

Система подготовки и отбора спортсменов сборной команды России по пулевой стрельбе, в стартовый состав для участия в официальных соревнованиях 2022 года.

Содержание:

1. Официальные соревнования 2022 года.
2. Принцип формирования групп спортсменов для подготовки и отбора сборной команды РФ на участие в официальных соревнованиях 2022г.
3. Принципы и критерии подготовки и отбора сборной команды на участие в Чемпионатах Европы, Чемпионате мира, Кубках Мира.
 - 3.1. Порядок подготовки и отбора спортсменов в стартовый состав на участие в Кубке Мира (Египет, г. Каир, 26.02-08.03.22г.).
 - 3.2. Порядок подготовки и отбора спортсменов на участие в Чемпионате Европы по стрельбе из пневматического оружия (Норвегия, г. Хамар, 18-27.03.2022г.) .
 - 3.3. Порядок подготовки и отбора спортсменов в стартовый состав на участие в Кубке Мира (Азербайджан, г. Баку, 27.05-09.06.2022г.).
 - 3.4. Порядок подготовки и отбора спортсменов на участие в Чемпионате Европы по стрельбе из малокалиберного оружия (Московская область, «Лисья нора», 15-30.08.2022г.).
 - 3.1. Порядок подготовки и отбора спортсменов на участие в Чемпионате мира (Египет, г. Каир, 12-25.10.2021г.).
4. Обязательные требования к спортсменам.
5. Нормативы физического тестирования спортсменов.

1. Официальные соревнования 2022 года.

Таблица №1

СОРЕВНОВАНИЯ	ДАТА И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
Кубок Мира	Египет, г. Каир 26.02-08.03.2022г.
Чемпионат Европы по стрельбе из пневматического оружия	Норвегия, г. Хамар, 18-27.03.2022г.
Кубок Мира	Азербайджан, г. Баку, 27.05-09.06.2022г.
Чемпионат Европы по стрельбе из малокалиберного оружия	Московская область, «Лисья нора» 15-30.08.2022г.
Чемпионат мира	Египет, г. Каир 12-25.10.2022г.,

Возможны изменения в связи с отменой мероприятий или изменениями ЕКП на 2022 год

2. Принцип формирования групп спортсменов для подготовки и отбора сборной команды РФ на участие в официальных соревнованиях 2022г.

2.1. В список группы подготовки и отбора входит не более восьми спортсменов в каждом упражнении.

- Участники XXXII Олимпийских игр
- Спортсмены группы «А»
- Спортсмены группы «В»
- Спортсмены группы «В2», 1996 г.р. и младше, по ходатайству тренеров групп

2.2. Спортсмены группы «В» «скорострельный пистолет», не попавшие контрольный норматив 583 очка в течение 2021г., находятся на самоподготовке.

2.2.1. Участие в Международных стартах спортсменов группы «В» «скорострельный пистолет» (п.2.2.) возможно только при условии выполнения контрольного норматива, соответствующего результату вхождения в группу «В» на Всероссийских соревнованиях (г. Ижевск, 29.01-07.02.2022г.).

Участие в последующих международных стартах также только при условии выполнения контрольного норматива на международных соревнованиях, Кубках мира, Чемпионате России.

2.3. Группы подготовки и отбора в пневматических упражнениях сокращаются до пяти спортсменов 10 марта 2022г.

2.4. Группы подготовки и отбора в малокалиберных упражнениях сокращаются до пяти спортсменов 18 июля 2022г.

3. Принципы и критерии подготовки и отбора сборной команды на участие в Чемпионатах Европы, Чемпионате мира, Кубках Мира.

3.1. Порядок подготовки и отбора спортсменов в стартовый состав на участие в Кубке Мира (Египет, г. Каир).

3.1.1. Тренировочные мероприятия

Таблица №2

МЕРОПРИЯТИЯ	ДАТА И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
Тренировочное мероприятие (функциональное)	г. Кисловодск
Тренировочное мероприятие	Ноябрь 2021г.

Тренировочное мероприятие	Декабрь 2021г.
Тренировочное мероприятие	Январь 2022г.
Тренировочное мероприятие	Февраль 2022г.

3.1.2. Отбор спортсменов происходит из спортсменов группы отбора на официальные соревнования (пункт 2).

3.1.3. Отборочные мероприятия

Таблица №3

МЕРОПРИЯТИЯ	ДАТА И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
ISSF Gran Prix (пневматические упражнения)	Словения, г. Руже, 12-16.01.2022г.
ISSF Gran Prix (пневматические упражнения)	Хорватия, г. Осиек, 18-22.01.22г.
Чемпионат России по стрельбе из пневматического оружия, Всероссийские соревнования по стрельбе из малокалиберного упражнения	г. Ижевск, 29.01-07.02.22г.

Возможны изменения в связи с отменой мероприятий или изменениями ЕКП на 2022 год

3.1.4. Критерии для формирования стартового состава.

В стартовый состав на участие в Кубке Мира проходят спортсмены с наибольшим средним результатом в соответствующих индивидуальных упражнениях.

3.1.5. В состав команды могут быть включены перспективные спортсмены юниоры группы «B2», участвующие в централизованной подготовке.

3.2. Порядок подготовки и отбора спортсменов на участие в Чемпионате Европы по стрельбе из пневматического оружия (Норвегия, г. Хамар, 18-27.03.21г.) .

3.2.1. Тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионату Европы по стрельбе из пневматического оружия.

Таблица №4

МЕРОПРИЯТИЯ	ДАТА И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
Тренировочное мероприятие (функциональное)	г. Кисловодск
Тренировочное мероприятие	Ноябрь 2021г.
Тренировочное мероприятие	Декабрь 2021г.
Тренировочное мероприятие	Январь 2022г.
Тренировочное мероприятие	Февраль 2022г.

Возможны изменения в связи с отменой мероприятий или изменениями ЕКП на 2022 год

3.2.2. Отборочные мероприятия

Таблица №5

МЕРОПРИЯТИЯ	ДАТА И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
ISSF Gran Prix	Словения, г. Руже, 12-16.01.2022г.
ISSF Gran Prix	Хорватия, г. Осиек, 18-22.01.22г.
Чемпионат России по стрельбе из пневматического оружия	г. Ижевск, 29.01-07.02.22г.

Кубок мира	Египет, г. Каир, 26.02-08.03.22г.
------------	--------------------------------------

Возможны изменения в связи с отменой мероприятий или изменениями ЕКП на 2022 год

3.2.3. В стартовый состав на участие в каждом индивидуальном упражнении включается по 3 спортсмена.

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

- спортсмены, завоевавшие 1 место на Кубке мира в Египте в индивидуальном упражнении
- спортсмены группы «А» завоевавшие 1 место на Чемпионате России в г. Ижевск в индивидуальных упражнениях;
- спортсмены группы отбора, показавшие лучший средний результат в отборочных мероприятиях (табл. №5) в индивидуальных упражнениях;

3.2.3.2. При разнице средних результатов менее 1 очка, преимущество отдаётся спортсмену имеющему:

- наибольший результат, показанный спортсменами на Кубке мира в Египте
- наибольший результат, показанный спортсменами на Чемпионате России по стрельбе из пневматического оружия;
- более высокое призовое место, показанное спортсменами на Кубке мира в Египте
- лучшие результаты функционального и физического состояния.

3.2.4. В стартовый состав на участие в упражнениях ВП-ПС и ПП-ПС включаются спортсмены из участников в индивидуальных упражнениях.

Стартовый состав пары смешанной формируется в порядке приоритетности:

- пара, завоевавшая 1 место на Кубке мира в Египте
- из спортсменов, прошедших на участие в индивидуальных упражнениях, с лучшим средним результатом отбора в основном упражнении.

3.2.5. Стартовый состав сборной команды утверждается на Бюро Исполкома Стрелкового Союза России по представлению главного тренера.

3.3. Порядок подготовки и отбора спортсменов в стартовый состав на участие в Кубке Мира (Азербайджан, г. Баку, 01-14.06.2022г.).

3.3.1. Отборочные мероприятия по подготовке к Кубку Мира.

Таблица №6

МЕРОПРИЯТИЯ	ДАТА И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
ISSF Gran Prix (пневматические упражнения)	Словения, г. Руже, 12-16.01.2022г.
ISSF Gran Prix (пневматические упражнения)	Хорватия, г. Осиек, 18-22.01.22г.
Чемпионат России по стрельбе из пневматического оружия, Всероссийские соревнования по стрельбе из малокалиберного упражнения	г. Ижевск, 29.01-07.02.22г.
Контрольная стрельба в рамках ТМ (малокалиберные упражнения)	Февраль, по месту проведения
Кубок мира	Египет, г. Каир, 2 6.02-08.03.22г.
Чемпионат Европы по стрельбе из пневматического оружия	Норвегия, г. Хамар, 18-27.03.2021

Международные соревнования (ск. пистолет)	Польша, г. Вроцлав 29.03-04.04.2022г.
Контрольная стрельба в рамках ТМ	Апрель, по месту проведения

Возможны изменения в связи с отменой мероприятий или изменениями ЕКП на 2022 год

3.3.2. Критерии для формирования стартового состава.

В стартовый состав на участие в Кубке Мира проходят спортсмены с наибольшим средним результатом в соответствующих индивидуальных упражнениях.

3.3.3. В состав команды могут быть включены перспективные спортсмены юниоры группы «B2», участвующие в централизованной подготовке.

3.4. Порядок подготовки и отбора спортсменов на участие в Чемпионате Европы по стрельбе из малокалиберного оружия (МО, «Лисья нора», 15-30.08.2022г.).

3.4.1. Тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионату Европы по стрельбе из малокалиберного оружия.

Таблица №7

МЕРОПРИЯТИЯ	ДАТА И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
Тренировочное мероприятие (функциональное)	г. Кисловодск
Тренировочное мероприятие	Ноябрь 2021г.
Тренировочное мероприятие	Декабрь 2021г.
Тренировочное мероприятие	Январь 2022г.
Тренировочное мероприятие	Февраль 2022г.
Тренировочное мероприятие	Март 2022г.
Тренировочное мероприятие	Апрель 2022г.
Тренировочное мероприятие	Май 2022г.
Тренировочное мероприятие	Июнь 2022г.
Тренировочное мероприятие	Август 2022г.

Возможны изменения в связи с отменой мероприятий или изменениями ЕКП на 2022 год

3.4.2. Отборочные мероприятия для участия к Чемпионату Европы по стрельбе из малокалиберного оружия.

Таблица №8

МЕРОПРИЯТИЯ	ДАТА И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
Всероссийские соревнования по стрельбе из малокалиберного упражнения	г. Ижевск 29.01-07.02.22г.
Контрольная стрельба в рамках ТМ	Февраль, по месту проведения
Кубок мира	Египет, г. Каир 26.02-08.03.22г.
Международные соревнования (скорострельный пистолет)	Польша, г. Вроцлав 29.03-04.04.2022г.
Контрольная стрельба в рамках ТМ	Апрель, по месту проведения
ISSF Gran Prix	Испания, г. Гранада 20-29.05.22г.

Кубок мира	Азербайджан, г. Баку 27.05-09.06.2022г.
Чемпионат России по стрельбе из малокалиберного оружия	МО, «Лисья нора» 08-17.07.22г.

Сроки и место проведения мероприятия могут меняться после утверждения ЕКП на 2022 год

- 3.4.3. В стартовый состав на участие в каждом индивидуальном упражнении включается до 5 спортсменов, согласно регламенту соревнований.
- 3.4.3.1. Критерии для формирования стартового состава в индивидуальных олимпийских упражнениях, расставленные в порядке приоритетности:
- спортсмены, завоевавшие 1 место на Кубке мира в Азербайджане в индивидуальных олимпийских упражнениях;
 - спортсмены группы «А», завоевавшие 1 место на Чемпионате России («Лисья нора», 08-17.07.22г.) в индивидуальных олимпийских упражнениях;
 - спортсмены группы отбора, показавшие лучший средний результат в отборочных мероприятиях (табл. №8) в индивидуальных упражнениях;
- 3.4.3.2. При разнице средних результатов менее 1 очка, преимущество отдаётся спортсмену имеющему:
- наибольший результат, показанный спортсменами на Чемпионате России
 - более высокое призовое место, показанное спортсменами на Чемпионате России
 - лучшие результаты функционального и физического состояния.
- 3.4.4. В упражнении МВ три положения - ПС участвуют спортсмены из числа участников МВ 3x40, имеющие лучшие средние результаты в индивидуальных упражнениях в течение отбора.
- 3.4.5. В стартовый состав на участие в упражнениях на КП-60, КВ-60 (Орен - мужчины, женщины):
- призёры Чемпионата России 2022г. в индивидуальных упражнениях, за счет региональных или привлеченных средств
- В упражнении КВ - ПС участвуют спортсмены из числа участников КВ-60, показавшие лучшие результаты на Чемпионате России 2022г.
- 3.4.6. В стартовый состав на участие в упражнениях на КВ 3x40:
- призёры Чемпионата России 2022г. в индивидуальных упражнениях, по ходатайству регионов, за счет региональных или привлеченных средств.
- В упражнении КВ три положения - ПС участвуют спортсмены из числа участников КВ 3x40, показавшие лучшие результаты на Чемпионате России 2022г.
- 3.4.7. В стартовый состав на участие в упражнениях МВ-60 (Орен - мужчины, женщины):
- призёры Чемпионата России 2022г. в индивидуальных упражнениях, при условии выполнения норматива не менее МС, по ходатайству регионов, за счет региональных или привлеченных средств
 - спортсмены из состава сборной команды, отобравшиеся на участие в Чемпионате Европы и имеющие лучший средний результат в соответствующем упражнении (табл.№8)
- В упражнении МВ - ПС участвуют спортсмены из числа участников МВ-60, показавшие лучшие результаты на Чемпионате России 2022г.
- 3.4.8. В стартовый состав на участие в упражнении МПСС-ПС
- одна пара Чемпионы России 2022г., по ходатайству регионов, за счет региональных или привлеченных средств
 - спортсмены из состава сборной команды, отобравшиеся на участие в Чемпионате Европы в индивидуальных олимпийских упражнениях
- 3.4.9. В стартовый состав на участие в упражнениях МПП-60 (Орен - мужчины, женщины)
- призёры Чемпионата России 2022г., при условии выполнения норматива не менее МС, по ходатайству регионов, за счет региональных или привлеченных средств.
- 3.4.10. В стартовый состав на участие в упражнении МП-60м (Орен - мужчины, женщины)

- призёры Чемпионата России 2022г. при условии выполнения норматива не менее МС по ходатайству регионов по ходатайству регионов, за счет региональных или привлеченных средств
- спортсмены из состава сборной команды, отобравшиеся на участие в Чемпионате Европы в индивидуальных упражнениях МП-60, МП60СС, имеющие лучший средний результат в соответствующем упражнении (табл.№8а).

Таблица №8а

МЕРОПРИЯТИЯ	ДАТА И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
Всероссийские соревнования по стрельбе из малокалиберного оружия	г. Ижевск, 29.01-07.02.22г.
Контрольная стрельба в рамках ТМ	Апрель, по месту проведения
Чемпионат России по стрельбе из малокалиберного оружия	МО, «Лисья нора» 08-17.07.22г.

Сроки и место проведения мероприятия могут меняться после утверждения ЕКП на 2022 год

3.4.11. Стартовый состав сборной команды утверждается на Бюро Исполкома Стрелкового Союза России по представлению главного тренера.

3.5. Порядок подготовки и отбора спортсменов на участие в Чемпионате мира (Египет, г. Каир, 12-25.10.2021г.).

3.5.1. Тренировочные мероприятия

Таблица №9

МЕРОПРИЯТИЯ	ДАТА И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
Тренировочное мероприятие (функциональное)	г. Кисловодск
Тренировочное мероприятие	Ноябрь 2021г.
Тренировочное мероприятие	Декабрь 2021г.
Тренировочное мероприятие	Январь 2022г.
Тренировочное мероприятие	Февраль 2022г.
Тренировочное мероприятие	Март 2022г.
Тренировочное мероприятие	Апрель 2022г.
Тренировочное мероприятие	Май 2022г.
Тренировочное мероприятие	Июнь 2022г.
Тренировочное мероприятие	Июль 2022г.
Тренировочное мероприятие	Август 2022г.
Тренировочное мероприятие	Сентябрь 2022г.
Тренировочное мероприятие	Октябрь 2022г.

Возможны изменения в связи с отменой мероприятий или изменениями ЕКП на 2022 год

3.5.2. Отборочные мероприятия

Таблица №10

МЕРОПРИЯТИЯ	ДАТА И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
Кубок мира	Египет, г. Каир

	26.02-08.03.22г.
Международные соревнования (скорострельный пистолет)	Польша, г. Вроцлав 29.03-04.04.2022г.
ISSF Gran Prix	Испания, г. Гранада 20-29.05.22г.
Кубок мира	Азербайджан, г. Баку 27.05-09.06.2022г.
Чемпионат России по стрельбе из малокалиберного оружия	МО, «Лисья нора» 08-17.07.22г.
Чемпионат Европы по стрельбе из малокалиберного оружия	МО, «Лисья нора» 15-30.08.2022г.
Финал Кубка России и Всероссийские соревнования	МО, «Лисья нора» 11-19.09.2022г.

Сроки и место проведения мероприятия могут меняться после утверждения ЕКП на 2022 год

3.5.3. В стартовый состав на участие в каждом индивидуальном упражнении включается по три спортсмена.

3.5.3.1. Критерии для формирования стартового состава в каждом индивидуальном олимпийском упражнении, расставленные в порядке приоритетности:

- спортсмены, завоевавшие призовое место на Чемпионате Европы по стрельбе из малокалиберного оружия, в индивидуальных упражнениях;
- спортсмены группы отбора, показавшие лучший средний результат в отборочных мероприятиях (табл. №10) в индивидуальных упражнениях;

3.5.3.2. При разнице средних результатов менее 1 очка, преимущество отдаётся спортсмену имеющему:

- наибольший результат, показанный спортсменами на Чемпионате России
- более высокое призовое место, показанное спортсменами на Чемпионате России
- лучшие результаты функционального и физического состояния.

3.5.4. 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.

3.5.5. В упражнении МВ три положения - ПС участвуют спортсмены из числа участников МВ 3x40, имеющие лучшие средние результаты в индивидуальных упражнениях в течение отбора.

3.5.6. Участие спортсменов в упражнениях на КП-60, КВ-60, КВ 3x40 возможно по ходатайству регионов, за счет региональных или привлеченных средств.

Приоритет отдается спортсменам, показавшим лучший результат в индивидуальных упражнениях на:

- Чемпионате Европы 2022г.
- Чемпионате России 2022г.

В упражнении КВ - ПС участвуют спортсмены из числа участников КВ-60, показавшие лучшие результаты на:

- Чемпионате Европы 2022г.
- Чемпионате России 2022г.

В упражнении КВ три положения - ПС участвуют спортсмены из числа участников КВ 3x40, показавшие лучшие результаты на:

- Чемпионате Европы 2022г.
- Чемпионате России 2022г.

3.5.7. В стартовый состав на участие в упражнениях МВ-60 (Open - мужчины, женщины):

- призёры Чемпионата Европы 2022г., по ходатайству регионов за счет региональных или привлеченных средств
- спортсмены из состава сборной команды, отобравшиеся на участие в Чемпионате мира и имеющие лучший средний результат в соответствующем упражнении (табл.№10)

3.5.8. В стартовый состав на участие в упражнении МПСС-ПС

- призёры Чемпионата Европы 2022г., по ходатайству регионов за счет региональных или привлеченных средств
- спортсмены из состава сборной команды, отобравшиеся на участие в Чемпионате мира в индивидуальных олимпийских упражнениях.

3.5.9. В стартовый состав на участие в упражнениях МПП-60.

- призёры Чемпионата Европы 2022г., при условии выполнения норматива не менее МС, по ходатайству регионов за счет региональных или привлеченных средств.
- победитель Финала Кубка России 2022г. при условии выполнения норматива не менее МС, по ходатайству регионов за счет региональных или привлеченных средств.

3.5.10. В стартовый состав на участие в упражнениях МП-60м.

- призёры Чемпионата Европы 2022г., при условии выполнения норматива не менее МС, по ходатайству регионов за счет региональных или привлеченных средств.
- победитель Финала Кубка России 2022г. при условии выполнения норматива не менее МС, по ходатайству регионов за счет региональных или привлеченных средств.
- спортсмены из состава сборной команды, отобравшиеся на участие в Чемпионате мира в индивидуальные упражнения МП-60, МП60СС и имеющие лучший средний результат в соответствующем упражнении (табл.№10а).

Таблица №10а

МЕРОПРИЯТИЯ	ДАТА И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
Всероссийские соревнования по стрельбе из малокалиберного оружия	г. Ижевск 29.01-07.02.22г
Чемпионат России по стрельбе из малокалиберного оружия	МО, «Лисья нора» 08-17.07.22г.
Чемпионат Европы по стрельбе из малокалиберного оружия	МО, «Лисья нора» 15-30.08.2022г.
Финал Кубка России и Всероссийские соревнования	МО, «Лисья нора» 11-19.09.2022г.

3.5.11. Стартовый состав сборной команды утверждается на Бюро Исполкома Стрелкового Союза России по представлению главного тренера.

4. Обязательные требования к спортсменам

4.1. Спортсмены групп отбора переходят в режим, централизованной подготовки.

4.2. Обязательное участие во всех централизованных мероприятиях на которые вызываются по подготовке к официальным соревнованиям 2022г.

4.3. Участие в функциональном тренировочном мероприятии 2021г.

4.4. Участие во всех запланированных тренерским составом официальных стартах 2022г.

4.5. 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.

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

4.7. При несоблюдении пунктов 4.1. - 4.5 спортсмен может быть исключен из группы подготовки и отбора на официальные международные соревнования.

5. Нормативы физического тестирования спортсменов

Таблица №11

№	ТЕСТИРОВАНИЕ ОФП	ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА	НОРМАТИВЫ ПО ВОЗРАСТАМ
1	Кросс 3 км (мужчины) 2 км (женщины)	Выносливость	Мужчины 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 Женщины 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 45-49 лет – 16,10
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 (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 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	силовые	Мужчины

	из упора лежа на полу (все)	способности – сила мышцы плечевого пояса, рук и груди	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	Стибание туловища лёжа на наклонной скамье	силовые способности – сила мышц живота	Мужчины 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 Женщины 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	Гиперэкстензия в тренажере «римский стул» или на скамье	силовые способности – сила мышц- разгибателей спины	Мужчины 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 Женщины 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 гимнастической	Гибкость	Мужчины 15-17 лет – +13

	скамье		18-24 года – +13 25-29 лет – +10 30-34 года – +10 35-39 лет – +10 40-44 года – +9 45-49 лет – +9 Женщины 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
7	Кросс на беговой дорожке (угол наклона на тестировании – не менее 1 градуса) Мужчины 3 км Женщины 2 км	Выносливость	Мужчины 15-17 лет — 14,40 18-24 года — 14,10 25-29 лет — 14,30 30-34 года — 15,00 35-39 лет — 15,20 40-44 года (2 км) – 13,20 45-49 лет (2 км) – 13,50 Женщины 13-14 лет – 12,20 15-17 лет – 12,00 18-24 года — 11,55 25-29 лет — 12,10 30-34 года — 13,10 35-39 лет — 13,40 40-44 года – 15,50 45-49 лет – 16,50
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 30-39 лет- 2700+m 40-49 лет- 2500+m Женщины 13-14 лет - 2000+m 15-16 лет - 2100+m 17-19 лет - 2300+m 20-29 лет - 2700+m 30-39 лет - 2500+m 40-49 лет - 2300+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

			30-39 лет - более 8,4 км 40-49 лет - более 8,0 км Женщины 13-19 лет - более 7,6 км 20-29 лет - более 7,2 км 30-39 лет - более 6,8 км 40-49 лет - более 5,6 км
--	--	--	--