



# LIETUVOS ŠAUDYMO SPORTO SAJUNGA

## LITHUANIAN SHOOTING SPORT UNION

### LIETUVOS STENDINIO ŠAUDYMO SPORTO SPORTINIO RENGIMO STANDARTAS

Šis standartas nustato daugiamečio sportinio rengimo sistemos struktūrą, apibūdina sportinio rengimo grupių sudarymo normas ir reikalavimus bei sportinio rengimo materialinį ir techninį aprūpinimą.

SPORTINIO RENGIMO STANDARTAS yra skirtas organizacijoms, vykdančioms sportinį rengimą.

#### 1. Sportinės atrankos sistema

Organizacijos, vykdančios sportinį rengimą, siekdamos tai užtikrinti, taiko sportinės atrankos sistemą, kuri numato tikslingą perspektyvių sportininkų paiešką ir sportinio rengimo grupių sudėties nustatymą siekiant aukštų sportinių rezultatų.

Sportinės atrankos sistema apima:

- masinę vaikinių ir merginų peržiūrą ir testavimą, siekiant juos orientuoti į sporto užsiėmimus;
- perspektyvių jaunų sportininkų atranką sudarant stendinio šaudymo sportinio rengimo grupes;
- perspektyvių jaunų sportininkų peržiūrą ir atranką treniruočių stovyklose ir varžybose.

Sportinio rengimo grupių sudarymo tvarką savarankiškai nustato sportinio rengimo organizacijos.

#### 2. Sportinio rengimo etapai

Pagrindiniai daugiamečio sportinio rengimo etapai yra šie:

- pradinio rengimo etapas;
- sportinės specializacijos etapas;
- sportinio meistriskumo tobulinimo etapas;
- aukščiausio sportinio meistriskumo etapas.

Sportinio rengimo etapų trukmė, asmenų amžius ir skaičius grupėse yra nurodyti priede Nr. 1.

### **3. Pagrindinės užduotys skirtinguose sportinio rengimo etapuose**

Pagrindinės užduotys, įgyvendinamos konkrečiuose sportinio rengimo etapuose, yra šios:

pradinio rengimo etape:

- nuolatinio susidomėjimo sporto veikla formavimas;
- įvairių judėjimo gebėjimų ir įgūdžių formavimas;
- stendinio šaudymo sporto šakos technikos pagrindų įvaldymas;
- visapusiškas harmoningas fizinių savybių ugdymas;
- sveikatos stiprinimas;
- perspektyvių jaunųjų sportininkų atranka tolesniam sportiniam rengimui;

sportinės specializacijos etape:

- bendro fizinio, specialaus fizinio, techninio, taktinio, teorinio ir psichologinio parengtumo lygio kėlimas;
- patirties įgijimas ir stabilių rezultatų oficialiose stendinio šaudymo sporto varžybose pasiekimas;
- sportinės motyvacijos formavimas;
- sveikatos stiprinimas;

sportinio meistriškumo tobulinimo etape:

- organizmo funkcinių galimybių kėlimas;
- bendrųjų ir specialiųjų fizinių savybių, techninio, taktinio ir psichologinio parengtumo tobulinimas;
- aukštų sportinių rezultatų demonstravimas oficialiose Lietuvos ir tarptautinėse sporto varžybose;
- aukšto sportinės motyvacijos lygio išlaikymas;
- sveikatos išsaugojimas;

aukščiausio sportinio meistriškumo etape:

- nacionalinių rinktinių komandų rezultatų lygio pasiekimas;
- aukštų sportinių rezultatų stabilumo pasiekimas oficialiose Lietuvos ir tarptautinėse sporto varžybose.

### **4. Priėmimo į sporto rengimo etapus reikalavimai**

Norint patekti į sportinio rengimo etapų grupes, būtina turėti galiojančią kvalifikacinę kategoriją:

- sportinės specializacijos etape – sporto atskyrij III („trečio atskyrio šaulys“);

- sportinio meistriškumo tobulinimo etape – sporto atskyrį KSM („kandidatas į šaudymo sporto meistrus“);
- aukščiausio sportinio meistriškumo etape – sporto vardą SM („Lietuvos šaudymo sporto meistras“).

Asmenims, kurie dalyvauja sportinio rengimo procese, neįvykdžiusiems keliamų reikalavimų, būtinų norint pereiti į kitą sportinio rengimo etapą, suteikiama galimybė tęsti sportinį rengimą tame pačiame sportinio rengimo etape.

## **5. Pagrindinės sportinio rengimo vykdymo formos**

Pagrindinės sportinio rengimo vykdymo formos yra šios:

- grupinės ir individualios treniruotės bei teoriniai užsiėmimai;
- darbas pagal individualius planus;
- treniruočių stovyklos;
- dalyvavimas sporto varžybose ir renginiuose;
- instruktorių ir teisėjų praktika;
- medicininės reabilitacijos renginiai;
- testavimas ir kontrolė.

Darbas pagal individualius sportinio rengimo planus vykdomas sportinio meistriškumo tobulinimo ir aukščiausio sportinio meistriškumo etapuose.

Siekiant užtikrinti visus metus vykdomą sportinį rengimą, pasiruošimą sporto varžyboms, organizuojamos treniruočių stovyklos, kurios yra neatsiejama (tęstinė) treniruočių proceso dalis.

Maksimalaus treniruočių krūvio apimtys normatyvai sportinio rengimo etapuose nurodyti Priede Nr. 2.

## **6. Pagrindinės sportinio rengimo rūšys**

Pagrindinės sportinio rengimo rūšys treniruočių procese yra šios:

- bendras fizinis rengimas;
- specialus fizinis rengimas;
- techninis rengimas;
- taktinis, teorinis, psichologinis rengimas;
- dalyvavimas varžybose, trenerių ir teisėjų praktika.

Treniruočių apimtys santykis pagal sportinio rengimo rūšis nurodytas Priede Nr. 3.

## **7. Reikalavimai materialinei ir techninei bazei bei infrastruktūrai**

Reikalavimai organizacijų, vykdančių sportinį rengimą, materialinei techninei bazei bei infrastruktūrai ir kitos sąlygos:

- turėti stendinio šaudymo aikštelę;
- turėti treniruočių sporto salę;
- turėti treniruoklių salę;
- turėti rūbines, dušines;
- turėti sportiniam rengimui reikalingą įrangą ir sporto inventorių (nurodyti Priede Nr. 4);
- turėti sportiniam rengimui reikalingą sportinę ekipuotę (nurodyta Priede Nr. 5);
- užtikrinti keliones į sporto renginio vietą ir atgal;
- aprūpinti maistu ir apgyvendinimu sporto renginių metu;
- sportuojančių asmenų medicininių paslaugų užtikrinimas, įskaitant sistemingos medicininės kontrolės organizavimą.

**Sportinio rengimo etapų trukmė, asmenų amžius ir skaičius grupėse**

Pavadinimas	Sportinio rengimo etapai			
	Pradinio rengimo etapas	Sportinės specializacijos etapas	Sportinio meistriškumo tobulinimo etapas	Aukščiausio sportinio meistriškumo etapas
Etapų trukmė (metais)	2	3	Be apribojimų	Be apribojimų
Priimamųjų amžius (metais)	11	13	14	15
Asmenų skaičius	6	4	2	1

### Maksimalaus treniruočių krūvio apimtys normatyvai

Treniruočių krūvio apimtis vienam sportininkui	Sportinio rengimo etapai ir laikotarpiai					
	Pradinio rengimo etapas		Sportinės specializacijos etapas		Sportinio meistriskumo tobulinimo etapas	Aukščiausio sportinio meistriskumo etapas
	Iki metų	Daugiau nei metai	Iki dvejų metų	Daugiau nei dveji metai		
Valandų skaičius per savaitę	6	9	12	18	28	32
Treniruočių skaičius per savaitę	2–3	3	4	5	5	6
Iš viso valandų per metus	312	468	624	936	1456	1664
Bendras treniruočių skaičius per metus	104–152	156	208	260	260	312

**Treniruočių apimties santykis pagal sportinio rengimo rūšis**

Sportinio rengimo rūšys	Sportinio rengimo etapai ir laikotarpiai					
	Pradinio rengimo etapas		Sportinės specializacijos etapas		Sportinio meistriškumo tobulinimo etapas	Aukščiausio sportinio meistriškumo etapas
	Iki metų	Daugiau nei metai	Iki dvejų metų	Daugiau nei dveji metai		
Bendras fizinis rengimas (%)	53–64	42–54	27–34	24–32	21–28	18–23
Specialus fizinis rengimas (%)	28–36	34–43	41–55	38–50	43–56	43–56
Techninis rengimas (%)	6–8	9–11	11–13	12–15	8–11	8–11
Taktinis, teorinis, psichologinis rengimas (%)	-	-	5–7	7–9	7–9	8–11
Dalyvavimas sporto varžybose, trenerių ir teisėjų praktika (%)	2–3	2–4	3–4	5–7	6–8	8–11

## Įranga ir sporto inventorius

Eil. Nr.	Įranga ir sporto inventorius vienam sportininkui	Sportinio rengimo etapai							
		Pradinio rengimo etapas		Sportinės specializacijos etapas		Sportinio meistriško tobulinimo etapas		Aukščiausio sportinio meistriško etapas	
		kiekis	tarnavimo laikas (metų)	kiekis	tarnavimo laikas (metų)	kiekis	tarnavimo laikas (metų)	kiekis	tarnavimo laikas (metų)
1	Taikiniai, vnt.	5000	-	12000	-	16000	-	20000	-
2	Šoviniai lygiavamzdžiams šautuvams, vnt.	5000	-	12000	-	16000	-	20000	-
3	Ilgasis lygiavamzdis šaunamasis ginklas (šautuvas), vnt.	1	100 tūkst. šūvių	1	100 tūkst. šūvių	1,5	100 tūkst. šūvių	2	80 tūkst. šūvių
4	Ginklo valymo rinkinys, komplektų	0,5	1	1	1	1	1	1	1
5	Ginklo gabenimo dėklas, vnt.	-	-	1	6	1	4	1	2
6	Atsarginės dalys šautuvo skeliamajam mechanizmui, komplektų	0,5	-	1	-	1	-	1	-



## Sportinė ekipuotė

Eil. Nr.	Sportinė ekipuotė vienam sportininkui	Sportinio rengimo etapai							
		Pradinio rengimo etapas		Sportinės specializacijos etapas		Sportinio meistriškumo tobulinimo etapas		Aukščiausio sportinio meistriškumo etapas	
		kiekis	tarnavimo laikas (metų)	kiekis	tarnavimo laikas (metų)	kiekis	tarnavimo laikas (metų)	kiekis	tarnavimo laikas (metų)
1	Apsauginės ausinės, porų	1	3	1	3	1	2	1	2
2	Akiniai–šviesos filtrai, vnt.	-	-	1	4	1	4	1	4
3	Šaudymo liemenė (vasarinė), vnt.	-	-	1	2	1	1	1	1
4	Šaudymo striukė (žeminė), vnt.	-	-	1	3	1	2	1	2
5	Šaudymo pirštinės, vnt.	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Šaudymo batai, porų	-	-	1	3	1	2	1	2