



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

**ПРИКАЗ**

«09» ноября 2021 г.

№ 609

г. Луганск

Зарегистрировано в Министерстве юстиции  
Луганской Народной Республики  
25.11.2021 за № 529/4190

**Об утверждении Республиканского стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «спортивная акробатика»**

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 условий и требований к спортивной подготовке по виду спорта «спортивная акробатика» 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 «спортивная акробатика».
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 09.11.2021 № 609

Зарегистрировано в Министерстве юстиции  
Луганской Народной Республики  
25.11.2021 за № 529/4190

## **Республиканский стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»**

### **I. Общие положения**

1.1. Республиканский стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (далее – РССП) определяет требования к спортивной подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спортивная акробатика» 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 «спортивная акробатика» (далее – организации, осуществляющие спортивную подготовку).

1.2. РССП является обязательным при реализации программ спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» 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 «спортивная акробатика» в отношении членов спортивных сборных команд Луганской Народной Республики по виду спорта «спортивная акробатика».

## **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 «спортивная акробатика» (далее – Программа) имеет следующую структуру и содержание:

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

2.2. На «Титульном листе» Программы указывается:  
название Программы с указанием вида спорта (спортивной дисциплины) и этапов спортивной подготовки;  
наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;  
год составления Программы.

2.3. В «Пояснительной записке» Программы указываются:  
название республиканского стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;  
цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы;  
срок реализации Программы  
характеристика вида спорта «спортивная акробатика», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.

2.4. «Нормативная часть» Программы содержит:

1) структуру тренировочного процесса (циклы, этапы периоды, и другое);

2) продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (приложение № 1 к РССП);

3) требования к объему тренировочного процесса (приложение № 2 к РССП), в том числе требования к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки;

4) режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного);

5) виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (приложение № 3 к РССП);

6) требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (приложение № 4 к РССП);

7) перечень тренировочных мероприятий (приложение № 5 к РССП);

8) годовой план спортивной подготовки;

9) планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;

10) планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

2.5. «Методическая часть» Программы содержит:

1) рекомендации по проведению тренировочных занятий, с учетом влияния физических качеств на результативность (приложение № 6 к РССП);

2) планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки;

3) рекомендации по планированию спортивных результатов;

4) рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.

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

1) мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»;

2) критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки;

3) контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения;

4) комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической, и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения.

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

2.8. «Перечень информационного обеспечения» Программы содержит 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.

2.9. «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, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «спортивная акробатика» (спортивных дисциплин).**

**Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»**

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 одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спортивная акробатика» и включают:

1) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (приложение № 7 к РССП);

2) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «спортивная акробатика» (приложение № 8 к РССП);

3) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная акробатика» (приложение № 9 к РССП);

4) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная акробатика» (приложение № 10 к РССП).

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

1) соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой республиканской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная акробатика»;

2) соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

4) соблюдение лицами, проходящими спортивную подготовку 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 годовым планом реализации Программы на основании Единого календарного плана республиканских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

3.4. Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных 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;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «спортивная акробатика»;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

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

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

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, тактической, теоретической и психологической подготовки;

повышение функциональных возможностей организма;

формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных республиканских спортивных соревнованиях;

поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «спортивная акробатика»;

знание антидопинговых правил;

сохранение здоровья.

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

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

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

повышение функциональных возможностей организма;

закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

достижение результатов уровня спортивных сборных команд Луганской Народной Республики;

повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных республиканских спортивных соревнованиях и/или международных спортивных соревнованиях.

сохранение здоровья.

4.5. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе, на этапе 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.

4.7. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе подготовки, но не более двух лет подряд.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «спортивная акробатика»**

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

составлении планов спортивной подготовки;  
составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

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

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».

5.4. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта «спортивная акробатика» допускается, привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Кроме второго тренера-преподавателя к работе со спортсменами могут привлекаться и другие специалисты (например, хореографы, концертмейстеры, звукорежиссеры) в соответствии с Программой.

5.5. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «спортивная акробатика» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

## **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 следующим требованиям:

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 соответствующей 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 соответствующей 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. 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 этапах 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 этапах совершенствовании спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

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

- 1) наличие тренировочного спортивного зала;
- 2) наличие тренажерного зала;
- 3) наличие раздевалок, душевых;
- 4) наличие медицинского пункта в организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- 5) обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществление спортивной подготовки (приложение № 11 к РССП);
- 6) обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 12 к РССП);
- 7) обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- 8) обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий лиц, проходящих спортивную подготовку;
- 9) осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

6.7. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и/или летнего спортивно-оздоровительного лагеря для

обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

6.8. В годовом плане спортивной подготовке количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

6.12. 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 «спортивная акробатика»

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,  
возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки,  
количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах  
спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	10	4
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	14	2

Приложение № 2  
к Республиканскому стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта «спортивная акробатика»

**Требования к объему тренировочного процесса**

Этапный норматив	Этапы и периоды 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		
Количество часов в неделю	6	8	12	18	28	32
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456	1664

Приложение № 3  
к Республиканскому стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта «спортивная акробатика»

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»**

Виды спортивной подготовки	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		
Общая физическая подготовка (%)	34-37	33-35	26-27	15-21	12-14	10-12
Специальная физическая подготовка (%)	29-32	29-32	29-30	26-28	20-23	16-20
Техническая подготовка (%)	24-28	25-30	35-38	42-45	50-53	53-57
Теоретическая, подготовка (%)	1-4	1-4	2-3	2-5	4-6	3-7
Тактическая, подготовка (%)	1-5	1-5	1-4	2-6	4-6	4-7
Психологическая подготовка (%)	1-4	1-4	2-3	2-6	4-6	4-7

Приложение № 4  
к Республиканскому стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта «спортивная акробатика»

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах  
спортивной подготовки по виду спорта  
«спортивная акробатика»**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствова- ния спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	1	1	2	2	3
Отборочные	-	2	4	5	5	5
Основные	-	1	1	1	3	3

Приложение № 5  
к Республиканскому стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта «спортивная акробатика»

**Перечень  
тренировочных мероприятий**

N п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1. Тренировочные сборы</b>						
1.1	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам Луганской Народной Республики	-	14	18	21	
1.3	По подготовке к другим республиканским соревнованиям Луганской Народной Республики, а также по подготовке к официальным спортивным соревнованиям административно-территориальных единиц Луганской Народной Республики	-	14	18	18	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные	-	До 14 дней			Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку

## Продолжение приложения № 5

1	2	3	4	5	6	7
2.3	Для комплексного медицинского обследования –	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые (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 образовательную организацию (учреждение) высшего образования в области физической культуры и спорта)

Приложение № 6  
к Республиканскому стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта «спортивная акробатика»

**Влияние физических качеств на результативность**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния*
Быстрота	2
Сила	2
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	1

\*Условные обозначения:

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Приложение № 7  
к Республиканскому стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта «спортивная акробатика»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по  
виду спорта «спортивная акробатика»**

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		мальчики	девочки
1	2	3	4
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1 Бег на 30 м	с	не более	
		6,9	7,1
1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
		7	7
		не менее	
1.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	+3
		не менее	
1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	115	110
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1. Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
		2	1
2.2. Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение.	количество раз	не менее	
		10	8
2.3. Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения	количество раз	не менее	
		10	8
2.4. Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удержание равновесия.	с	не менее	
		5	
		-	5

1	2	3	4
2.5. Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее	
		5	-
2.6. Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее	
		-	5

Приложение № 8  
к Республиканскому стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта «спортивная акробатика»

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

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки
1	2	3	4
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет</b>			
1.1.Бег на 30 м	с	не более	
		6,7	6,8
1.2.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
		10	6
		не менее	
1.3.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+3	+5
		не менее	
1.4.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	120	115
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет</b>			
2.1.Бег на 30 м	с	не более	
		6,0	6,2
2.2.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
		13	7
2.3.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+4	+5
2.4.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		120	115
2.5.Челночный бег 3x10	с	не более	
		9,3	9,5
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет</b>			
3.1. Бег на 30 м	с	не более	
		5,5	5,8
3.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		18	9

1	2	3	4
3.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+5	+6
3.4. Челночный бег 3x10	с	не более	
		8,7	9,1
3.5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		160	145
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп			
4.1. Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
		8	6
4.2. Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки подняты вверх. Удержание равновесия.	с	не менее	
		5	
4.3. Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
		5	
4.4. Шпагат поперечный. Фиксация положения.	с	не менее	
		5	
4.5. Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее	
		10	
4.6. Исходное положение – упор на гимнастических стоялках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь). Фиксация положения	с	не менее	
		12	-
4.7. Исходное положение – упор на гимнастических стоялках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь). Фиксация положения	с	не менее	
		-	10
4.8. Техническое мастерство	обязательная техническая программа		

Приложение № 9  
к Республиканскому стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта «спортивная акробатика»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствование  
спортивного мастерства по виду спорта «спортивная акробатика»**

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1	2	3	4
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет</b>			
1.1. Бег на 30 м	с	не более	
		5,4	5,6
1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		22	13
1.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+8	+11
1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		160	150
1.5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
		42	36
1.6. Челночный бег 3x10	с	не более	
		8,5	8,7
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет</b>			
2.1. Бег на 30 м	с	не более	
		5,1	5,3
2.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
		128	14
2.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+9	+13
2.4. Челночный бег 3x10	с	не более	
		7,9	8,2
2.5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		180	165
2.6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
		46	40

## Продолжение приложения № 9

1	2	3	4
3. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет			
3.1. Бег на 30 м	с	не более	
		4,7	5,0
3.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		36	15
3.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+11	+15
3.4. Челночный бег 3x10	с	не более	
		7,2	8,0
3.5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		215	180
3.6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
		49	43
4. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет			
4.1. Бег на 30 м	с	не более	
		4,4	5,0
4.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		42	16
4.3 Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+13	+16
4.4. Челночный бег 3x10	с	не более	
		6.9	7,9
4.5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		230	185
4.6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
		50	44
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше			
5.1. Бег на 30 м	с	не более	
		4,3	5,1
5.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		44	17
5.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+13	+16
5.4. Челночный бег 3x10	с	не более	
		7,1	8,2
5.5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		240	195
5.6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
		48	43

## Продолжение приложения № 9

1	2	3	4
6. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп			
6.1. Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
		15	8
6.2. Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения.	с	не менее	
		8	5
6.3. Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
		15	
6.4. Шпагат поперечный. Фиксация положения.	с	не менее	
		15	
6.5. Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приложение № 10  
к Республиканскому стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта «спортивная акробатика»

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

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1	2	3	4
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет</b>			
1.1. Бег на 30 м	с	не более	
		4,7	5,0
1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
		36	15
1.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+11	+15
1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		215	180
1.5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
		49	43
1.6. Челночный бег 3x10	с	не более	
		7,2	8,0
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>			
2.1. Бег на 30 м	с	не более	
		4,4	5,0
2.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		42	16
2.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+13	+16
2.4. Челночный бег 3x10	с	не более	
		6,9	7,9
2.5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		230	185
2.6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
		50	44

## Продолжение приложения № 10

1	2	3	4
3. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше			
3.1. Бег на 30 м	с	не более	
		4,3	5,1
3.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		44	17
3.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+13	+16
3.4. Челночный бег 3x10	с	не более	
		7,1	8,2
3.5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		240	195
3.6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
		48	43
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп			
4.1. Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
		15	8
4.2. Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения.	с	не менее	
		8	5
4.3. Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
		15	
4.4. Шпагат поперечный. Фиксация положения.	с	не менее	
		15	
4.5. Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приложение № 11  
к Республиканскому стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта «спортивная акробатика»

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

N п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Гимнастический ковер	штук	1
2	Музыкальный центр	комплект	1
3	Весы (до 200 кг)	штук	1
4	Гимнастический куб-подставка	штук	2
5	Дорожка акробатическая	комплект	1
6	Зеркальная стенка (0,6х2 м)	штук	20
7	Лонжа страховочная	штук	3
8	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
9	Магнетница	штук	2
10	Маты гимнастические	штук	3
11	Маты поролоновые (200х300х40)	штук	20
12	Мостик гимнастический	штук	2
13	Подставка для страхования	штук	1
14	Скамейка гимнастическая	штук	6
15	Стенка гимнастическая	штук	6
16	Стоялки гимнастические	штук	10
17	Утяжелители для рук и ног (от 0,5 до 1,5)	комплект	20

Приложение № 12  
к Республиканскому стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	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 (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2	Комбинезон гимнастический для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающегося	-	-	3	1	3	1	3	1
3	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Купальник гимнастический для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающуюся	-	-	3	1	3	1	3	1
7	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
8	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9	Чешки гимнастические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
10	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1