



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
РАСПОРЯЖЕНИЕ

окуд 0285151

06.09.2021

№ 691-р

**О внесении изменения в распоряжение  
Комитета по физической культуре и спорту  
от 30.12.2020 № 752-р**

1. Внести в распоряжение Комитета по физической культуре и спорту (далее - Комитет) от 30.12.2020 № 752-р «Об утверждении базовых требований к программам спортивной подготовки (2 ступень) по видам спорта» (далее - распоряжение) следующие изменения:

2. Изложить приложение № 11 к распоряжению в редакции согласно приложению № 1.

3. Изложить приложение № 13 к распоряжению в редакции согласно приложению № 2.

4. Изложить приложение № 14 к распоряжению в редакции согласно приложению № 3.

5. Изложить приложение № 17 к распоряжению в редакции согласно приложению № 4.

6. Изложить приложение № 22 к распоряжению в редакции согласно приложению № 5.

7. Изложить приложение № 26 к распоряжению в редакции согласно приложению № 6.

8. Изложить приложение № 30 к распоряжению в редакции согласно приложению № 7.

9. Изложить приложение № 32 к распоряжению в редакции согласно приложению № 8.

10. Изложить приложение № 34 к распоряжению в редакции согласно приложению № 9.

11. Изложить приложение № 40 к распоряжению в редакции согласно приложению № 10.

12. Изложить приложение № 42 к распоряжению в редакции согласно приложению № 11.

13. Изложить приложение № 43 к распоряжению в редакции согласно приложению № 12.

14. Изложить приложение № 45 к распоряжению в редакции согласно приложению № 13.

15. Изложить приложение № 46 к распоряжению в редакции согласно приложению № 14.

16. Изложить приложение № 50 к распоряжению в редакции согласно приложению № 15.



17. Изложить приложение № 55 к распоряжению в редакции согласно приложению № 16.

18. Дополнить распоряжение приложением № 87 согласно приложению № 17.

19. Дополнить распоряжение приложением № 88 согласно приложению № 18.

20. Дополнить распоряжение приложением № 89 согласно приложению № 19.

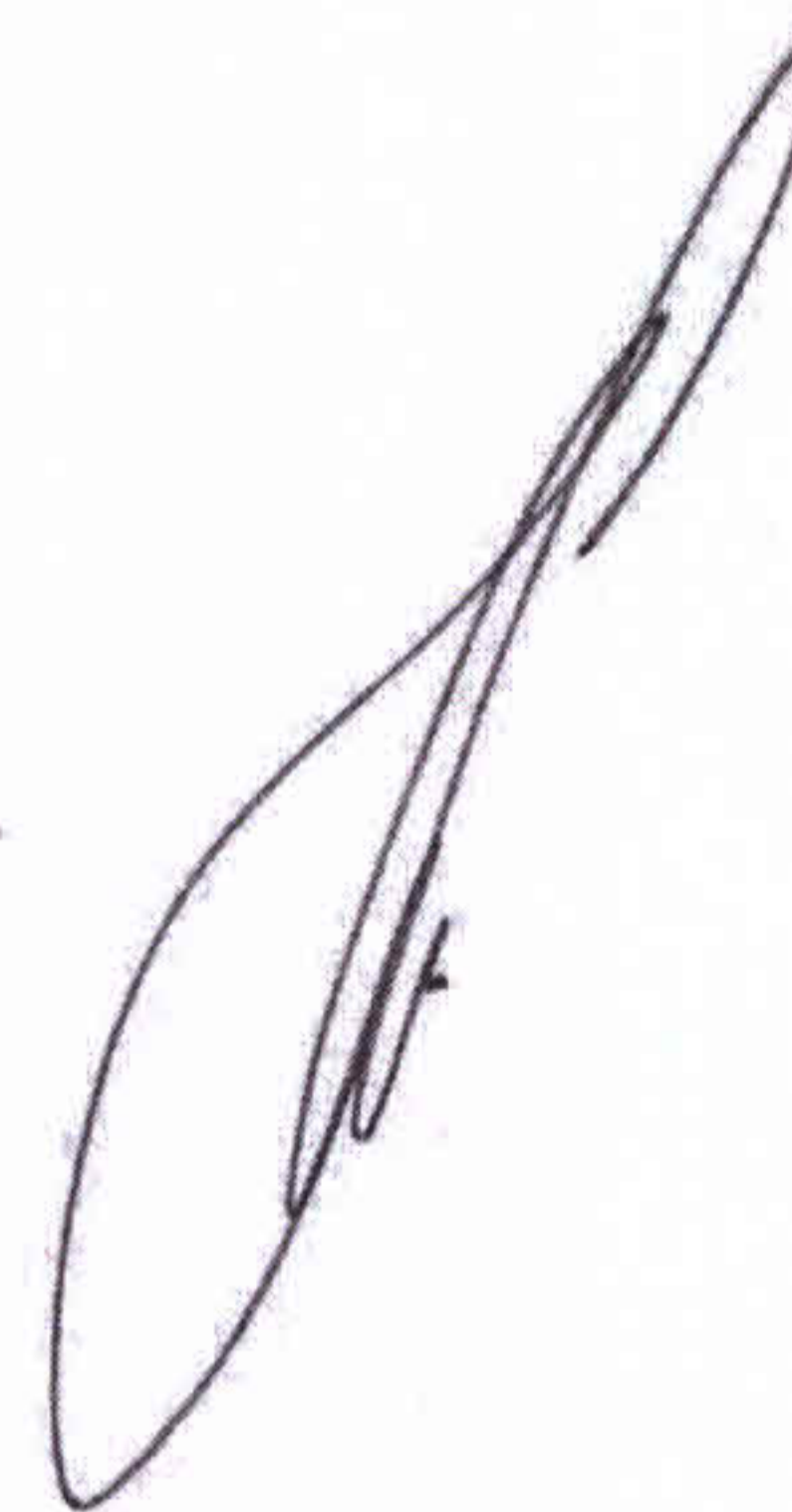
21. Дополнить распоряжение приложением № 90 согласно приложению № 20.

22. Дополнить распоряжение приложением № 91 согласно приложению № 21.

23. Дополнить распоряжение приложением № 92 согласно приложению № 22.

2. Контроль за выполнением распоряжения возложить на заместителя председателя Комитета Павлову Е.В.

**Председатель Комитета  
по физической культуре и спорту**



**А.И.Шантырь**



Приложение № \_\_\_\_\_  
к распоряжению Комитета  
физической культуре и спорту  
от 06.09.2021 № 691-р

**БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
К ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (2 СТУПЕНЬ)  
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»**



**I. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки (2 степень), в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки (2 степень)**

1.1. Программа спортивной подготовки (2 степень) по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему спортивного отбора и контроля;
- перечень материально-технического обеспечения;
- перечень информационного обеспечения.

1.2. На «Титульном листе» Программы указываются:

- название Программы с указанием вида спорта (спортивной дисциплины) и этапов спортивной подготовки (2 степень);
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку (2 степень);
- год составления Программы.

1.3. В «Пояснительной записке» Программы указываются:

- название базовых требований к программе спортивной подготовки (2 степень), на основе которого разработана Программа;
- цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы;
- срок реализации Программы;
- характеристика вида спорта «спортивная гимнастика», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.

1.4. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

- структуру тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое);
- продолжительность этапов спортивной подготовки (2 степень), возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки (2 степень), количество лиц, проходящих спортивную подготовку (2 степень) в группах на этапах спортивной подготовки (2 степень) по виду спорта «спортивная гимнастика» (приложение № 1);
- требования к объему тренировочного процесса (приложение № 2), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки;
- режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного);
- виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (2 степень) по виду спорта «Спортивная гимнастика» (приложение № 3);
- требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки (2 степень) по виду спорта «спортивная гимнастика» (приложение № 4);
- перечень тренировочных мероприятий (приложение № 5);
- годовой план спортивной подготовки (2 степень);



- планы инструкторской и судейской практики;
- планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;
- планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

1.5. «Методическая часть» Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность (приложение № 6);
- программный материал для проведения тренировочных занятий на каждом этапе спортивной подготовки (2 степень);
- рекомендации по планированию спортивных результатов;
- рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.

1.6. «Система спортивного отбора и контроля» должна содержать:

- мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки (2 степень) по виду спорта «спортивная гимнастика»
- критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки (2 степень) в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки (2 степень) на каждом из этапов спортивной подготовки;
- контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (2 степень), и рекомендации по организации их проведения.

1.7. «Перечень материально-технического обеспечения» Программы должен содержать перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы.

1.8. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен содержать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку (2 степень), и лицами ее осуществляющими.

## **II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку (2 степень), особенностей вида спорта «спортивная гимнастика» (спортивных дисциплин)**

2.1. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку (2 степень) на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку (2 степень), с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спортивная гимнастика» и включают в себя:



- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (приложение № 7).
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «спортивная гимнастика» (приложение № 8).

**III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «спортивная гимнастика»**

3.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень):

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «спортивная гимнастика»;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки (2 ступень);
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

3.2. Лицо, проходящее спортивную подготовку (2 ступень), направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

3.3. Лицо, осуществляющее спортивную подготовку (2 ступень), при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**IV. Требования к результатам реализации программ спортивной (2 ступень) подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

4. Результатом реализации Программы является:

4.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «спортивная гимнастика»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;



- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

#### 4.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «спортивная гимнастика»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «спортивная гимнастика»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

4.3. Лицам, проходящим спортивную подготовку (2 ступень), не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (2 ступень), но не более двух лет подряд.

### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки (2 ступень) по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика»**

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки (2 ступень) по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика» определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

5.2. Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки (2 ступень), с учетом особенностей вида спорта «спортивная гимнастика» и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

### **VI. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки (2 ступень), в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям**

6.1. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным базовыми требованиями к программе спортивной подготовки (2 ступень).



6.2. Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

6.3. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку (2 степень), должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) <1>, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.4. Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки (2 степень), кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «спортивная гимнастика», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

6.5. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку (2 степень) в группах на разных этапах спортивной подготовки (2 степень), если объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку (2 степень) на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки (2 степень);

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку (2 степень) в группах на разных этапах спортивной подготовки (2 степень), не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

6.6. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку (2 степень) и с лицами, проходящими спортивную подготовку по программам, утвержденным в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «спортивная гимнастика», в группах на разных этапах спортивной подготовки, если объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

6.7. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) наличия:

---

<1> С изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н



(зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

- тренировочного спортивного зала
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (2 степень) (приложение № 9);
- обеспечения спортивной экипировкой (приложение № 10);
- обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку (2 степень)<sup>1</sup>;
- обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку (2 степень), в период проведения спортивных мероприятий<sup>2</sup>.
- медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку (2 степень), в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.8. К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования тренировочных групп.

6.9. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

- тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (2 степень) (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:
- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

6.10. В годовом плане спортивной подготовки (2 степень) количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах

<sup>1</sup> Определяется организацией (по мере необходимости)

<sup>2</sup> Определяется организацией (по мере необходимости)



спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «спортивная гимнастика» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки (2 ступень). Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

6.11. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

6.12. На основании годового плана спортивной подготовки (2 ступень) организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.



Приложение № 1  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «спортивная  
гимнастика»

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ  
ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (2 СТУПЕНЬ), ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ  
ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
(2 СТУПЕНЬ), КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ  
ПОДГОТОВКУ (2 СТУПЕНЬ) В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ (2 СТУПЕНЬ) ПО ВИДУ СПОРТА  
«СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)		Наполняемость групп (человек)
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки	2	7	6	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	7	5



Приложение № 2  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «спортивная  
гимнастика»

### ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЕМУ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	10	14
Общее количество часов в год	312	416	520	728



Приложение № 3  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «спортивная  
гимнастика»

**СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (2 СТУПЕНЬ)  
В СТРУКТУРЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ (2 СТУПЕНЬ) ПО ВИДУ СПОРТА  
«СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	27 - 30	17 - 20	10 - 13	4 - 7
Специальная физическая подготовка (%)	15 - 18	25 - 28	27 - 30	27 - 30
Техническая подготовка (%)	48 - 51	48 - 51	51 - 54	55 - 58
Теоретическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 2	2 - 3
Тактическая подготовка (%)	-	-	1 - 2	1 - 2
Психологическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 2	2 - 3



Приложение № 4  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «спортивная  
гимнастика»

**ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЕМУ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (2 СТУПЕНЬ) ПО ВИДУ СПОРТА  
«СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»<sup>3</sup>**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1	1	2	3
Основные	1	1	2	2

<sup>3</sup> Определяется организацией (по мере необходимости)



Приложение № 5  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «спортивная  
гимнастика»

### ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ<sup>4</sup>

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	-
2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	-
2.2.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-

<sup>4</sup> Определяется организацией (по мере необходимости)



Приложение № 6  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «спортивная  
гимнастика»

### ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Гибкость	2
Координация	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние.



Приложение № 7  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «спортивная  
гимнастика»

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ  
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,5	10,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			5	3
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине.	количество раз	не менее	
			1	-
1.4.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	3
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее	
			0	+1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	95
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	
			3	
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	не менее	
			3	
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее	
			3	
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		



Приложение № 8  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «спортивная  
гимнастика»

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ  
НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)  
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши/юниоры	девочки/девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,8	10,6
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			4,7	5,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	110
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			25	19
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	-	без учета времени	-
2.2.	Лазание по канату с помощью ног 3 м	-	-	без учета времени
2.3.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
2.4.	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	количество раз	не менее	
			-	1



2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			3	-
2.6.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	количество раз	не менее	
			-	8
2.7.	Исходное положение - упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее	
			3	
2.8.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	не менее	
			8	
2.9.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее	
			8	
2.10.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее	
			36	
2.11.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее	
			3	
2.12.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		



Приложение № 9  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «спортивная  
гимнастика»

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ  
ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (2 СТУПЕНЬ)<sup>5</sup>**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2.	Бревно гимнастическое	штук	1
3.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
4.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
5.	Брусья гимнастические женские	штук	1
6.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
7.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
8.	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке	штук	1
9.	Дорожка акробатическая фибергласовая	комплект	1
10.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
11.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
12.	Зеркало настенное (12 х 2 м)	штук	1
13.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	2
14.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
15.	Конь гимнастический маховый	штук	1
16.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
17.	Магнезия спортивная *	кг	на человека
			0,2
18.	Магnezница закрытая	штук	6
19.	Мат гимнастический	штук	50
20.	Мат поролоновый (200 х 300 х 40 см)	штук	2
21.	Мостик гимнастический	штук	6

<sup>5</sup> Определяется организацией (по мере необходимости)



22.	Музыкальный центр	штук	1
23.	Палка гимнастическая	штук	10
24.	Палка для остановки колец	штук	1
25.	Перекладина гимнастическая	штук	1
26.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
27.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
28.	Подставка для страховки	штук	2
29.	Поролон для страховочных ям (на 1 м <sup>3</sup> ямы)	кг	40
30.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
31.	Скакалка гимнастическая	штук	20
32.	Скамейка гимнастическая	штук	8
33.	Стенка гимнастическая	штук	6



Приложение № 10  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «спортивная  
гимнастика»

### ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ<sup>6</sup>

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количес тво	срок эксплуата ции (лет)
1.	Комплект соревновательной формы (мужской)	штук	на занимающегося	-	-	2	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1
4.	Купальник для выступления на спортивных соревнованиях (женский)	штук	на занимающегося	-	-	2	1
5.	Накладки наладонные (женские)	пар	на занимающегося	-	-	1	1
6.	Накладки наладонные (мужские)	пар	на занимающегося	-	-	2	1
7.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1

<sup>6</sup> Определяется организацией (по мере необходимости)



8.	Тапочки спортивные	пар	на занимающегося	-	-	1	1
9.	Футболка (короткий рукав)	штук	на занимающегося	-	-	2	1
10.	Чешки гимнастические	пар	на занимающегося	-	-	2	1