

# Единна система

от показатели за организация и управление и контрол на многогодишния учебно-тренировъчен и състезателен процес по шейни

**Актуализация на Единна система по спортни шейни на улей и естествени трасета**

## I.Обща част

I.1. Цел и задачи на единната система.

Единната система регламентира нормативните изисквания по всички страни на спортната подготовка на състезателя по шейни. Тя е предназначена за треньори, преподаватели в спортни училища, спортни паралелки, методисти, ръководители и състезатели.

Целта на системата е да осигури единство в изискванията при подготовката на състезателите.

За осъществяването на тази цел , единната система има следните задачи:

1. Да регламентира изискванията и нормативите за многогодишната подготовка.
2. Да подпомогне качествено извършване на селекцията на талантливите деца в отделните дисциплини на този спорт.
3. Да съдейства за постигане на високи спортни резултати съответстващи на тенденциите на световния елит.

I.2. Сформиране на учебно тренировъчни групи.

Учебно-тренировъчните групи се формират в зависимост от етапа на многогодишната тренировка и възрастта. Всяка така оформена група трябва.

- брой на занимаващите се в група;
- брой на заниманията седмично;
- времетраене на отделната тренировка;
- брой тренировъчни часове седмично /таблица 1/.

## Таблица 1

етапи на многогодишната подготовка	възраст	брой на занимания седмично	времетраене на заниманията	състезателна категория
предварителна подготовка	до 8 г	2-3 пъти	60 мин.	момчета и момичета
основна подготовка	9-10 г.	3 – 5 пъти	90 мин.	момчета и момичета
спортно усъвършенстване	11-12 г. 13-14г.	5 пъти 5-7 пъти	120 мин. 120 мин.	юноши и девойки младша възраст
спортно майсторство	15-16 г. След 16г.	5-7 пъти 7-10 пъти	150 мин. 150 мин.	младежи и девойки мъже и жени

### I.3. Прием и подготовка в спортните училища

Приемът в спортните училища се осъществява от пети клас и отговаря на първата година от етапа на спортното усъвършенстване в многогодишната подготовка. Кандидатите трябва:

1. Да покрият изискванията за физическа подготовка;
2. Отлично да владеят нормативите по техническа подготовка за възрастта;
3. Да са получили минималният сбор от точки за определената възраст в официално състезание в годината на кандидатстване.

Подготовката в спортните училища се осъществява на основата на предвиденото в единната програма учебно съдържание за всяка година. При завършване на всеки клас, учениците от спортното училище трябва да покриват нормативи за физическа и техническа подготовка. През учебната година те трябва да участват успешно в официално състезание и да получат определен брой точки за трудност и изпълнение за всеки етап от многогодишната им подготовка.

### II. Прием и подготовка на състезатели по шейни в спортни училища и паралелки.

1. Нормативи за прием.

#### Нормативи за физическа подготовка:

1. Бързина – 30 м. гладко бягане. Бягането е от прав старт. Мястото за бягане

трябва да е по-голямо от 35 метра, за да няма предварително намаляване на скоростта. Времето се отчита в секунди.

## 2. Взривна сила:

– Дълъг скок от място. Изпълнява се в гимнастически салон или на лекоатлетическа писта. Скокът на дължина се изпълнява в два опита. Зачита се по-добрия.

– Скок на височина след скок от 50 см височина. Измерването става на разграфена дъска на сантиметри, окачена на стена. Изследваният застава с повдигната ръка за отбелязване на изходното ниво върху скалата преди скока. След скока стремежът трябва да бъде да се допре колкото може по-високо скалата с пръстите на ръката си.

## 3. Сила:

– От седнало положение, упражнение за ръцете, максимално разтегляне на ластици, максимално назад, теста е до отказ или за определено време.

– Специфични силови упражнения за старт за краката от седнало положение, теста е до отказ или за определено време.

– Упражнението се изпълнява на висилка. От вис повдигане на краката до хватата. Тестът се изпълнява от вис на висилка. При повдигане краката трябва да бъдат събрани и обтегнати. Опити със свити крака и с мах не се зачитат. Отчита се броят на повдиганията.

4. Специфична издръжливост – 15 подскока от тилен лег. Подскоците от тилен лег започват и завършват с ръце горе. Преминава се през опорен клек и подскокът не е голям. Изпълняват се 15 подскока за време/в сек/.

Таблица 2

Физически Качества	Тестове	
Бързина	20 м гладко бягане	
Взривна сила	Дълъг скок от място Скок височина	
Сила	От вис., повдигане на краката до хватата	
Специфична издръжливост	15 подскока от тилен лег	

## Нормативи за техническа подготовка

Задължителни изисквания

- а) положение на тялото при стартиране;
- б) стартиране;
- в) положението на тялото на прав участък;
- г) преодоляване на ляв вираж/завой/;
- д) преодоляване на десен вираж/завой/;
- е) преодоляване на два виража/завоя/ в комбинация.

**Актуализирана Единната система е приета на Общо събрание на 16.04.2021 година етапи на многогодишната подготовка възраст брой на заниманията /седмично/ времетраене на заниманията състезателна категория**  
**предварителна подготовка до 8 г. 2-3 пъти 60 мин. момчета и момичета**  
**основна подготовка 9-10 г. 3-5 пъти 90 мин. момчета и момичета спортно**  
**усъвършенстване 11-12 г. 5 пъти 120 мин. юноши и девойки младша възраст**  
**13-14 г. 5-7 пъти юноши и девойки старша възраст спортно майсторство 15-**  
**16 г. 5-7 пъти 150 мин. младежи и девойки след 16 г. 7-10 пъти 150 мин. мъже**  
**и жени Таб.**