

УТВЕРЖДЕН  
приказом Минспорта России  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_\_

**Федеральный стандарт спортивной подготовки  
по виду спорта «художественная гимнастика»**

**I. Требования к структуре и содержанию примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе к их теоретическим и практическим разделам применительно к каждому этапу спортивной подготовки, включая сроки реализации таких этапов и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

1. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки должна иметь следующую структуру и содержание:

1.1. Общие положения, включающие:

1.1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины);

1.1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1.2. Характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающую:

1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (приложение № 1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – ФССП).

1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

1.2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:

учебно-тренировочные занятия;

учебно-тренировочные мероприятия (приложение № 3 к ФССП);

спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (приложение № 4 к ФССП);

иные виды (формы) обучения.

1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение № 5 к ФССП).

1.2.5. Календарный план воспитательной работы.

1.2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

1.2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

1.2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

1.3. Систему контроля, содержащую:

1.3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

1.3.2. Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1.3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

1.4. Рабочую программу, состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и рабочей программы тренера-преподавателя.

1.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

## **II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «художественная гимнастика» (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)**

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «художественная гимнастика» и включают:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (приложение № 6 к ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «художественная гимнастика» (приложение № 7 к ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «художественная гимнастика» (приложение № 8 к ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления

и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «художественная гимнастика» (приложение № 9 к ФССП).

### **III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»**

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «художественная гимнастика»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### **IV. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки**

5. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

6. К результатам прохождения спортивной подготовки относятся, в том числе: личностные, реализуемые через план воспитательной работы, формируемый по этапам спортивной подготовки, и включающие в себя формирование и проявление стойких патриотических чувств к организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, субъекту Российской Федерации и стране, понимание важности реализации своих потенциальных функциональных и психофизиологических возможностей в виде спорта «художественная гимнастика», готовность к профессиональному саморазвитию, воспитание бережного отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию, понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима, в том числе в соотношении сна, отдыха и питания, мотивацию к совершенствованию работы функциональных систем

организма, понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов;

спортивные, включающие реализацию всех видов подготовки, достижение уровня подготовленности соответствующего этапу спортивной подготовки, освоение теоретических материалов, предложенных в ходе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, овладение разносторонними физическими умениями и спортивными действиями, составляющими фундаментальную основу роста спортивных результатов, а также специальными навыками и умениями, их совершенствование и умелое применение в ходе участия в спортивных соревнованиях;

соревновательные, включающие участие в спортивных соревнованиях соответствующего уровня, уровень спортивной квалификации обучающихся соответствующий этапу спортивной подготовки, обязательное соблюдение антидопинговых правил.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика»**

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика» основаны на особенностях вида спорта «художественная гимнастика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «художественная гимнастика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

9. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

10. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «художественная гимнастика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «художественная гимнастика» не ниже всероссийского уровня.

11. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным

дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика».

## **VI. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям**

12. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

13. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

13.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), 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)<sup>1</sup>, 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).

13.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «художественная гимнастика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться хореографы, звукооператоры, концертмейстеры.

14. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (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):

---

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

наличие 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

15. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

15.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

15.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

15.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Приложение № 1  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«художественная гимнастика»,  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц,  
проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц,  
проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной  
подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	от 6	от 12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	от 8	от 8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 13	от 3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 16	от 1



Приложение № 2  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«художественная гимнастика»,  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Приложение № 3  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«художественная гимнастика»,  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта	-	14	14	14

	Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Приложение № 4  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«художественная гимнастика»,  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_

**Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для женщин						
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	1	2	2	3	4	6
Основные	1	2	2	3	4	6
Для мужчин						
Контрольные	2	2	3	3	3	3
Отборочные	-	-	1	2	3	3
Основные	1	2	2	3	4	6

Приложение № 5  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«художественная гимнастика»,  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре  
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенство- вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для женщин					
1.	Общая физическая подготовка (%)	60-81	20-25	10-15	10-13
2.	Специальная физическая подготовка (%)		20-25	20-25	20-26
3.	Спортивные соревнования (%)	1-3	3-5	7-10	7-10
4.	Техническая подготовка (%)	15-20	25-30	15-20	10-15
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	3-5	12-17	12-20	15-20
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	4-6	4-6
7.	Медицинские, медико- биологические, восстанови- тельные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	4-6	9-11	10-17

Для мужчин					
1.	Общая физическая подготовка (%)	70-89	20-25	10-15	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)		20-25	17-25	17-25
3.	Спортивные соревнования (%)	1-2	3-5	7-10	9-11
4.	Техническая подготовка (%)	8-9	20-25	13-18	13-18
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	4-6	13-17	12-18	12-20
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	4-6	4-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	-	4-6	9-13	13-17

Приложение № 6  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«художественная гимнастика»,  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_\_

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта  
«художественная гимнастика»**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив	
			мальчики	девочки
1.1.	Исходное положение – сед «углом», ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	балл	<p>«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены;</p> <p>«4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены;</p> <p>«3» – в наклоне кисти находятся на уровне стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены;</p> <p>«2» – в наклоне кисти находятся на линии середины голени, спина округлена, ноги выпрямлены</p>	<p>«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены;</p> <p>«4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены;</p> <p>«3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина округлена, ноги выпрямлены</p>
1.2.	Упражнение «мост» из положения стоя	балл	-	<p>«5» – кисти рук в упоре у пяток;</p> <p>«4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см;</p> <p>«3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см</p>
1.3.	Упражнение «мост» из положения «лежа на спине»	балл	<p>«5» – ноги и руки выпрямлены, расстояние от кистей рук до пяток до 25 см;</p> <p>«4» – ноги и руки выпрямлены, расстояние от кистей рук до пяток 30-35 см;</p> <p>«3» – ноги и руки выпрямлены, расстояние</p>	-

			от кистей рук до пяток 40-45 см; «2» – ноги согнуты, руки выпрямлены, расстояние от кистей рук до пяток 45-50 см	
1.4.	Упражнение «мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	-	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь
1.5.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	-	5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см
1.6.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед ноги врозь, ноги по одной прямой, туловище прямое, вертикально; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – с небольшим поворотом бедер внутрь, и прогибанием в поясничном отделе туловища; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см, бедра повернуты внутрь	«5» – сед, ноги по одной прямой; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см
1.7.	Стойка лицом к гимнастической стенке, нога впереди на рейке, руки вверху (выполнить с правой и левой ноги)	балл	«5» – нога на уровне плеча и выше, ноги выпрямлены, таз параллельно гимнастической стенке, туловище вертикально, плечи опущены; «4» – нога на уровне плеча и выше, ноги выпрямлены, таз слегка повернут в сторону опорной ноги, сутулая осанка, плечи приподняты; «3» – нога на уровне груди, ноги выпрямлены, сутулая осанка, таз повернут в сторону опорной ноги, плечи приподняты;	-



			«2» – нога на уровне живота, ноги выпрямлены, сутулая осанка, таз повернут в сторону опорной ноги, плечи приподняты	
1.8.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	«5» – в течение 6 с; «4» – в течение 4 с; «3» – в течение 2 с; «2» – в течение 2 с (с балансировочными движениями руками)	«5» – в течение 6 с; «4» – в течение 4 с; «3» – в течение 2 с
1.9.	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой	балл	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута; «2» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута, присутствуют вспомогательные движения туловищем и другими частями тела	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой при отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута
1.10.	5 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты;	-

			«3» – в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая; «2» – все части тела согнуты, прыжки с перемещением	
1.11.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	-	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; «3» – в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая
1.12.	Сед «углом», руки в стороны. Фиксация положения в течение 20 с	балл	-	«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое; «4» – угол между ногами и туловищем 90°, спина сутулая; «3» – угол между ногами и туловищем более 90°, спина сутулая, ноги согнуты
1.13	Из вися на гимнастической стенке вис «углом»	балл	«5» – 10 раз и более, угол между ногами и туловищем 90°; «4» – 8 раз, угол между ногами и туловищем 90°; «3» – 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90°, ноги незначительно согнуты; «2» – менее 5 с угол между ногами и туловищем более 90°, ноги согнуты	-
1.14.	Исходное положение – упор, лежа. Прыжком в упор присев и прыжком в исходное положение за 5 с	балл	«5» – 5 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «4» – 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «3» – 3 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «2» – 2 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног	-

1.15.	Исходное положение – лежа на животе. Положение «прогнувшись»	балл	<p>«5» – 15 с, руки и ноги выпрямлены, равномерное отведение рук и ног;</p> <p>«4» – 11 с, руки выпрямлены, равномерное отведение рук и ног;</p> <p>«3» – 8 с, руки выпрямлены, но не зафиксированы, неравномерное отведение рук и ног;</p> <p>«2» – 5 с, руки слегка разведены в стороны, прогибание и фиксация позы за счет отведения ног</p>	-
-------	--	------	---	---

Приложение № 7  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«художественная гимнастика»,  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
по виду спорта «художественная гимнастика»**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив	
			юноши	девушки
1.1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	-	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад
1.2.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедер 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедер 6-10 см; «2» – таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги; «1» – таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги, нога сзади согнута в колене	-

1.3.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10 15 см с поворотом бедер внутрь	
1.4.	Упражнение «мост» из положения стоя	балл	-	«5» – «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер; «4» – «мост» с захватом за голени; «3» – «мост», кисти рук в упоре у пяток; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см
1.5.	Исходное положение – лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 10 с	балл	-	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз
1.6.	Исходное положение – лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх	балл	-	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги разведены

1.7.	Исходное положение – лежа на животе. Наклон назад, руки вверх за 10 с	балл	<p>«5» – 9 раз, грудной отдел позвоночника и руки составляют одну линию и перпендикулярны полу, ноги вместе;</p> <p>«4» – 8 раз, грудной отдел позвоночника и руки составляют одну линию и перпендикулярны полу, ноги и руки слегка разведены;</p> <p>«3» – 7 раз, грудной отдел позвоночника параллелен полу, руки приподняты вверх от горизонтали, ноги и руки слегка разведены;</p> <p>«2» – 6 раз, грудной отдел позвоночника под 45° градусов к полу, руки приподняты вверх от горизонтали, ноги и руки слегка разведены;</p> <p>«1» – 5 раз, положение «прогнувшись» с разведенными и согнутыми ногами, руки кверху</p>	-
1.8.	Исходное положение – лежа на спине, ноги вперед. Разведение ног врозь, поднимая туловище, руки вперед за 10 с	балл	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали.</p> <p>«5» – 9 раз;</p> <p>«4» – 8 раз;</p> <p>«3» – 7 раз;</p> <p>«2» – 6 раз;</p> <p>«1» – 5 раз</p>	-
1.9.	Исходное положение – упор, лежа. Прыжком упор присев и прыжком в исходное положение за 10 с	балл	<p>«5» – 8 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног;</p> <p>«4» – 6 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног;</p> <p>«3» – 4 раза, руки выпрямлены, полное</p>	-

			сгибание и разгибание ног; «2» – 3 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и полное разгибание ног; «1» – 2 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и разгибание ног	
1.10.	Лазание по канату с помощью ног без учета времени	балл	«5» – 5 метров; «4» – 4 метра; «3» – 3 метра; «2» – 2 метра; «1» – 1 метр	-
1.11.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» – 13 раз; «4» – 11 раз; «3» – 9 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 7 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 5 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением
1.12.	Исходное положение – стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	-	«5» – в течение 5 с; «4» – в течение 4 с; «3» – в течение 3 с; «2» – в течение 2 с; «1» – в течение 1 с
1.13.	Боковое равновесие с захватом одноименной рукой. Выполнение с обеих ног	балл	«5» – сохранение равновесия 5 с, туловище вертикально без наклона, носок ноги выше плеча, ноги выпрямлены, плечи опущены; «4» – сохранение равновесия 4 с, туловище слегка наклонено, носок ноги выше плеча, ноги	-

			<p>выпрямлены, плечи приподняты;</p> <p>«3» – сохранение равновесия 3 с, туловище слегка наклонено, носок на уровне плеча, ноги выпрямлены, плечи приподняты, таз слегка повернут в сторону захвата ноги;</p> <p>«2» – сохранение равновесия 2 с, туловище слегка наклонено, носок ниже уровня плеча, ноги выпрямлены, плечи приподняты, таз повернут в сторону захвата ноги;</p> <p>«1» – сохранение равновесия 2 с, туловище слегка наклонено, носок ниже уровня плеча, опорная нога согнута, плечи приподняты, таз повернут в сторону захвата ноги</p>	
1.14.	<p>Исходное положение – стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно</p>	балл	-	<p>«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, опускается на всю стопу;</p> <p>«4» – перекат с вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия;</p> <p>«3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката;</p> <p>«2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия;</p>



				«1» – завершение переката на груди
1.15.	Исходное положение – стойка на носках в круге диаметром 1 м. Обруч впереди – справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. Выполнение в обе стороны	балл	-	«5» – 6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга
1.16.	Фиксация стойки на руках на полу	балл	«5» – фиксация 3 с, выпрямленное и напряженное положение тела без наличия балансировочных движений; «4» – фиксация 3 с, слегка прогнутое (согнутое) положение тела с	-

			<p>незначительными балансировочными движениями в тазобедренных суставах;</p> <p>«3» – фиксация 2 с, прогнутое (согнутое) положение тела с балансировочными движениями в суставах ног и туловища;</p> <p>«2» – кратковременная (1 с) фиксация стойки, положение тела прямое, но недостаточно напряженное, что приводит к потере равновесия;</p> <p>«1» – кратковременная (менее 1 с) фиксация стойки, положение тела – прогнутое, недостаточно напряженное, ноги разведены и слегка согнуты</p>	
1.17.	<p>Исходное положение – стойка на носках.</p> <p>Четыре последовательных броска колец (высота выброса – 1,5-2 роста) с одним промежуточным вращением</p>	балл	<p>«5» – кольца одновременно выбрасываются на одинаковую высоту (один рост), меняя плоскости, ловятся и без потери темпа выбрасываются повторно, удерживается равновесие на носках;</p> <p>«4» – кольца одновременно выбрасываются на высоту, имеющую незначительные различия, ловятся без потери темпа, выбрасываются повторно, удерживая равновесие на носках со вспомогательными движениями туловищем;</p>	-

			<p>«3» – кольца поочередно выбрасываются на одинаковую высоту, ловятся и выбрасываются без потери темпа, но с дополнительным вращением одного кольца, удерживается равновесие за счет опускания на всю стопу;</p> <p>«2» – кольца поочередно выбрасываются на неодинаковую высоту, ловятся и выбрасываются с потерей темпа и дополнительными вращениями двух колец, удерживается равновесие за счет опускания на всю стопу;</p> <p>«1» – кольца поочередно выбрасываются на разную высоту, и поочередно ловятся с потерей темпа и равновесия, осуществляется перемещение</p>	
<b>2. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
до трех лет		спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
свыше трех лет		спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 –высокий;

4,4-4,0 –выше среднего;

3,9-3,5 –средний;

3,4-3,0 –ниже среднего;

2,9-0,0 –низкий уровень.



Приложение № 8  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«художественная гимнастика»,  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_\_

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)  
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства  
по виду спорта «художественная гимнастика»**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив	
			юноши	девушки
1.1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	-	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – наклон без захвата
1.2.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 20 см	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра спереди 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см спереди; «2» – расстояние от пола до бедра 6 -10 см спереди, сзади – только касание бедром; «1» – расстояние от пола до бедра 6-10 см спереди, сзади – отсутствует касание бедром	-

1.3.	Поперечный шпагат	балл	<p>«5» – сед, ноги в стороны;</p> <p>«4» – с небольшим поворотом бедер внутрь;</p> <p>«3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см;</p> <p>«2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см;</p> <p>«1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь</p>	
1.4.	Упражнение «мост» из положения стоя	балл	<p>«5» – «мост» выполнен за счет равномерного проявления подвижности в суставах позвоночного столба, расстояние от кистей рук до пяток 20-25 см, руки и ноги выпрямлены, кисти под плечевыми суставами;</p> <p>«4» – «мост» выполнен за счет равномерного проявления подвижности в суставах позвоночного столба, расстояние от кистей рук до пяток 25-30 см, руки и ноги выпрямлены, кисти под плечевыми суставами;</p> <p>«3» – «мост» выполнен за счет равномерного проявления подвижности в суставах поясничного отдела позвоночного столба, расстояние от кистей рук до пяток 25-30 см, руки и ноги выпрямлены, кисти под плечевыми суставами;</p> <p>«2» – расстояние от кистей рук до пяток</p>	<p>«5» – «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер;</p> <p>«4» – «мост» с захватом за голени;</p> <p>«3» – «мост», кисти рук в упоре у пяток;</p> <p>«2» – расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см;</p> <p>«1» – расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см</p>

			30-45 см, ноги слегка согнуты; «1» – расстояние от кистей рук до пяток более 45 см, ноги руки согнуты	
1.5.	Исходное положение – лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. «5» – 14 раз; «4» – 13 раз; «3» – 12 раз; «2» – 11 раз; «1» – 10 раз	
1.6.	Исходное положение – лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх за 10 с	балл	-	«5» – до касания руками ног, стопы вместе; «4» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце движения; «3» – руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения постепенно снижается; «2» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги слегка разводятся; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали
1.7.	Исходное положение – лежа на животе, руки вверх, наклоны назад за 10 с	балл	«5» – 10 раз до положения «туловище и руки параллельны полу», руки выпрямлены, стопы вместе; «4» – 9 раз до положения «туловище и руки параллельны полу», небольшое рывковое движение руками в конце	-

			<p>движения;</p> <p>«3» – 8 раз, руки и грудной отдел позвоночника на 45° от горизонтали, темп выполнения постепенно снижается, носки слегка разведены;</p> <p>«2» – 7 раз, руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги и руки слегка разводятся;</p> <p>«1» – 6 раз, руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, темп выполнения постепенно снижается, но и руки слегка разведены, руки согнуты</p>	
1.8.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	<p>«5» – 36-37 раз;</p> <p>«4» – 35 раз;</p> <p>«3» – 34 раза;</p> <p>«2» – 33 раза;</p> <p>«1» – 32 раза</p>	
1.9.	Исходное положение – стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	-	<p>«5» – в течение 8 с;</p> <p>«4» – в течение 7 с;</p> <p>«3» – в течение 6 с;</p> <p>«2» – в течение 5 с;</p> <p>«1» – в течение 4 с</p>
1.10	Боковое равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	-	<p>«5» – амплитуда более 180°, туловище вертикально;</p> <p>«4» – амплитуда близко к 180°, туловище отклонено от вертикали;</p> <p>«3» – амплитуда 175°-160°, туловище отклонено от вертикали;</p>



				«2» – амплитуда 160°-145°, туловище отклонено от вертикали; «1» – амплитуда 145°, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах
1.11	Равновесие на носке правой ноги, левая в сторону в течение 5 с. Тоже выполнить с другой	балл	«5» – носок свободной ноги выше плеча, туловище вертикально, сгибание и повороты туловища отсутствуют; «4» – носок свободной ноги выше плеча, туловище незначительно отклонено от вертикали или повернуто; «3» – носок свободной ноги на уровне плеча, а туловище незначительно отклонено от вертикали или повернуто; «2» – носок свободной ноги чуть ниже плеча, а туловище отклонено от вертикали и повернуто; «1» – свободная нога отведена на 90°, а туловище отклонено от вертикали и повернуто	-
1.12	Переднее равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл		«5» – амплитуда 180° и более, туловище вертикально; «4» – амплитуда к 180°, туловище отклонено от вертикали; «3» – амплитуда 160°-145°; «2» – амплитуда 135°, на низких полупальцах;

				«1» – амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище отклонено от вертикали
1.13	Переворот вперед с правой и левой ноги	балл	-	«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135°
1.14	Прыжок с поворотом на 720°, руки вверх в круге диаметром 40 см	балл	«5» – прыжок точно вверх, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в центр круга «4» – прыжок с незначительным отклонением от вертикали, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в пределах круга; «3» – прыжок с отклонением от вертикали, тело и руки выпрямлены, приземление одной ногой за линию круга; «2» – прыжок с отклонением от вертикали, тело выпрямлено, а руки слегка согнуты, приземление за линию	-

			<p>круга; «1» – прыжок с отклонением от вертикали, тело и руки слегка согнуты, приземление за линию круга</p>	
1.15	<p>Исходное положение – стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и грудной клетке из правой в левую руку и обратно</p>	балл	-	<p>«5» – перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4» – вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» – завершение переката на плече противоположной руки; «1» – завершение переката на спине</p>
1.16	<p>Исходное положение – стойка на носках в круге диаметром 1 м. Жонглирование булавами правой рукой. Выполнение с обеих рук</p>	балл	-	<p>«5» – 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение частей тела; «4» – 5 бросков на высоких полупальцах с отклонениями туловища от вертикали; «3» – 5 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга;</p>

				«1» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
1.17	Прыжком стойка на руках и «курбет» в стойку	балл	<p>«5» – выполняется слитно и энергично, за счет максимального прогибания, резкого сгибания и отталкивания прямыми руками;</p> <p>«4» – выполняется слитно и энергично, отталкивания прямыми руками, но не достаточное прогибание приводит к постановке ног «под себя»;</p> <p>«3» – выполняется слитно, но с потерей темпа, отталкивания прямыми руками слабое, полетная фаза не выраженная, постановка ног «под себя»;</p> <p>«2» – выполняется слитно, но с потерей темпа, сильное сгибание ног в коленях и недостаточное прогибание в стойке на руках, отталкивания прямыми руками слабое, полетная фаза не выраженная, постановка ног «под себя»;</p> <p>«1» – выполняется с остановкой и потерей темпа в стойке на руках, прогибание отсутствует, ноги сильно согнуты в коленях, полетная фаза при отталкивании руками не выражена,</p>	-

			постановка ног «под себя» в присед	
1.18	В стойке на носках «мельница булавами впереди за 10 с»	балл	«5» – 10 раз, вертикальное положение туловища на «высоких» носках, руки выпрямлены, без потери темпа; «4» – 9 раз, незначительные сгибательные и разгибательные движения руками или телом, без потери равновесия и темпа движений булавами; «3» – 8 раз, незначительная потеря равновесия с шагом, потеря темпа движений булавами; «2» – 7 раз, отклонения движений булавами от плоскости, потеря равновесия темпа движений булавами, сгибание рук и выполнение перемещений; «1» – 6 раз, значительные отклонения движений булавами от плоскости и нарушения темпа движений булавами, сгибание рук и потеря равновесия	-
1.19	В стойке на носках в круге диаметром 1 м, жонглирование булавами двумя руками в течение 10 с	балл	«5» – 9 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» – 7 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» – 5 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и	-

			<p>переступаниями в границах круга; «2» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» – 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга</p>	
2. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 – средний;

3,4-3,0 – ниже среднего;

2,9-0,0 – низкий уровень.

Приложение № 9  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«художественная гимнастика»,  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_\_

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления  
и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта  
«художественная гимнастика»**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для женщин			
1.1.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
1.2.	Исходное положение – стойка на носке одной ноги, другая впереди на 170°-180°, боком к опоре. Наклоны назад за 10 с. Выполнение с обеих ног	балл	«5» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании, ноги максимально напряжены; «3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога сгибается при наклоне; «2» – касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170°; «1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, опорная

			нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170°
1.3.	Исходное положение – лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 15 раз; «4» – 14 раз; «3» – 13 раз; «2» – 12 раз; «1» – 10 раз
1.4.	Исходное положение – лежа на животе. 10 наклонов назад, руки вверх за 10 с	балл	«5» – до касания руками ног, стопы вместе; «4» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце движения; «3» – руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения постепенно снижается; «2» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги слегка разводятся; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали
1.5.	Прыжок отталкиванием двумя с разведением врозь ног в воздухе вперед-назад (продольная разножка) за 15 с. Выполнение двух прыжков с переменной ног	балл	«5» – выполняется в темпе чаще, чем 1 прыжок в секунду, с высоким толчком и мягким приземлением, амплитудой > 180°. В полетной фазе осанка прямая, ноги выпрямлены; «4» – выполняется в темпе не ниже, чем 1 прыжок в секунду, с высоким толчком и мягким приземлением, амплитудой > 180°. В полетной фазе осанка прямая, ноги выпрямлены; «3» – 13-14 прыжков с высоким толчком и мягким приземлением, амплитудой не ниже 180°. В полетной фазе плечи приподняты, ноги выпрямлены; «2» – 11-12 прыжков с постепенным снижением высоты, темпа выполнения, амплитудой не ниже 180°. В полетной фазе плечи приподняты, ноги выпрямлены, носки слегка расслаблены; «1» – 11-12 прыжков с постепенным снижением высоты, темпа выполнения и амплитуды. В полетной фазе плечи приподняты, ноги расслаблены
1.6.	Исходное положение – стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Выполнение с обеих	балл	«5» – в течение 8 с; «4» – в течение 7 с; «3» – в течение 6 с; «2» – в течение 5 с; «1» – в течение 4 с



	ног. Удержание равновесия		
1.7.	Боковое равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	«5» – амплитуда более 180°, туловище вертикально; «4» – амплитуда к 180°, туловище отклонено от вертикали; «3» – амплитуда 175°-160°, туловище отклонено от вертикали; «2» – амплитуда 160°-145°, туловище отклонено от вертикали; «1» – амплитуда 145°, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах
1.8.	Переднее равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	«5» – амплитуда 180° и более, туловище вертикально; «4» – амплитуда близко к 180°, туловище отклонено от вертикали; «3» – амплитуда 160°-145°; «2» – амплитуда 135°, на низких полупальцах; «1» – амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали
1.9.	Переворот назад с правой и левой ноги	балл	«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135°
1.10	Исходное положение – вертикальное равновесие. Перебрасывание мяча над головой из одной руки в другую 4 раза	балл	«5» – перебрасывание без подскоков, сохраняя позу равновесия, плоскость броска; «4» – вспомогательные движения телом, без потери равновесия; «3» – перебрасывание с изменением положения свободной ноги и снижением амплитуды броска; «2» – перебрасывание с изменением положения свободной ноги и снижением амплитуды броска и паузой между перебросками; «1» – перебрасывание с изменением позы равновесия, на низких полупальцах, нарушение плоскости и высоты броска
1.11	Исходное положение – стойка на носке одной ноги, другая на «пассе». Жонглирование булавами рукой. Выполнение с обеих рук	балл	«5» – 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение частей тела; «4» – 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и

			<p>незначительными паузами между бросками;          «2» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием бедра свободной ноги, паузами между бросками;          «1» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками</p>
<b>2. Для мужчин</b>			
2.1.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	<p>«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза;          «4» – расстояние от пола до бедра спереди 1-5 см;          «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см спереди.</p>
2.2.	Исходное положение – поперечный шпагат. Наклон вперед. Фиксация положения 10 счетов	балл	<p>«5» – сед, угол в ногах 180°, в наклоне спина прямая, ноги выпрямлены, руки в стороны;          «4» – не выполнение одного из критериев на «5» баллов, угол в ногах не менее 160°;          «3» – не выполнение двух критериев на «5» баллов, угол в ногах не менее 140°</p>
2.3.	Исходное положение – сед на полу, ноги углом. Лазание по канату длиной 5 м без помощи ног	балл	<p>«5» – преодоление 5 м каната за 8 с;          «4» – преодоление 5 м каната за 10 с;          «3» – преодоление 5 м каната за 12 с</p>
2.4.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 1 мин 30 с	балл	<p>«5» – без остановки;          «4» – с двумя остановками не более 3 с;          «3» – с тремя остановками не более 3 с</p>
2.5.	«Рондат-фляк-бланж»	балл	<p>«5» – выполнение акробатической связки без технических сбавок;          «4» – выполнение элемента «бланж назад» без второго элемента связки, либо выполнение полной связки со средними техническими ошибками;          «3» – выполнение акробатической связки с грубыми техническими ошибками</p>
2.6.	Темповой переворот на две ноги, сальто вперед прогнувшись	балл	<p>«5» – выполнение акробатической связки без технических сбавок;          «4» – выполнение акробатической связки со средними техническими ошибками;          «3» – выполнение неполной акробатической связки (два элемента из трех) без технических ошибок</p>
2.7.	«Рондат-фляк-винт назад» (сальто назад прогнувшись с поворотом на 360°)	балл	<p>«5» – выполнение риска без технических сбавок по исполнению акробатического элемента, ловля прямой рукой;          «4» – выполнение риска со средними техническими сбавками по исполнению акробатического элемента, ловля с касанием предплечья;</p>

			«3» – выполнение риска с потерей в завершающей фазе броска
2.8.	Исходное положение – ноги вместе. С двух-трех шагов (нескольких) бросок палки с последующим выполнением сальто вперед в кувырок под броском	балл	«5» – выполнение акробатической связки под броском без технических сбавок; «4» – выполнение неполной акробатической связки под броском (только сальто вперед) без технических сбавок; «3» – выполнение неполной акробатической связки под броском (только сальто вперед) со средними техническими ошибками
2.9.	Исходное положение – стойка по шестой позиции не сходя с места. Жонглирование булавами одной рукой. Выполнение с обеих рук	балл	«5» – 6 бросков, точное положение частей тела; «4» – 5 бросков с отклонениями туловища от вертикали; «3» – 5 бросков с отклонением туловища от вертикали, сделано более одного шага
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)			
Спортивное звание «мастер спорта России»			

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки у женщин:

5,0-4,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 – средний;

3,4-3,0 – ниже среднего;

2,9-0,0 – низкий уровень.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки у мужчин:

5,0-4,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 – средний;

3,4-3,1 – ниже среднего;

меньше 3,1 – низкий уровень.

Приложение № 10  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«художественная гимнастика»,  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (женская)	штук	18
2.	Булава гимнастическая (мужская)	штук	18
3.	Видеокамера	комплект	1
4.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
5.	Дорожка акробатическая	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (12 х 2 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания мячей	штук	3
9.	Канат для лазанья	штук	1
10.	Ковер гимнастический (13 х 13 м)	штук	1
11.	Кольца гимнастические	штук	18
12.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	18
13.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	10
15.	Мат поролоновый (200 х 300 х 40 см)	штук	20
16.	Музыкальный центр (на тренера)	штук	1
17.	Мяч волейбольный	штук	2
18.	Мяч для художественной гимнастики	штук	18
19.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
20.	Насос универсальный	штук	1
21.	Обруч гимнастический	штук	18
22.	Палка гимнастическая	штук	18
23.	Палка гимнастическая (мужская)	штук	18
24.	Пианино	штук	1
25.	Пылесос бытовой	штук	1
26.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
27.	Секундомер	штук	2
28.	Скакалка гимнастическая	штук	18
29.	Скамейка гимнастическая	штук	5
30.	Станок хореографический	комплект	1
31.	Стенка гимнастическая	штук	18

32.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
33.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
34.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)
1.	Балансировочная подушка	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
2.	Булава гимнастическая (женская)	пар	на обучающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
3.	Булава гимнастическая (мужская)	пар	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	2	12
4.	Кольца	штук	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
5.	Ленты для художественно гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
6.	Мяч для художественной гимнастики	штук	на обучающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
7.	Обмотка для предметов	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
8.	Обруч гимнастический	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	6	12
9.	Палка (трость)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
10.	Резина для растяжки	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
11.	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
12.	Утяжелители (300 г; 500 г)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
13.	Чехол для булав (женских)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12

14.	Чехол для булав (мужских)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
15.	Чехол для колец	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
16.	Чехол для костюма	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
17.	Чехол для мяча	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
18.	Чехол для обруча	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
19.	Чехол для палки (трости)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12

Приложение № 11  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«художественная гимнастика»,  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Голеностопный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1



5.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
6.	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
7.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Костюм тренировочный «сауна»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Кроссовки для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Купальник	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	4	1
12.	Куртка утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
13.	Наколенный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
15.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
16.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Полутапочки (получешки)	пар	на обучающегося	-	-	6	1	10	1	10	1
18.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Тапочки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
22.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
23.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
24.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1