

СТАНДАРТ #1

(версия 1.3)

Настоящий стандарт создан для:

1. оценки текущего уровня мастерства стрелка;
2. описания стандартных траекторий полетов мишеней спортинга;
3. идентификации текущего уровня развития стрелка;
4. создания паспорта стрелка и его поэлементного анализа;
5. разработки плана работы по повышению уровня мастерства;
6. анализа отклонений исполнения элементов на соревнованиях;
7. систематизации знаний о подготовке и исполнении выстрела;
самостоятельной организации работы по вышеперечисленным
8. задачам.

Стандарт оценки текущего уровня мастерства и создания паспорта стрелка

1. Перечень стандартных траекторий (характеристики см. в приложении)

#	Название мишени
1.	Кроссер слева направо
2.	Кроссер справа налево
3.	Лупер слева направо
4.	Лупер справа налево
5.	Подлетная
6.	Угонная
7.	Бату
8.	Заяц
9.	Падающая
10.	Из-за головы

2. Результаты контрольной стрельбы

#	Название мишени	Результат из 10
1.	Кроссер слева направо	___
2.	Кроссер справа налево	___
3.	Лупер слева направо	___
4.	Лупер справа налево	___
5.	Подлетная	___
6.	Угонная	___
7.	Бату	___
8.	Заяц	___
9.	Падающая	___
10.	Из-за головы	___
	Итого из 100:	___

3. Уровень мастерства стрелка

#	Результат из 100	Уровень мастерства	Характеристика стрелка на данном уровне:
1.	менее 50	начальный	Стрельба без системных знаний о: траекториях полетов мишеней, подготовке к выстрелу и технике стрельбы
2.	50-70	интуитивный	Интуитивная стрельба, исходя из заученных ранее выстрелов по стандартным траекториям полетов мишеней
3.	70-85	продвинутый	Работа на исполнение, но с большим количеством изменяющихся ошибок / группы ошибок
4.	85-95	мастер	Работа на исполнение, с контролем этапов подготовки и техники исполнения выстрела, но с несколькими системными ошибками
5.	95-100	победитель	Постоянство исполнения, полный контроль над процессом, но с присутствием одной системной ошибки

4. Паспорт стрелка:

4.1 Подготовка к выстрелу:

- постановка ног

на ширине плеч

уже ширины плеч

шире уровня плеч

- центра тяжести

на правой ноге

на левой ноге

между ногами

- постановка ног относительно зоны разбоя / вылета

ближе к зоне разбоя

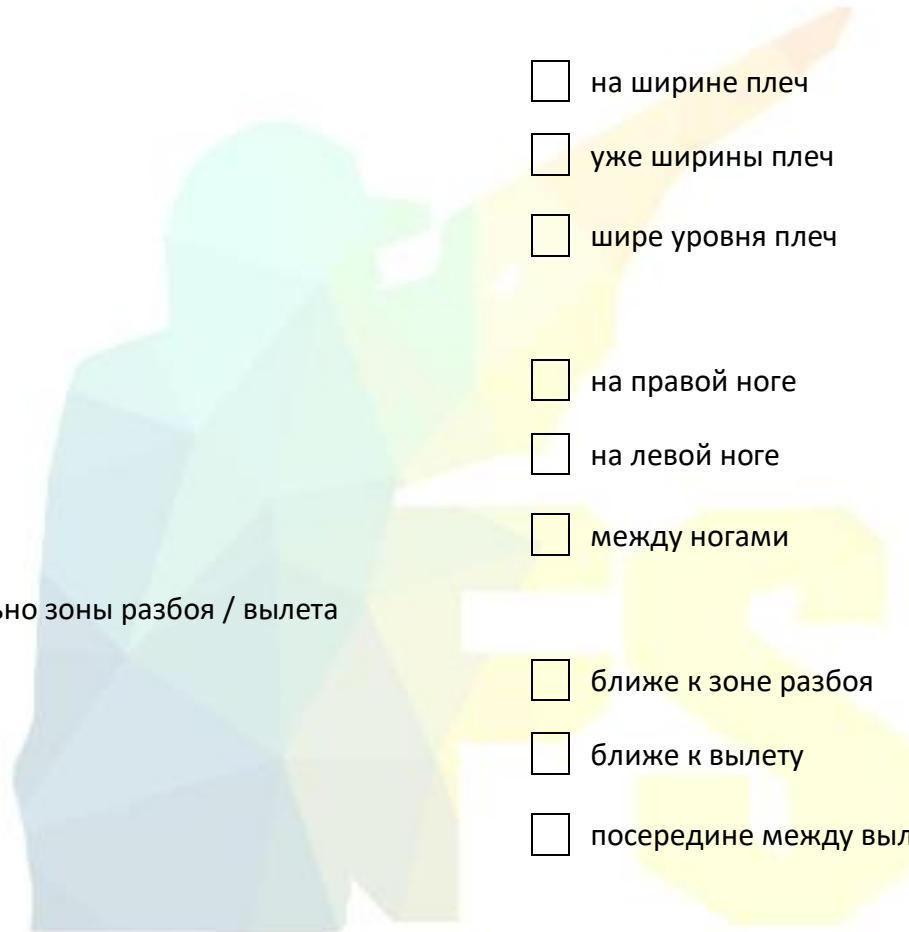
ближе к вылету

посередине между вылетом и зоной разбоя

- колени

слегка ослаблены

сильно согнуты



- постановка оружия

выпрямлены

близко к зоне разбоя

близко к вылету

посередине

ниже траектории

выше траектории

- изготовка

вкладка

полувкладка (приклад в плече)

оружие опущено (вскидка)

- положение головы на гребне приклада

наклон в сторону гребня

лоб вперед (изподлобья)

естественное положение

- положение головы относительно ствола

над стволом

повернута ближе к вылету

- положение взгляда

повернута к зоне разбоя

- дыхание перед командой 'дай'

над стволом

непосредственно у вылета

посередине между вылетом и стволом

- моргание перед командой 'дай'

задержка дыхания на вдохе

ровное дыхание

задержка на полувывдохе

обычное

учащенное

задержка

4.2 Исполнение выстрела:

- неподвижность стволов при команде 'дай'

да

- неподвижность зрачков при команде 'дай' / вылете

нет

- время начала движения стволов

да

нет

- движение стволов при старте в горизонтальной плоскости

при вылете мишени

при подлете к стволам

когда мишень пролетела за стволы

- удержание при старте замка

руками

плечами

ногами

- перенос центра тяжести на правую / левую ногу

да

нет

да - на правую

- способ нажатия на спусковой крючок

да - на левую

нет

- особенности движения при нажатии на спусковой крючок

сжиманием всех пальцев

натягивание всей рукой на себя

давлением указательного пальца на себя

- удержание головы на гребне приклада при выстреле

ускорение руками

ускорение спиной / плечами

торможение

остановка движения

- разбалансировка замка после выстрела

да

нет

да

нет

Приложение - характеристики стандартных траекторий полетов мишеней

#	Название мишени	Характеристики		
1.	Кроссер слева направо	25-30м до машинки	5-7м высота полета	55-60м дальность заброса
2.	Кроссер справа налево	25-30м до машинки	5-7м высота полета	55-60м дальность заброса
3.	Лупер слева направо	20-25м до машинки	10-12м высота полета	30-40м дальность заброса
4.	Лупер справа налево	20-25м до машинки	10-12м высота полета	30-40м дальность заброса
5.	Подлетная	50-65м до машинки	5-7м высота полета	12-15м дистанция места падения
6.	Угонная	10-12м до машинки	5-7м высота полета	60-65м дальность заброса
7.	Бату	5-7м до машинки	25-30м до полного раскрытия	40-45м дистанция заброса
8.	Заяц	15-25м до машинки	направление: направо или налево	35-45м дистанция заброса
9.	Падающая	20-30м до точки падения	падение с высоты 12-15м	направление падения - 17:00-19:00
10.	Из-за головы	10-15м до машинки	15-20м высота полета	40-45м дальность заброса