

УТВЕРЖДАЮ  
Министр спорта  
Республики Беларусь  
С.М.Ковальчук  
«4» мая 2026

КРИТЕРИИ  
отбора кандидатов для зачисления  
в училища олимпийского резерва  
по стрельбе пулевой

СОГЛАСОВАНО  
Общественное  
объединение  
«Белорусская федерация  
стрелкового спорта»  
В.А.Юрчик  
«28» мая 2026

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель  
Министра спорта  
Республики Беларусь  
А.И.Барауля  
«29» мая 2026

СОГЛАСОВАНО  
Учреждение образования  
«Республиканское  
государственное училище  
олимпийского резерва»  
В.В.Барбашинский  
«04» мая 2026

СОГЛАСОВАНО  
Управление спорта  
Министерства спорта  
Республики Беларусь  
В.Е.Андрейчик  
«29» мая 2026

СОГЛАСОВАНО  
Учреждение  
«Республиканский центр  
олимпийской подготовки  
по стрелковым видам спорта»  
В.В.Степанюк  
«29» мая 2026

Минск, 2026

# *КРИТЕРИИ ОТБОРА КАНДИДАТОВ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СТРЕЛЬБЕ ПУЛЕВОЙ*

## **I. Общие сведения**

К сдаче нормативов допускаются кандидаты, имеющие медицинскую справку установленного образца о допуске к занятиям стрельбой пулевой.

При сдаче нормативов по ОФП выставляется отметка по каждому из указанных нормативов, для успешного прохождения отбора кандидат должен набрать количество баллов, в соответствии с критериями в таблицах.

Основным критерием отбора в училища олимпийского резерва является спортивный результат (занятое место на соревнованиях) либо технический результат, показанный в спортивных дисциплинах, включенных в реестр видов спорта Республики Беларусь для стрельбы пулевой, подтверждающий спортивное звание (разряд).

При равнозначном спортивном результате предпочтение отдается кандидату, лучше сдавшему нормативы по ОФП.

В случае необходимости зачисления кандидата, который не смог набрать минимальное количество баллов по ОФП, решение о зачислении в УОР принимает приемная комиссия с участием, при необходимости, руководства учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки по стрелковым видам спорта» и общественного объединения «Белорусская федерация стрелкового спорта».

При зачислении на 1 курс при наличии результатов, указанных в критериях, руководствоваться следующими нормативными правовыми актами:

Указ Президента Республики Беларусь от 27 января 2022 г. № 23 «О правилах приема лиц для получения высшего и среднего специального образования»;

Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 21 марта 2017 г. № 18 «О вопросах приема лиц в училища олимпийского резерва для получения среднего специального образования».

Возраст, лет	Класс, курс	Спортивное звание/разряд	Ранг соревнований и занятые места	Вид программы	Суммарный результат по нормативам ОФП
12 – 13	7	б/р	Участие в спортивных соревнованиях, включенных в областные и городские календарные планы спортивных мероприятий	В соответствии со спортивными дисциплинами, включенных в реестр видов спорта Республики Беларусь (для стрельбы пулевой)	20 и более
13 – 14	не ниже юношеского разряда	Участие в спортивных соревнованиях, включенных в областные и городские календарные планы спортивных мероприятий: Первенство области (г. Минска) – 1-8 место Спартакиада ДЮСШ – 1-6 место либо показанный технический результат, подтверждающий спортивный разряд	22 и более		
14 – 15	не ниже 2 разряда	Участие в спортивных соревнованиях, включенных в республиканский календарный план спортивных мероприятий: Первенство Республики Беларусь – 1-10 место Спартакиада ДЮСШ – 1-8 место Спартакиада УОР 1 – 6 место либо показанный технический результат, подтверждающий спортивный разряд	23 и более		
15 – 17	10 – 11	не ниже 1 разряда	Участие в спортивных соревнованиях, включенных в республиканский календарный план спортивных мероприятий: ОДМ Республики Беларусь – 1-6 место Первенство Республики Беларусь 1 – 5 место Спартакиада УОР 1 – 3 место этап Кубка Республики Беларусь – 1-8 место финал Кубка Республики Беларусь – 1-8 место Кубок БФСС – 1-10 место Чемпионат Республики Беларусь – 1-10 место либо показанный технический результат, подтверждающий спортивный разряд	24 и более	
17 и старше	1	не ниже кандидата в мастера спорта	Участие в спортивных соревнованиях, включенных в республиканский календарный план спортивных мероприятий: ОДМ Республики Беларусь – 1-3 место Первенство Республики Беларусь 1 – 3 место		25 и более

				Спартакиада УОР 1 – 2 место этап Кубка Республики Беларусь – 1-6 место финал Кубка Республики Беларусь – 1-8 место Кубок БФСС – 1-10 место Чемпионат Республики Беларусь – 1-10 место либо показанный технический результат, подтверждающий спортивное звание (разряд)		
--	--	--	--	--	--	--

## II. Нормативы по ОФП

### Нормативные оценки общей физической подготовленности в стрельбе пулевой (юноши)

Тест	Балл	Возраст, лет									
		12	13	14	15	16	17				
Бег 1000 м., мин., сек.	5	3,59 и менее	3,51 и менее	3,45 и менее	3,40 и менее	3,35 и менее	3,30 и менее				
	4	4,00-4,25	3,52-4,23	3,46-4,05	3,41-4,00	3,36-3,55	3,31-3,50				
	3	4,26-5,21	4,24-5,18	4,06-4,58	4,01-4,39	3,56-4,34	3,51-4,29				
	2	5,22-5,51	5,19-5,49	4,59-5,47	4,40-5,39	4,35-5,34	4,30-5,09				
	1	5,52 и более	5,50 и более	5,48 и более	5,40 и более	5,35 и более	5,10 и более				
Подтягивания, раз	5	9 и более	10 и более	11 и более	12 и более	13 и более	14 и более				
	4	8 – 9	9 – 10	10 – 12	11 – 13	12 – 13	12 – 14				
	3	5 – 7	5 – 8	6 – 9	7 – 10	7 – 11	8 – 11				
	2	3 – 4	3 – 4	3 – 5	4 – 6	5 – 6	5 – 7				
	1	2 и менее	2 и менее	2 и менее	3 и менее	4 и менее	4 и менее				
Прыжки через скакалку, раз (без остановок)	5	25 и более	30 и более	35 и более	40 и более	45 и более	50 и более				
	4	23-24	28-29	33-34	38-39	43-44	48-49				
	3	21-22	26-27	31-32	36-37	41-42	46-47				
	2	19-20	24-25	29-30	34-35	39-40	44-45				
	1	18 и менее	23 и менее	28 и менее	33 и менее	38 и менее	43 и менее				
Поднимание туловища из положения лежа, (60 сек, раз)	5	55 и более	56 и более	58 и более	60 и более	61 и более	57 и более				
	4	48-54	49-55	53-57	54-59	56-60	53-56				
	3	42-47	43-48	45-52	47-53	48-55	46-52				
	2	35-41	36-42	39-44	41-46	42-47	41-45				
	1	34 и менее	35 и менее	38 и менее	40 и менее	41 и менее	40 и менее				
Наклон вперед, см	5	15 и более	16 и более	16 и более	18 и более	19 и более	23 и более				
	4	12 – 14	13 – 15	14 – 15	14 – 17	16 – 18	18 – 22				
	3	7 – 11	8 – 12	9 – 13	10 – 13	11 – 15	13 – 17				
	2	4 – 6	5 – 7	6 – 8	7 – 9	8 – 10	8 – 12				
	1	3 и менее	4 и менее	5 и менее	6 и менее	7 и менее	7 и менее				

### Нормативные оценки общей физической подготовленности в стрельбе пулевой (девочки)

Тест	Балл	Возраст, лет							
		12	13	14	15	16	17		
Бег 1000 м., мин., сек.	5	4,29 и менее	4,25 и менее	4,20 и менее	4,15 и менее	4,11 и менее	4,07 и менее	3,99 и менее	3,91 и менее
	4	4,30-4,55	4,26-4,44	4,21-4,37	4,16-4,28	4,12-4,26	4,07-4,21	4,00-4,14	3,92-4,06
	3	4,56-5,32	4,45-5,23	4,38-5,21	4,29-5,17	4,27-5,04	4,21-4,91	4,14-4,84	4,07-4,77
	2	5,33-6,10	5,24-5,59	5,22-5,53	5,18-5,52	5,05-5,45	4,98-5,37	4,91-5,30	4,84-5,23
	1	6,11 и более	6,00 и более	5,54 и более	5,51 и более	5,46 и более	5,40-5,79	5,33-5,72	5,26-5,65
Отжимания, раз	5	25 и более	27 и более	28 и более	29 и более	30 и более	31 и более	32 и более	33 и более
	4	22 – 24	24 – 26	25 – 27	26 – 28	26 – 29	27 – 29	28 – 30	29 – 31
	3	17 – 21	18 – 23	19 – 24	20 – 25	21 – 25	22 – 26	23 – 27	24 – 28
	2	10 – 16	11 – 17	12 – 18	13 – 19	17 – 20	18 – 21	19 – 22	20 – 23
	1	9 и менее	10 и менее	11 и менее	12 и менее	16 и менее	17 и менее	18 и менее	19 и менее
Прыжки через скакалку, раз (без остановки)	5	25 и более	30 и более	35 и более	40 и более	45 и более	50 и более	55 и более	60 и более
	4	23-24	28-29	33-34	38-39	43-44	48-49	53-54	58-59
	3	21-22	26-27	31-32	36-37	41-42	46-47	51-52	56-57
	2	19-20	24-25	29-30	34-35	39-40	44-45	49-50	54-55
	1	18 и менее	23 и менее	28 и менее	33 и менее	38 и менее	43 и менее	48 и менее	53 и менее
Поднимание туловища из положения лежа, (60 сек., раз)	5	54 и более	55 и более	56 и более	59 и более	60 и более	61 и более	62 и более	63 и более
	4	47-53	48-54	49-55	54-58	55-59	56-62	57-63	58-64
	3	42-46	44-47	44-48	47-53	50-54	51-57	52-58	53-59
	2	36-41	39-43	40-43	43-46	44-49	45-51	46-52	47-53
	1	35 и менее	38 и менее	39 и менее	42 и менее	43 и менее	44 и менее	45 и менее	46 и менее
Наклон вперед, см	5	16 и более	18 и более	19 и более	22 и более	23 и более	24 и более	25 и более	26 и более
	4	13 – 15	15 – 17	16 – 18	18 – 21	19 – 22	20 – 23	21 – 24	22 – 25
	3	8 – 12	10 – 14	12 – 15	13 – 17	14 – 18	15 – 19	16 – 20	17 – 21
	2	5 – 7	7 – 9	9 – 11	9 – 12	10 – 13	11 – 14	12 – 15	13 – 16
	1	4 и менее	6 и менее	8 и менее	8 и менее	9 и менее	10 и менее	11 и менее	12 и менее

### III. Методика выполнения тестовых заданий по ОФП.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех тестируемых.

#### 1. Бег на 1000 м.

(для оценки уровня общей выносливости)

Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии.

Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

#### 2а. Подтягивание на перекладине (юноши).

(для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса)

Исходное положение: вис на перекладине, руки прямые хватом сверху (участник с помощью судьи принимает и.п.). Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 сек. видимое для судьи положение вися.

Подтягивание выполнено правильно, если руки сгибаются непрерывным движением, подбородок выше перекладины. Далее – руки разгибаются полностью, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения выполняются без рывков и махов.

Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды.

Измеряется количество раз.

#### Ошибки, в результате которых норматив не засчитывается:

нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);

нарушение техники выполнения испытания;

подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;

фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;

подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);

явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

#### 2б. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) (девушки).

(для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног)

Исходное положение: упор лёжа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию.

Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или предмета высотой не более 3 см, не нарушая прямой линии тела; разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги».

Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

#### Ошибки, в результате которых тест не засчитывается:

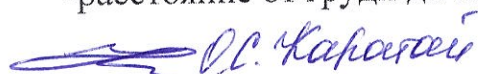
-касания пола коленями, бедрами, тазом;

-нарушения прямой линии «плечи — туловище — ноги»;

-отсутствие фиксации И.П.;

-не синхронное разгибание рук;

-расстояние от груди до пола превышает 5 см в нижнем положении;



### 3. Прыжки через скакалку

(для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.п. – основная стойка, скакалка сзади, концы скакалки в руках. Упражнение выполняется без остановки на двух ногах с вращением скакалки вперед, на каждое вращение скакалки – один прыжок. При задевании скакалки ногами и вынужденной остановке счет останавливается и обнуляется. Дается 2 попытки. Фиксируется максимальное количество прыжков без остановки.

**Ошибки, в результате которых тест не засчитывается:**

1 Перешагивание скакалки (прыжки с ноги на ногу).

2 Два прыжка на 1 вращение скакалки.

Критерием служит максимальное количество прыжков, выполненных без остановки без ошибок.

### 4. Поднимание туловища из положения лёжа

(для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

Упражнение выполняется в течение 60 сек. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой – удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счёт. Затем участники меняются местами.

И.п – лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата. Участник выполняет максимальное количество подъемов, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

**Ошибки, в результате которых тест не засчитывается:**

-отсутствие касания локтями бедер (коленей).

-отсутствие касания лопатками мата.

-пальцы разомкнуты «из замка».

### 5. Наклон вперед

(для оценки подвижности в тазобедренных суставах и эластичности мышц, активной гибкости позвоночника).

И.п. – стоя на полу (или на скамейке, платформе), ноги выпрямлены в коленях, ступни ног соединены.

При выполнении теста участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола (или платформы) пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение двух секунд.

**Ошибки, в результате которых тест не засчитывается:**

-сгибание ног в коленях.

-фиксация результата пальцами одной руки.

-отсутствие фиксации результата в течение двух секунд

Результат, когда пальцы рук выше уровня стоп, определяется знаком «-», ниже (касание пола пальцами или ладонями) – знаком «+».

 О.С. Червоная