режима подготовки:
  - тестирование функционального состояния;
  - тестирование и выполнение нормативов физического состояния (таблица № 4);

- выполнение рекомендаций по поддержке функционального и физического состояния в межсборный период;
- медицинские обследования (УМО), с допуском к участию в мероприятиях;
- обследования КНГ.

2.4 Выполнение требований Кодекса ВАДА

2.5. Наличие заграничного паспорта, срок действия которого заканчивается не ранее чем за шесть месяцев до начала международного соревнования.

2.6. При несоблюдении пунктов 2.1. - 2.5 спортсмен может быть исключен из группы подготовки и отбора на официальные международные соревнования.

### 3. Нормативы по ОФП для определения физической готовности спортсменов

Таблица №4 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	<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
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, 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-разгибателей спины	<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 <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.*

Главный тренер сборной команды РФ  
по стендовой стрельбе

В.С. Лисин