



**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
(МКСМ ЛНР)**

ПРИКАЗ

13.09.2021

№ 527

г. Луганск

Зарегистрировано в Министерстве юстиции
Луганской Народной Республики
29.09.2021 за № 463/4124

**Об утверждении Республиканского стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «гимнастика художественная»**

В соответствии со статьями 42, 43 Закона Луганской Народной Республики от 21.02.2019 № 24-III «О физической культуре и спорте» (с изменениями), на основании подпунктов 7, 34 пункта 3.1 Положения о Министерстве культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики, утвержденного постановлением Правительства Луганской Народной Республики от 17.09.2019 № 593/19 (с изменениями), с целью определения требований к спортивной подготовке по виду спорта «гимнастика художественная» в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый Республиканский стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гимнастика художественная».
2. Направить настоящий приказ в Министерство юстиции Луганской Народной Республики для проведения государственной регистрации в установленном законодательством порядке.

3. Настоящий приказ вступает в силу с момента его государственной регистрации в Министерстве юстиции Луганской Народной Республики.

4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на первого заместителя Министра культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики – Корниенко А. Н.

Министр

Д. С. Сидоров

УТВЕРЖДЕН
приказом Министерства
культуры, спорта и молодежи
Луганской Народной Республики
от 13.09.2021 № 527

Зарегистрировано в Министерстве юстиции
Луганской Народной Республики
29.09.2021 за № 463/4124

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

I. Общие положения

1.1. Республиканский стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гимнастика художественная» (далее – РССП) определяет требования к спортивной подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «гимнастика художественная» в организациях, указанных в части 1 статьи 44 Закона Луганской Народной Республики от 21.02.2019 № 24-III «О физической культуре и спорте» (с изменениями), которые осуществляют спортивную подготовку спортсменов по виду спорта «гимнастика художественная» (далее – организации, осуществляющие спортивную подготовку).

1.2. РССП является обязательным при реализации программ спортивной подготовки по виду спорта «гимнастика художественная» организациями, осуществляющими спортивную подготовку, вне зависимости от их подведомственности и формы собственности.

РССП не применяется работодателями в отношении спортсменов, с которыми заключены трудовые договоры, а также республиканской спортивной федерацией по виду спорта «гимнастика художественная» в отношении членов спортивных сборных команд Луганской Народной Республики по виду спорта «гимнастика художественная».

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

2.1. Программа спортивной подготовки по виду спорта «гимнастика художественная» (далее – Программа) имеет 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.

2.2. На «Титульном листе» Программы указывается:
наименование вида спорта;
наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
название Программы;
название РССП, на основании которого разработана Программа, с указанием реквизитов и названия нормативного правового акта Луганской Народной Республики, которым утвержден РССП;
срок реализации Программы;
год составления Программы.

2.3. В «Пояснительной записке» Программы дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, а также излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

2.4. «Нормативная часть» Программы содержит:

1) 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 «гимнастика художественная» (приложение № 1);

2) соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гимнастика художественная» (приложение № 2);

3) требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гимнастика художественная» (приложение № 3);

4) режимы тренировочной работы;

- 5) медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- 6) предельные тренировочные нагрузки;
- 7) минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;
- 8) требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- 9) требования к количественному и качественному составу групп подготовки на этапах спортивной подготовки;
- 10) объем индивидуальной спортивной подготовки;
- 11) структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

2.5. «Методическая часть» Программы содержит:

- 1) рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- 2) рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 3) рекомендации по планированию спортивных результатов;
- 4) требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;
- 5) программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
- 6) рекомендации по организации психологической подготовки;
- 7) планы применения восстановительных средств;
- 8) планы антидопинговых мероприятий;
- 9) планы инструкторской и судейской практики.

2.6. «Система контроля и зачетные требования» Программы содержит:

- 1) конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и

влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «гимнастика художественная» (приложение № 4);

2) 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;

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

4) комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

2.7. «Перечень информационного обеспечения» Программы включает: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

2.8. «План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» Программы формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана республиканских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Луганской Народной Республики, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий административно-территориальных единиц Луганской Народной Республики.

III. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста и пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «гимнастика художественная», требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

3.1. 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 следующий 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 «гимнастика художественная» и включают в себя:

1) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «гимнастика художественная» (приложение № 5);

2) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «гимнастика художественная» (приложение № 6);

3) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гимнастика художественная» (приложение № 7);

4) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «гимнастика художественная» (приложение № 8).

3.2. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

1) соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «гимнастика художественная»;

2) соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой республиканской спортивной квалификации и правилам вида спорта «гимнастика художественная»;

3) выполнение плана спортивной подготовки;

4) прохождение предварительного соревновательного отбора;

5) наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

6) соблюдение антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями, и республиканских антидопинговых правил, утвержденных в соответствии с действующим законодательством Луганской Народной Республики.

3.3. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется 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

4.1. Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «гимнастика художественная»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшего занятия видом спорта «гимнастика художественная»;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

4.2. Результатом реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «гимнастика художественная»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение учебно-тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «гимнастика художественная»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

4.3. Результатом реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства является:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, теоретической, тактической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;

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

положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;

овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «гимнастика художественная»;

приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «гимнастика художественная»;

знание антидопинговых правил;

сохранение здоровья, лиц проходящих спортивную подготовку.

4.4. Результатом реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства является:

сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

повышение функциональных возможностей организма;

достижение результатов уровня спортивных сборных команд Луганской Народной Республики;

повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;

сохранение здоровья, лиц проходящих спортивную подготовку.

4.5. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

4.6. Образовательные организации Луганской Народной Республики, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта, для наиболее перспективных выпускников (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку) могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до 4 (четырёх) лет.

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

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гимнастика художественная» определяются в Программе и учитываются при:

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

составление плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

5.2. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется согласно годовому тренировочному плану,

рассчитанному на 52 недели, в соответствии с нормативами максимального объема тренировочной загрузки по виду спорта «гимнастика художественная» (приложение № 9).

5.3. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

5.5. Для проведения тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя (тренера) по виду спорта «гимнастика художественная», допускается привлечение второго тренера-преподавателя (тренера) по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

5.6. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов по виду спорта «гимнастика художественная» (приложение № 10).

5.7. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «гимнастика художественная» определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

5.8. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

5.9. 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 Луганской Народной Республики»;

на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного звания «мастер спорта Луганской Народной Республики».

5.10. Допускается одновременное проведение учебно-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) третьего года и больше третьего года спортивной подготовки и на этапе совершенствования спортивного мастерства;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

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

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

6.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать:

1) на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего образования в области физического воспитания, физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы по соответствующей специальности;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие

среднего профессионального образования или высшего образования в области физического воспитания, физической культуры и спорта и стажа работы по специальности не менее одного года;

3) на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего образования в области физического воспитания, физической культуры и спорта и стажа работы по специальности не менее трех лет.

6.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

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

- 1) наличие тренировочного спортивного зала;
- 2) наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с требованиями действующего законодательства Луганской Народной Республики;
- 3) обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «гимнастика художественная» (приложение № 11);
- 4) обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 12);
- 5) обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- 6) обеспечение питанием и проживанием в период проведения мероприятий;
- 7) осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.5. Финансовое и материально-техническое обеспечение спортсменов и обучающихся, осваивающих дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта, в том числе обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов)

и спортивных мероприятий и обратно, проживания в период проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий может осуществляться при наличии собственных финансовых возможностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, либо других источников, не запрещенных законодательством Луганской Народной Республики.

Начальник управления спорта и молодежи
Министерства культуры, спорта и молодежи
Луганской Народной Республики

О.В. Шеренешев

Приложение № 1
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «гимнастика художественная»

**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 «гимнастика художественная»**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	5	1 год – 12-15 2 год – 10-13
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	более трех	7	1-2 год – 8-11 3 год и более – 6-9
Этап совершенствования спортивного мастерства	более двух	12	1 год – 5-8 2 года и более – 4-7
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	15	2-3

Приложение № 2
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«гимнастика художественная»

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам
спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки
по виду спорта «гимнастика художественная»**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
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 (%)	3-6	12-17	12-19	12-17
3	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	4-6	4-6
4	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	9-11	10-17

Приложение № 3
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«гимнастика художественная»

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

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

Приложение № 4
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«гимнастика художественная»

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность
по виду спорта «гимнастика художественная»**

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

*Условные обозначения:
3 – значительное влияние;
2 – среднее влияние.

Приложение № 5
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«гимнастика художественная»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта «гимнастика художественная»**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1	И.П. – сед «углом», ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	балл	«5» – в наклоне 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» 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
4	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
5	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги по одной прямой; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см
6	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	балл	«5» – в течении 6 с; «4» – в течении 4 с.; «3» – в течении 2 с

Продолжение приложения № 5

7	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 отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута
8	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
9	Сед «углом», руки в стороны. Фиксация положения в течении 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

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Приложение № 6
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«гимнастика художественная»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)
по виду спорта «гимнастика художественная»**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
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	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
3	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 2–12 см
4	И.П. – 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

Продолжение приложения № 6

5	И.П. – 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
6	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«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
7	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 течении 5 с; «4» – в течении 4 с; «3» – в течении 3 с; «2» – в течении 2 с; «1» – в течении 1 с
8	И.П. – стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, опускается на всю стопу; «4» – перекат с вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» – завершение переката на груди
9	И.П. – стойка на носках в круге диаметром 1 метр. 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,

Продолжение приложения № 6

		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
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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 № 7
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«гимнастика художественная»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства по виду спорта «гимнастика художественная»**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
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
2	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
3	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
4	И.П. – лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуду и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. «5» – 14 раз; «4» – 13 раз; «3» – 12 раз; «2» – 11 раз; «1» – 10 раз
5	И.П. – 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,

Продолжение приложения № 7

			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
6	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	«5» – 36-37 раз; «4» – 35 раз; «3» – 34 раза; «2» – 33 раза «1» – 32 раза
7	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 8 с; «4» – в течение 7 с; «3» – в течение 6 с; «2» – в течение 5 с; «1» – в течение 4 с
8	Боковое равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	«5» – амплитуда более 180°, туловище вертикально; «4» – амплитуда близко 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
9	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
10	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;

Продолжение приложения № 7

			«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°
11	И.П. – стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и грудной клетке из правой в левую руку и обратно	балл	«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
12	И.П. – стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Жонглирование булавами правой рукой. Выполнение с обеих рук	балл	«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; «1» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
13	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 № 8
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«гимнастика художественная»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного
мастерства по виду спорта «гимнастика художественная»**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1	Поперечный шпагат	Балл	«5» – сед, ноги в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутри; «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 внутри
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 разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П., с небольшим снижением темпа при разгибании, ноги максимально напряжены; «3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П. с рывковыми движениями; опорная нога сгибается при наклоне; «2» – касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в И.П., с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170°; «1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в И.П., опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170°

Продолжение приложения № 8

3	И.П. – 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
4	И.П. – 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
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 $\geq 180^\circ$. 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 $\geq 180^\circ$. 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

Продолжение приложения № 8

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	«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
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
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 положения свободной ноги и снижением амплитуды броска;

Продолжение приложения № 8

			«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
11	И.П. – 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 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
12	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 № 9
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«гимнастика художественная»

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки
по виду спорта «гимнастика художественная»**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этапы 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	более трех лет	1-й год	2-й год	более двух лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	15	15	18	20	22	24	24
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	4	5	5	6	6	6	6	7
Общее количество в год	312	416	624	780	780	936	1040	1144	1248	1248
Общее количество тренировочных занятий в год	156	208	208	260	260	312	312	312	312	364

Приложение № 10
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«гимнастика художественная»

**Перечень тренировочных сборов
по виду спорта «гимнастика художественная»**

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировоч- ного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствова- ния спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям, всероссийским, региональным, муниципальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляю- щей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, первенствам, кубкам Луганской Народной Республики	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим официальным соревнованиям Луганской Народной Республики, а также по подготовке к официальным соревнованиям административно- территориальных единиц Луганской Народной Республики	-	14	18	18	

Продолжение приложения № 10

2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы 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 сборы 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 зачисления в образовательные организации (учреждения) среднего профессионального образования или образовательные организации (учреждения) высшего образования в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней			В соответствии с правилами приема в образовательную организацию (учреждение) среднего профессионального образования или образовательные организации (учреждения) высшего образования в области физической культуры и спорта

Приложение № 11
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«гимнастика художественная»

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения
спортивной подготовки по виду спорта «гимнастика художественная»**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Булава гимнастическая	штук	18
2	Видеокамера	штук	1
3	Зеркало (12 х 2 м)	штук	1
4	Игла для накачивания мячей	штук	3
5	Кари коврики	штук	10
6	Ковер гимнастический (13 х 13 м)	штук	1
7	Компьютер (ноутбук)	штук	1
8	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	18
9	Музыкальный центр, колонки	штук	1-2 на тренера- преподавателя/тренера
10	Мат гимнастический	штук	10
11	Мяч для художественной гимнастики	штук	18
12	Насос универсальный	штук	1
13	Обруч гимнастический	штук	18
14	Палка гимнастическая	штук	18
15	Секундомер	штук	2
16	Скакалка гимнастическая	штук	18
17	Скамейка гимнастическая	штук	5
18	Станок хореографический	комплект	1
19	Стенка гимнастическая	штук	18

Таблица № 2

Спортивный инвентарь индивидуального пользования											
№ 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	
				количество	срок эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)
1	Балансировочная подушка	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
2	Булава гимнастическая	штук	на занимающегося	-	-	1	24	2	24	3	24
3	Ленты гимнастические (разных цветов)	штук	на занимающегося	-	-	2	24	4	12	4	12
4	Мяч гимнастический	штук	на занимающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
5	Обруч гимнастический	штук	на занимающегося	1	24	2	12	4	12	4	12
6	Обмотка для предметов	штук	на занимающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
7	Резина для растяжки	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
8	Утяжеление	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
9	Скакалка гимнастическая	штук	на занимающегося	1	24	2	12	2	12	4	12
10	Чехол для булавы	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
11	Чехол для костюма	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
12	Чехол для мяча	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
13	Чехол для обруча	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12

Приложение № 12
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «гимнастика художественная»

Обеспечение спортивной экипировкой
(в расчете на одного человека)

Спортивная экипировка для индивидуального пользования										
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки							
			Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)
1	Гетры	пар	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Голеностопный фиксатор	штук	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Костюм спортивный	штук	-	-	1	2	1	1	1	1
4	Кроссовки для улицы	пар	-	-	1	1	2	1	2	1
5	Купальник	штук	1	1	2	1	3	1	4	1
6	Наколенный фиксатор	штук	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Носки	пар	-	-	2	1	4	1	6	1
8	Носки утепленные	пар	-	-	1	1	2	1	2	1
9	Полутапочки (получешки)	пар	-	-	6	1	10	1	10	1
10	Полотенце	штук	1	1	1	1	1	1	1	1
11	Рюкзак спортивный	штук	-	-	1	1	1	1	1	1
12	Сумка спортивная	штук	-	-	1	1	1	1	1	1
13	Футболка (короткий рукав)	штук	-	-	2	1	3	1	3	1