

СПОРТНА СТРЕЛБА

Автор: Наталия Николова

Характеристика на модела

Стрелбата в цел предполага взаимодействие на три фактора - човек, оръжие, цел и всеки от тях налага редица специфични аспекти. Натоварването е от стабилен аеробен тип, повтарящ се многократно с малка интензивност и голяма концентрация, и фина координация.

Морфологичните изисквания не са насочени към строго определен ръст, но се изисква широк раменен пояс (разтег) при относително по-дълга предмишница. Съотношението труп – долни крайници е приблизително еднакво, което създава предпоставка за статично равновесие. Теглото на тялото е близко до изискването ръст - 100. Силно развита е мускулатурата на раменния пояс и на мишницата.

Функционалните изисквания са свързани с често задържане на дишането, което сумарно за едно състезание или тренировка е доста голямо. Това изисква по-високи стойности на жизнената вместимост и кислородната консумация.

Двигателните качества са свързани с бързината, издръжливост и сила. Необходима е добра координация и равновесие.

Психологически особености: повишена възбудимост на ЦНСМ, по-голяма подвижност на нервните процеси, нервно-мускулна координация, зрително-двигателна реактивност.

Описание на тестовете

1-2. Стрелба – технически резултат. Тестът се провежда по избор – или пушка, или пистолет. Изпълняват се по 20 изстрела от упор и по 40 изстрела от ръка. И при двата вида оръжие се отчита броят на получените точки от попаденията в мишената. Базовите точки се изчисляват въз основа на получения резултат по съответната таблица, поотделно за всяко оръжие.

3. Задържане на дишане. От изходно положение стоеж, изпълняват се две дълбоки вдишвания и след второто издишване се задържа дишането. За по-голяма точност се слага щипка на носа при затворени устни. Времето се измерва с хронометър. (сек.)

4. Задържане в лакътна опора. Изходно положение лакътна опора, предмишниците успоредни, дланите поставени на пода. Тялото се задържа в това положение възможно най-дълго време. Отчита се времето на поддържане на опората с точност до 1,0 сек.

5. Лицеви опори. От изходно положение опора се изпълнява сгъване и разгъване на ръцете в лакътните стави, със стремеж гърдите да докоснат пода. Работи се до отказ. Отчита се броят на правилно изпълнените лицеви опори.

6. Равновесна дъска. Заема се основен стоеж върху равновесна дъска с дължина 50 см., краката са разтворени на ширина на раменете, ръцете встрани, главата повдигната. Измерва се времето на устойчивото положение на тялото (без да се местят стъпалата), с точност до 1,0 сек.

7. Везна ляв (десен) крак. Изпълнява се везна с ръце встрани, по избор върху левия или върху десния крак. В това положение тялото се задържа максимално дълго. Измерва се времето с точност до 1,0 сек.

8. Задържане на гири 1,5 кг.. От изходно положение стоеж, ръцете се повдигат встрани и гиричките се задържат максимално дълго време в това положение. Изпълнява се един опит до отказ. Времето се измерва с точност до 1,0 сек.

9. Биологична категория. Изчислява се по методика

10. Коремни преси. Изходно положение тилен лег, ръцете сключени зад тила, ходилата леко разтворени и придържани от партньор. Изпълняват се повдигания до седеж, с леки извивки на трупа вляво и вдясно и стремеж последователно докосване на съответното коляно с противоположния лакът. Работи се до отказ. Отчита се броят на правилно изпълнените коремни преси.

11. Експертна оценка. Извършва се от комисия на база показаните резултати от тестовете, пряко свързани с естеството на спортната стрелба – стрелба от упор; стрелба от ръка; задържане на дишане; везна; равновесна дъска. Оценява се:

- резултат от стрелбата;
- начин на изпълнение на отделните елементи от техниката на стрелбата - положение за стрелба, дишане, прицелване и спускане.

Експертите оценяват и координационната структура на изстрела. Оценката се поставя по шестобалната система (от 2 до 6).

12. Ръстово - теглова разлика /РТР/ - индекс на Брок. Изчислява се по формулата: $RTR = P - T - 100$ („P“ - ръст, „T“ - тегло, 100 - постоянна величина). Разликата се оформя като цяло число със съответен положителен или отрицателен знак.

Изпитът се провежда в съгласно номерацията в нормативните таблици, както следва:

Първи ден - №1, № 2, №3, №6, №9, № 11, №12
 Втори ден - №4, №5, №7, №8, №10

Нормативни таблици
СПОРТНА СТРЕЛБА – Пушка, момчета и момичета

ТЕСТ:	Стрелба пушка (бр)	Упор пушка (бр)	Задържа не на дишане (сек)		Задържа не лакътна опора (сек)	Лицеви опори (бр)	Равновесна дъска (сек)	Везна /ляв, десен /крак (сек)	Задържа не на гири (сек)	Биол. кат. (0-6)		Коремни (бр)	Експ. Оценка (2-6)	РТР
	1	2	3		4	5	6	7	8	9		10	11	12
точки				точки							точки			
50	395,0	200	65	30	45,00	25	45,00	50,00	70	3	10	40	6	10
45	387,0	195	60	27	41,00	23	41,00	40,00	64		9	37		9
40	379,0	190	55	24	37,00	20	37,00	38,00	57		8	34	5	8
35	371,0	185	50	21	33,00	18	33,00	36,00	51	2 и 4	7	31		7
30	363,0	180	45	18	29,00	15	29,00	34,00	44		6	28		6
25	355,0	175	40	15	25,00	13	25,00	32,00	38		5	25	4	5
20	347,0	170	35	12	21,00	10	21,00	30,00	31		4	22		4
15	339,0	165	30	9	17,00	7	17,00	28,00	25	1 и 5	3	19		3
10	331,0	160	25	6	13,00	5	13,00	26,00	18		2	16	3	2
5	323,0	155	20	3	9,00	3	9,00	24,00	12		1	13		1
0	315,0	150	15	0	5,00	1	5,00	10,00	5	0 и 6	0	10	2	0

Интегрална оценка за прием - за V клас – над 110 точки
 Интегрална оценка за прием - за VI клас – над 145 точки
 Интегрална оценка за прием - за VII клас – над 180 точки
 Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 220 точки

СПОРТНА СТРЕЛБА – Пистолет, момчета и момичета

ТЕСТ	Стрелба пистолет (бр)	Упор пистолет (бр)	Задържа не на дишане (сек)		Задържа не лакътна опора (сек)	Лицев и опори (бр)	Равновес на дъска (сек)	Везна /ляв, десен /крак (сек)	Задържан е на гири (сек)	Биол. кат. (0-6)		Корем ни (бр)	Експ. оценка (2-6)	РТР
	1	2	3		4	5	6	7	8	9		10	11	12
Точки				Точки							Точки			
50	335	150	65	30	45,00	25	45,00	50,00	70	3	10	40	6	10
45	331	145	60	27	41,00	23	41,00	40,00	64		9	37		9
40	327	140	55	24	37,00	20	37,00	38,00	57		8	34	5	8
35	323	135	50	21	33,00	18	33,00	36,00	51	2 и 4	7	31		7
30	319	130	45	18	29,00	15	29,00	34,00	44		6	28		6
25	315	125	40	15	25,00	13	25,00	32,00	38		5	25	4	5
20	311	120	35	12	21,00	10	21,00	30,00	31		4	22		4
15	307	115	30	9	17,00	7	17,00	28,00	25	1 и 5	3	19		3
10	303	110	25	6	13,00	5	13,00	26,00	18		2	16	3	2
5	299	105	20	3	9,00	3	9,00	24,00	12		1	13		1
0	295	100	15	0	5,00	1	5,00	10,00	5	0 и 6	0	10	2	0

Интегрална оценка за прием - за V клас – над 100 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас – над 130 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас – над 165 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 200 точки