



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Приказ об утверждении федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта "художественная  
гимнастика"**

**от 20 августа 2019 года N 675**

(с изменениями на 21 декабря 2020 года)

Документ предоставлен [Sport.insure](https://sport.insure.ru)

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика"

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст.6242; 2011, N 50, ст.7354; 2012, N 53 (ч.1), ст.7582) и подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст.3525; 2013, N 30 (ч.2), ст.4112, N 45, ст.5822; 2015, N 2, ст.491, N 18, ст.2711; 2016, N 28, ст.4741; 2018, N 36, ст.5634),

приказываю:

1. Утвердить прилагаемый федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика".

2. Признать утратившим силу приказ Минспорта России от 05.02.2013 N 40 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.09.2013, регистрационный N 29884).

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации С.В.Косилова.

Министр  
П.А.Колобков

Зарегистрировано  
в Министерстве юстиции  
Российской Федерации  
20 сентября 2019 года,  
регистрационный N 55995

**УТВЕРЖДЕН**  
**приказом Минспорта России**  
**от 20 августа 2019 года N 675**

## **Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика"**

(с изменениями на 21 декабря 2020 года)

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика" (далее - ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст.6242; 2011, N 50, ст.7354; 2012, N 53 (ч.1), ст.7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст.3525; 2013, N 30 (ч.2), ст.4112, N 45, ст.5822; 2015, N 2, ст.491, N 18, ст.2711; 2016, N 28, ст.4741; 2018, N 36, ст.5634), и

определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

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

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика" (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.1. На "Титульном листе" Программы указывается:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- название Программы;
- название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;
- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

1.2. В "Пояснительной записке" Программы дается характеристика вида спорта и его отличительные особенности, специфика отбора лиц для их спортивной подготовки, тренировочного процесса, соревновательной деятельности, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, циклы, виды подготовки и другие элементы структуры при их наличии).

1.3. "Нормативная часть" Программы должна содержать:

- задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта "художественная гимнастика";

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика"

- структуру тренировочного процесса, включающую:

а) виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, техническую подготовку;

б) виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическую, тактическую, психологическую;

в) периоды отдыха;

г) восстановительные и медико-биологические мероприятия;

д) инструкторскую и судейскую практику;

е) тестирование и контроль;

ж) период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях);

- основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической;

- критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки;

- перечень тренировочных мероприятий;

- требования к научно-методическому обеспечению;

- требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

- продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика" (Приложение N 1 к настоящему ФССП);

- требования к объему тренировочного процесса (Приложение N 2 к настоящему ФССП);

- соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика" (Приложение N 3 к настоящему ФССП);

- требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика" (Приложение N 4 к настоящему ФССП);

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика"

- структуру годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов);

- режимы тренировочной работы;

- предельные тренировочные нагрузки;

- предельный объем соревновательной деятельности;

- объем индивидуальной спортивной подготовки.

1.4. "Методическая часть" Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку;

- перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий;

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

- рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении;

- рекомендации по планированию спортивных результатов;

- программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки;

- программный материал по проведению антидопинговых мероприятий;

- планы восстановительных мероприятий;

- планы инструкторской и судейской практики.

1.5. "Система контроля и зачетные требования" Программы должны содержать:

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки;

- виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методику проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации

тестирования.

1.6. "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 и лицами, ее осуществляющими.

1.7. "План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий" Программы формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, ежегодно, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований, физкультурно-спортивных организаций.

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

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки, учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку на этап спортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а также особенности вида спорта "художественная гимнастика" и включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение N 5 к настоящему ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Приложение N 6 к настоящему ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (Приложение N 7 к настоящему ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства (Приложение N 8 к настоящему ФССП).

## **III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки**

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, должны включать:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта "художественная гимнастика";
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного отбора;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

#### **IV. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта "художественная гимнастика";
- участие в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "художественная гимнастика";
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика"

- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность (Приложение N 9 к настоящему ФССП);

- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;

- овладение навыками самоконтроля;

- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;

- овладение общими знаниями о правилах вида спорта "художественная гимнастика";

- знание антидопинговых правил;

- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

5.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма;

- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;

- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;

- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта "художественная гимнастика";

- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "художественная гимнастика";

- знание антидопинговых правил;

- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

5.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата;

- повышение функциональных возможностей организма;



Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика"

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;

- участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов;

- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

6. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Для лиц, состоящих в списках кандидатов в спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации, максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

## **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" определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

8. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

9. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

10. Для проведения тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера по виду спорта "художественная гимнастика", допускается привлечение дополнительно второго тренера по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Кроме второго тренера к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, могут привлекаться и другие специалисты (например: хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры).

11. В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий ([Приложение N 10 к настоящему ФССП](#)), для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Тренировочные

мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

12. Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "художественная гимнастика" и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

13. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - спортивного разряда "второй юношеский спортивный разряд";
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда "кандидат в мастера спорта";
- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания "мастер спорта России".

14. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

15. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика" группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

16. В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта "художественная гимнастика".

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

17. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

18. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

18.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным [Профессиональным стандартом "Тренер"](#), утвержденным [приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н](#) (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), [Профессиональным стандартом "Инструктор-методист"](#), утвержденным [приказом Минтруда России от 08.09.2014 N 630н](#) (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный N 34135) 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 N 916н](#) (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД).

---

С изменениями, внесенными [приказом Минтруда России от 12.12.2016 N 727н](#) (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный N 45230).

18.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" [ЕКСД](#), но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы .

---

### [Пункт 6 ЕКСД.](#)

19. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика"  
материально-технической базой и/или объектом инфраструктуры) наличия:

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

- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 N 134н "О Порядке 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" (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный N 42578) ;

---

С изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 19.03.2019 N 130н (зарегистрирован Минюстом России 08.07.2019, регистрационный N 55168).

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (Приложение N 11 к настоящему ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение N 12 к настоящему ФССП);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

**Приложение N 1  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
"художественная гимнастика"**

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика"**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13	3
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1

**Приложение N 2  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
"художественная гимнастика"**

**Требования к объему тренировочного процесса**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	3-й год	
Количество часов в неделю	6	8	12	15	15	18	18	20	22	24	24
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	4	5	5	6	6	6	6	6	7
Общее количество часов в год	312	416	624	780	780	936	936	1040	1144	1248	1248

Общее количество тренировочных занятий в год	156	208	208	260	260	312	312	312	312	312	364
--	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

**Приложение N 3**  
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика" (В редакции, введенной в действие с 12 февраля 2021 года Федеральным законом от 4 февраля 2021 года N 3-ФЗ. - См. предыдущую редакцию)

**Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика"**

N п/п	Виды подготовки	Этапы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для женщин					
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	67-93	55-77	45-64	40-60
1.1	Общая физическая подготовка (%)	60-81	16-24	8-13	8-13
1.2	Специальная физическая подготовка (%)		16-23	17-24	17-26
1.3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-3	3-5	7-10	7-10
1.4	Техническая подготовка (%)	6-9	20-25	13-17	8-11
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	3-5	12-17	12-19	12-17
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	4-6	4-6

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика"

4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	4-6	9-11	10-17
Для мужчин					
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	78,5-100	55-78	45,5-58,5	43-55
1.1	Общая физическая подготовка (%)	70-89	16-24	8,5-11	8,5-11
1.2	Специальная физическая подготовка (%)		16-24	17-24	17-24
1.3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	3-5	7	9
1.4	Техническая подготовка (%)	7,5-9	20-25	13-16,5	8,5-11
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	4-6	12,5-17	12,5-17,5	12,5-17
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	4-6	4-6
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	-	4-6	8,5-11	13-17

Сокращения, содержащиеся в таблице:

"женщины" - лица женского пола;

"мужчины" - лица мужского пола.

**Приложение N 4**  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
"художественная гимнастика"  
(В редакции, введенной в действие

с 12 февраля 2021 года  
Федеральным законом  
от 4 февраля 2021 года N 3-ФЗ. -  
См. предыдущую редакцию)

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика"**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Для женщин						
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	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

Сокращения, содержащиеся в таблице:

"женщины" - лица женского пола;

"мужчины" - лица мужского пола.

**Приложение N 5**  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
"художественная гимнастика"  
(В редакции, введенной в действие  
с 12 февраля 2021 года  
Федеральным законом  
от 4 февраля 2021 года N 3-ФЗ. -  
См. предыдущую редакцию)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	И.П. - сед "углом",	балл	"5" - в наклоне кисти	"5" - в наклоне



	ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов		находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены;  "4" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены;  "3" - в наклоне кисти находятся на уровне стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены;  "2" - в наклоне кисти находятся на линии середины голени, спина округлена, ноги выпрямлены	кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены;  "4" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены;  "3" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина округлена, ноги выпрямлены
2.	Упражнение "мост" из положения стоя	балл	-	"5" - кисти рук в упоре у пяток;  "4" - расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см;  "3" - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см
3.	Упражнение "мост" из положения "лежа на спине"	балл	"5" - ноги и руки выпрямлены, расстояние от кистей рук до пяток до 25 см;  "4" - ноги и руки выпрямлены, расстояние от кистей рук до пяток 30-35 см;  "3" - ноги и руки выпрямлены, расстояние от кистей рук до пяток 40-45 см;  "2" - ноги согнуты, руки выпрямлены, расстояние от кистей рук до пяток 45-50 см	-
4.	Упражнение "мост" в стойке на	балл	-	"5" - в захвате руки выпрямлены, ноги

	колених с захватом за стопы и фиксацией положения			вместе; "4" - руки согнуты; "3" - руки согнуты, ноги врозь
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
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
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	-

			<p>приподняты;</p> <p>"3" - нога на уровне груди, ноги выпрямлены, сутулая осанка, таз повернут в сторону опорной ноги, плечи приподняты;</p> <p>"2" - нога на уровне живота, ноги выпрямлены, сутулая осанка, таз повернут в сторону опорной ноги, плечи приподняты</p>	
8.	<p>И.П. - 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</p>	балл	<p>"5" - в течение 6 с;</p> <p>"4" - в течение 4 с;</p> <p>"3" - в течение 2 с;</p> <p>"2" - в течение 2 с (с балансировочными движениями руками)</p>	<p>"5" - в течение 6 с;</p> <p>"4" - в течение 4 с;</p> <p>"3" - в течение 2 с</p>
9.	<p>В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой</p>	балл	<p>5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>"4" - вращение выпрямленной рукой при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>"3" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута;</p> <p>"2" - вращение полусогнутой рукой с</p>	<p>"5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>"4" - вращение выпрямленной рукой при отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>"3" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута</p>

			отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута, присутствуют вспомогательные движения туловищем и другими частями тела	
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	-
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
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
13.	Из вися на гимнастической стенке вис "углом"	балл	"5" - 10 раз и более, угол между ногами и туловищем 90°;	-

			<p>"4" - 8 раз, угол между ногами и туловищем 90°;</p> <p>"3" - 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90°, ноги незначительно согнуты;</p> <p>"2" - менее 5 с угол между ногами и туловищем более 90°, ноги согнуты</p>	
14.	И.П. - упор, лежа. Прыжком в упор присев и прыжком в И.П. за 5 с	балл	<p>"5" - 5 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног;</p> <p>"4" - 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног;</p> <p>"3" - 3 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног;</p> <p>"2" - 2 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног</p>	-
15.	И.П. - 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,</p>	-

			прогибание и фиксация позы за счет отведения ног	
--	--	--	--	--

Сокращение, содержащееся в таблице:

"И.П." - исходное положение.

**Приложение N 6**  
**к федеральному стандарту**  
**спортивной подготовки по виду спорта**  
**"художественная гимнастика"**  
**(В редакции, введенной в действие**  
**с 12 февраля 2021 года**  
**Федеральным законом**  
**от 4 февраля 2021 года N 3-ФЗ. -**  
**См. предыдущую редакцию)**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив	
			Мальчики	Девочки
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
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;	-

			<p>"3" - расстояние от пола до бедер 6-10 см;</p> <p>"2" - таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги;</p> <p>"1" - таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги, нога сзади согнута в колене</p>	
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>	
4.	Упражнение "мост" из положения стоя	балл	-	<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>
5.	И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 10 с	балл	-	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме 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>
6.	И.П. - лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх	балл	-	<p>"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;</p> <p>"4" - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали;</p> <p>"3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально;</p> <p>"2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;</p> <p>"1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги разведены</p>
7.	И.П. - 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>	
8.	<p>И.П. - лежа на спине, ноги вперед.</p> <p>Разведение ног врозь, поднимая туловище, руки вперед за 10 с</p>	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>	-
9.	<p>И.П. - упор, лежа.</p> <p>Прыжком упор присев и прыжком в И.П. за 10 с</p>	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 сгибание и разгибание ног;</p> <p>"2" - 3 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и полное разгибание ног;</p>	-

			"1" - 2 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и разгибание ног	
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	-
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
12.	И.П. - 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
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	-

			<p>опущены;</p> <p>"4" - сохранение равновесия 4 с, туловище слегка наклонено, носок ноги выше плеча, ноги 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>	
14.	И.П. - стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	-	<p>"5" - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, опускается на всю стопу;</p> <p>"4" - перекал с вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия;</p> <p>"3" - перекал с</p>

				<p>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> <p>"1" - завершение переката на груди</p>
15.	И.П. - 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	-	<p>"5" - 6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места;</p> <p>"4" - 4 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга;</p> <p>"3" - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга;</p> <p>"2" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга;</p> <p>"1" - 2 броска с</p>

				изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга
16.	Фиксация стойки на руках на полу	балл	<p>"5" - фиксация 3 с, выпрямленное и напряженное положение тела без наличия балансировочных движений;</p> <p>"4" - фиксация 3 с, слегка прогнутое (согнутое) положение тела с 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>	-
17.	И.П. - стойка на носках. 4	балл	"5" - кольца одновременно	-

	<p>последовательных броска колец (высота выброса - 1,5-2 роста) с одним промежуточным вращением</p>		<p>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>	
--	---	--	---	--

			"1" - кольца поочередно выбрасываются на разную высоту, и поочередно ловятся с потерей темпа и равновесия, осуществляется перемещение	
18.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа	

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

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 N 7**  
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика" (В редакции, введенной в действие с 12 февраля 2021 года Федеральным законом от 4 февраля 2021 года N 3-ФЗ. - См. предыдущую редакцию)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив	
			Юниоры	Юниорки
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;

				<p>"3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см;</p> <p>"2" - захват только одной рукой;</p> <p>"1" - наклон без захвата</p>
2.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 20 см	балл	<p>"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза;</p> <p>"4" - расстояние от пола до бедра спереди 1-5 см;</p> <p>"3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см спереди;</p> <p>"2" - расстояние от пола до бедра 6-10 см спереди, сзади - только касание бедром;</p> <p>"1" - расстояние от пола до бедра 6-10 см спереди, сзади - отсутствует касание бедром</p>	-
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>	
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</p>	<p>"5" - "мост" с захватом за голени с касанием головой бедер;</p> <p>"4" - "мост" с захватом за голени;</p>



			<p>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 30-45 см, ноги слегка согнуты;</p> <p>"1" - расстояние от кистей рук до пяток более 45 см, ноги руки согнуты</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>
5.	И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали.</p> <p>"5" - 14 раз;</p> <p>"4" - 13 раз;</p> <p>"3" - 12 раз;</p> <p>"2" - 11 раз;</p> <p>"1" - 10 раз</p>	
6.	И.П. - лежа на	балл	-	"5" - до касания

	животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх за 10 с			<p>руками ног, стопы вместе;</p> <p>"4" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце движения;</p> <p>"3" - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения постепенно снижается;</p> <p>"2" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги слегка разводятся;</p> <p>"1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали</p>
7.	И.П. - лежа на животе, руки вверх, наклоны назад за 10 с	балл	<p>"5" - 10 раз до положения "туловище и руки параллельны полу", руки выпрямлены, стопы вместе;</p> <p>"4" - 9 раз до положения "туловище и руки параллельны полу", небольшое рывковое движение руками в конце 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</p>	-

			<p>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>	
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>	
9.	И.П. - 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>
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> <p>"2" - амплитуда 160°-</p>

				145°, туловище отклонено от вертикали;  "1" - амплитуда 145°, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах
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	-
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°;

				<p>"2" - амплитуда 135°, на низких полупальцах;</p> <p>"1" - амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище отклонено от вертикали</p>
13.	Переворот вперед с правой и левой ноги	балл	-	<p>"5" - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад;</p> <p>"4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения;</p> <p>"3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;</p> <p>"2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;</p> <p>"1" - амплитуда всего движения менее 135°</p>
14.	Прыжок с поворотом на 720°, руки вверху в круге диаметром 40 см	балл	<p>5" - прыжок точно вверх, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в центр круга;</p> <p>"4" - прыжок с незначительным отклонением от вертикали, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в пределах круга;</p> <p>"3" - прыжок с отклонением от вертикали, тело и руки</p>	-

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

				<p>"3" - 5 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга;</p> <p>"2" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга;</p> <p>"1" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга</p>
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</p>	-

			<p>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, постановка ног "под себя" в присед</p>	
18.	В стойке на носках "мельница булавами впереди за 10 с"	балл	<p>"5" - 10 раз, вертикальное положение туловища на "высоких" носках, руки выпрямлены, без потери темпа;</p> <p>"4" - 9 раз, незначительные сгибательные и разгибательные движения руками или телом, без потери равновесия и темпа движений булавами;</p> <p>"3" - 8 раз, незначительная потеря равновесия с шагом, потеря темпа движений булавами;</p> <p>"2" - 7 раз, отклонения движений булавами от плоскости, потеря равновесия темпа движений булавами, сгибание рук и выполнение</p>	-



			<p>перемещений;</p> <p>"1" - 6 раз, значительные отклонения движений булавами от плоскости и нарушения темпа движений булавами, сгибание рук и потеря равновесия</p>	
19.	<p>В стойке на носках в круге диаметром 1 м, жонглирование булавами двумя руками в течение 10 с</p>	балл	<p>"5" - 9 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела;</p> <p>"4" - 7 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали;</p> <p>"3" - 5 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга;</p> <p>"2" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга;</p> <p>"1" - 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга</p>	-
20.	<p>Техническое мастерство</p>	Обязательная техническая программа		

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика"

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 N 8**  
**к федеральному стандарту**  
**спортивной подготовки по виду спорта**  
**"художественная гимнастика"**  
**(В редакции, введенной в действие**  
**с 12 февраля 2021 года**  
**Федеральным законом**  
**от 4 февраля 2021 года N 3-ФЗ. -**  
**См. предыдущую редакцию)**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
Для женщин			
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
2.	И.П. - 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 И.П., без остановок, ноги максимально напряжены;  "4" - касание кистью пятки

			<p>разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П., с небольшим снижением темпа при разгибании, ноги максимально напряжены;</p> <p>"3" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П. с рывковыми движениями; опорная нога сгибается при наклоне;</p> <p>"2" - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в И.П., с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170°;</p> <p>"1" - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в И.П., опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170°</p>
3.	И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали.</p> <p>"5" - 15 раз;</p> <p>"4" - 14 раз;</p> <p>"3" - 13 раз;</p> <p>"2" - 12 раз;</p> <p>"1" - 10 раз</p>
4.	И.П. - лежа на животе. 10 наклонов назад, руки вверх за 10 с	балл	<p>"5" - до касания руками ног, стопы вместе;</p> <p>"4" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце движения;</p> <p>"3" - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения постепенно снижается;</p>

			<p>"2" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги слегка разводятся;</p> <p>"1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали</p>
5.	Прыжок отталкиванием двумя с разведением врозь ног в воздухе вперед-назад (продольная разножка) за 15 с. Выполнение двух прыжков с переменной ног	балл	<p>"5" - выполняется в темпе чаще, чем 1 прыжок в секунду, с высоким толчком и мягким приземлением, амплитудой <math>&gt;180^\circ</math>. В полетной фазе осанка прямая, ноги выпрямлены;</p> <p>"4" - выполняется в темпе не ниже, чем 1 прыжок в секунду, с высоким толчком и мягким приземлением, амплитудой <math>&gt;180^\circ</math>. В полетной фазе осанка прямая, ноги выпрямлены;</p> <p>"3" - 13-14 прыжков с высоким толчком и мягким приземлением, амплитудой не ниже <math>180^\circ</math>. В полетной фазе плечи приподняты, ноги выпрямлены;</p> <p>"2" - 11-12 прыжков с постепенным снижением высоты, темпа выполнения, амплитудой не ниже <math>180^\circ</math>. В полетной фазе плечи приподняты, ноги выпрямлены носки слегка расслаблены;</p> <p>"1" - 11-12 прыжков с постепенным снижением высоты, темпа выполнения и амплитуды. В полетной фазе плечи приподняты, ноги расслаблены</p>
6.	И.П. - 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>
7.	Боковое равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	<p>"5" - амплитуда более <math>180^\circ</math>, туловище вертикально;</p> <p>"4" - амплитуда к <math>180^\circ</math>, туловище</p>

			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
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
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°
10.	И.П. - 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

			<p>положения свободной ноги и снижением амплитуды броска;</p> <p>"2" - перебрасывание с изменением положения свободной ноги и снижением амплитуды броска и паузой между перебросками;</p> <p>"1" - перебрасывание с изменением позы равновесия, на низких полупальцах, нарушение плоскости и высоты броска</p>
11.	И.П. - стойка на носке одной ноги, другая на "пассе". Жонглирование булавами рукой. Выполнение с обеих рук	балл	<p>"5" - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение частей тела;</p> <p>"4" - 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали;</p> <p>"3" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и незначительными паузами между бросками;</p> <p>"2" - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием бедра свободной ноги, паузами между бросками;</p> <p>"1" - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками</p>
12.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Для мужчин			
1.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	<p>"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза;</p> <p>"4" - расстояние от пола до бедра спереди 1-5 см;</p> <p>"3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см спереди.</p>
2.	И.П. - 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;</p> <p>"4" - невыполнение одного из критериев на "5" баллов, угол в</p>

			ногах не менее 160°; "3" - невыполнение двух критериев на "5" баллов, угол в ногах не менее 140°
3.	И.П. - сед на полу, ноги углом. Лазание по канату длиной 5 м без помощи ног	балл	"5" - преодоление 5 м каната за 8 с; "4" - преодоление 5 м каната за 10 с; "3" - преодоление 5 м каната за 12 с
4.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 1 мин 30 с	балл	"5" - без остановки; "4" - с двумя остановками не более 3 с; "3" - с тремя остановками не более 3 с
5.	"Рондат-фляк-бланж"	балл	"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
6.	Темповой переворот на две ноги, сальто вперед прогнувшись	балл	"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
7.	"Рондат-фляк-винт назад" (сальто назад прогнувшись с поворотом на 360°)	балл	"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;

			"3" - выполнение риска с потерей в завершающей фазе броска
8.	И.П. - 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 акробатической* связки под броском (только сальто вперед) без технических сбавок;  "3" - выполнение неполной акробатической связки под броском (только сальто вперед) со средними техническими ошибками
9.	И.П. - 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
10.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

\* Текст соответствует оригиналу. - Примечание изготовителя базы данных.

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Средний бал, 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;



Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика"

3,9-3,5 - средний;

3,4-3,1 - ниже среднего;

меньше 3,1 - низкий уровень.

**Приложение N 9**  
**к федеральному стандарту**  
**спортивной подготовки по виду спорта**  
**"художественная гимнастика"**  
**(В редакции, введенной в действие**  
**с 12 февраля 2021 года**  
**Федеральным законом**  
**от 4 февраля 2021 года N 3-ФЗ. -**  
**См. предыдущую редакцию)**

**Влияние физических качеств на результативность**

Физические качества	Уровень влияния
Для женщин	
Быстрота	2
Сила	2
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	3
Для мужчин	
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	2

Сокращения, содержащиеся в таблице:

"женщины" - лица женского пола;

"мужчины" - лица мужского пола.

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние.

**Приложение N 10**  
**к федеральному стандарту**  
**спортивной подготовки по виду спорта**  
**"художественная гимнастика"**

## Перечень тренировочных мероприятий

N п/ п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочн ого мероприятия
		Этап начальн ой подгото в- ки	Трениро - вочный этап (этап спортив - ной специал и- зации)	Этап соверше н- ствован ия спортив- ного мастер- ства	Этап высшего спортивно го мастерств а	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	

Федерации						
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>						
2.1	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	-	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

	е деятельность в области физической культуры и спорта				
--	---	--	--	--	--

**Приложение N 11**  
**к федеральному стандарту**  
**спортивной подготовки по виду спорта**  
**"художественная гимнастика"**  
**(В редакции, введенной в действие**  
**с 12 февраля 2021 года**  
**Федеральным законом**  
**от 4 февраля 2021 года N 3-ФЗ. -**  
**См. предыдущую редакцию)**

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления**  
**спортивной подготовки**

*Таблица N 1*

№ п/п	Наименование оборудования, 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 (12х2 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания мячей	штук	3
9.	Канат для лазанья	штук	1
10.	Ковер гимнастический (13х13 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 (200х300х40 см)	штук	20
16.	Музыкальный центр	штук	1 на тренера
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

## Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика"

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

Таблица N 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п / п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (мес.)	кол-во	срок эксплуатации (мес.)	кол-во	срок эксплуатации (мес.)	кол-во	срок эксплуатации (мес.)
1.	Балансировочная подушка	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
2.	Булавы гимнастические (женская)	пар	на занимающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
3.	Булавы гимнастические (мужская)	пар	на занимающегося	-	-	1	24	1	12	2	12
4.	Кольца	штук	на занимающегося	-	-	1	12	2	12	3	12

## Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика"

			маю-щегося								
5.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на занимающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
6.	Мяч для художественной гимнастики	штук	на занимающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
7.	Обмотка для предметов	штук	на занимающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
8.	Обруч гимнастический	штук	на занимающегося	-	-	2	12	4	12	6	12
9.	Палка (трость)	штук	на занимающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
10.	Резина для растяжки	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
11.	Скакалка гимнастическая	штук	на занимающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
12.	Утяжелители (300 г; 500 г)	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
13.	Чехол для булав (женских)	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика"

1 4.	Чехол для булав (мужских)	шт ук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
1 5.	Чехол для колец	шт ук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
1 6.	Чехол для костюма	шт ук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
1 7.	Чехол для мяча	шт ук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
1 8.	Чехол для обруча	шт ук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
1 9.	Чехол для палки (трости)	шт ук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12

**Приложение N 12**  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
"художественная гимнастика"  
(В редакции, введенной в действие  
с 12 февраля 2021 года  
Федеральным законом  
от 4 февраля 2021 года N 3-ФЗ. -  
См. предыдущую редакцию)

**Обеспечение спортивной экипировкой**

N п / п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивно)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика"

		ре ни я				й специализа ции)		мастерства		мастерства	
				кол и- чес тво	срок эксп луа- таци и (лет)	кол и- чес тво	срок эксп луа- таци и (лет)	кол и- чес тво	срок экспл уа- тации (лет)	кол и- чес тво	срок эксп луа- таци и (лет)
1.	Бинт эластич ный	шт ук	на зани маю- щего ся	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры	па р	на зани маю- щего ся	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Голеност опный фиксатор	шт ук	на зани маю- щего ся	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кепка солнцеза щитная	шт ук	на зани маю- щего ся	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Костюм ветрозащ итный	шт ук	на зани маю- щего ся	-	-	-	-	1	2	1	2
6.	Костюм для выступле ний	шт ук	на зани маю- щего ся	-	-	2	1	3	1	4	1
7.	Костюм спортивн ый парадны й	шт ук	на зани маю- щего ся	-	-	1	2	1	1	1	1
8.	Костюм спортивн ый трениров очный	шт ук	на зани маю- щего ся	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Костюм трениров	шт ук	на зани	-	-	1	1	1	1	1	1



## Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика"

	очный "сауна"		маю- щего ся								
1 0.	Кроссовк и для улицы	па р	на зани маю- щего ся	-	-	1	1	2	1	2	1
1 1.	Купальн ик	шт ук	на зани маю- щего ся	1	1	2	1	3	1	4	1
1 2.	Куртка утепленн ая	шт ук	на зани маю- щего ся	-	-	-	-	1	1	1	1
1 3.	Наколен ный фиксатор	шт ук	на зани маю- щего ся	-	-	1	1	1	1	1	1
1 4.	Носки	па р	на зани маю- щего ся	-	-	2	1	4	1	6	1
1 5.	Носки утепленн ые	па р	на зани маю- щего ся	-	-	1	1	2	1	2	1
1 6.	Полотен це	шт ук	на зани маю- щего ся	-	-	1	1	1	1	1	1
1 7.	Полутап очки (получе шки)	па р	на зани маю- щего ся	-	-	6	1	10	1	10	1
1 8.	Рюкзак спортивн ый	шт ук	на зани маю- щего ся	-	-	1	1	1	1	1	1
1 9.	Сумка спортивн ая	шт ук	на зани маю-	-	-	1	1	1	1	1	1

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика"

			щегося								
20.	Тапочки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Футболка (короткий рукав)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
22.	Чешки гимнастические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
23.	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
24.	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1