



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

ПРИКАЗ

«13» апреля 2022 г.

№ 204

г. Луганск

Зарегистрировано в Министерстве юстиции
Луганской Народной Республики
19.04.2022 за № 123/4357

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

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 спортивная» 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 спортивная».

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 13.04.2022 № 204

Зарегистрировано в Министерстве юстиции
Луганской Народной Республики
19.04.2022 за № 123/4357

Республиканский стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гимнастика спортивная»

I. Общие положения

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

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

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 спортивная» (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;
план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

2.2. На «Титульном листе» Программы указываются:
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 РССП, на основе которого разработана Программа, с указанием реквизитов и названия нормативного правового акта Луганской Народной Республики, которым утвержден РССП;
цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы;
срок реализации Программы;
характеристика вида спорта «гимнастика спортивная», 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 «гимнастика спортивная» (приложение № 1 к РССП);

3) требования к объему тренировочного процесса по виду спорта «гимнастика спортивная» (приложение № 2 к РССП), в том числе 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, теоритическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гимнастика спортивная» (приложение № 3 к РССП);

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

7) перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «гимнастика спортивная» (приложение № 5 к РССП);

8) годовой план спортивной подготовки;

9) планы инструкторской и судейской практики;

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

11) планы мероприятий, направленных на предотвращения 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 по виду спорта «гимнастика спортивная» в соответствии с приложением № 6 к РССП;

2) программный материал для проведения тренировочных занятий на каждом этапе спортивной подготовки;

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» Программы содержит:

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

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 и 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 включает: 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 «гимнастика спортивная» (спортивных дисциплин)

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 «гимнастика спортивная» и включают в себя:

1) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду

спорта «гимнастика спортивная» (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 «гимнастика спортивная» (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 «гимнастика спортивная» (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 «гимнастика спортивная» (приложение № 10 к РССП).

IV. 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 «гимнастика спортивная»

4.1. 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 «гимнастика спортивная»;

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.

4.2. 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 соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

V. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

5.1. 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 физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «гимнастика спортивная»;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

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

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «гимнастика спортивная»;
- 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 «гимнастика

спортивная»;

знание антидопинговых правил;

укрепление здоровья.

5.3. 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 в официальных спортивных соревнованиях;

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

знание антидопинговых правил;

сохранение здоровья.

5.4. 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, 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;

сохранение здоровья.

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

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

5.7. Образовательные организации, 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.

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гимнастика спортивная»

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

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

6.3. 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».

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

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

7.2. 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.

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

Кроме тренера (тренеров) или тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, могут привлекаться тренеры (тренеры-преподаватели) по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте (акробатической дорожке)», а также хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры, концертмейстеры.

7.4. 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 совершенствования 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, а также не превышен максимальный количественный состав объединённой группы (максимальный количественный состав объединённой группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

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

7.6. 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 объекта спорта, оборудованного в соответствии с требованиями действующего законодательства Луганской Народной Республики;
- 5) обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «гимнастика спортивная» в соответствии с приложением № 11 к РССП;
- 6) обеспечение спортивной экипировкой по виду спорта «гимнастика спортивная» в соответствии с приложением № 12 к РССП;
- 7) обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- 8) обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;
- 9) медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля.

7.7. 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.

7.8. 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, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

7.9. В годовом плане спортивной подготовки 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 «гимнастика спортивная» 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.

7.10. 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 один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

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

7.13. 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. Шереншев

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

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 «гимнастика спортивная»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (человек)
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки	2	7	6	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	7	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	12	2
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	14	1

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

**Требования к объему тренировочного процесса по виду спорта
«гимнастика спортивная»**

Этапный норматив	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		
Количество часов в неделю	6	8	10	14	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	312	416	520	728	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

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

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

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 (%)	27-30	17-20	10-13	4-7	2-4	2-4
Специальная физическая подготовка (%)	15 - 18	25 - 28	27 - 30	27 - 30	28 - 30	28 - 30
Техническая подготовка (%)	48-51	48-51	51-54	55-58	58-60	58-60
Теоретическая, подготовка (%)	1-2	1-2	1-2	2-3	2-3	2-3
Тактическая, подготовка (%)	-	-	1-2	1-2	1-2	1-2
Психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-2	2-3	2-3	2-3

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

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

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	3	4	4
Основные	1	1	2	2	2	2

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

**Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта
«гимнастика спортивная»**

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировоч- ного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенст- вования спортивного мастерства	Этап высшего спортив- ного мастерства	
1	2	3	4	5	6	7
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, кубкам, первенствам Луганской Народной Республики	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия 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 № 5

1	2	3	4	5	6	7
2. Специальные тренировочные мероприятия						
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 зачисления в образовательные организации среднего профессионального образования или образовательные организации высшего образования в области физической культуры и спорта)	-	до 60 дней		-	в соответствии с правилами приема в образовательную организацию среднего профессионального образования или образовательные организации высшего образования в области физической культуры и спорта

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

**Влияние физических качеств на результативность
по виду спорта «гимнастика спортивная»**

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

*Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние.

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

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

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1. Челночный бег 3х 10 м	с	не более	
		10,3	10,6
1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		8	5
1.3. Подтягивания из виса хватом сверху на низкой перекладине	количество раз	не менее	
		2	-
1.4. Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
		-	5
1.5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее	
		+1	+3
1.5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1. Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз	не менее 5	
2.2 Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	не менее 5	
2.3 Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее 5	
2.4.Техническое мастерство	обязательная техническая программа		

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

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

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		мальчики/юноши/ юниоры	девочки/девушки
1	2	3	4
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1 Челночный бег 3x10 м	с	не более	
		9,6	10,4
1.2. Бег на 20 м с высокого старта	с	не более	
		4,5	4,8
1.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		10	7
1.4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) фиксация положения 3 с	см	не менее	
		+4	+5
1.5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		140	120
1.6. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
		27	21
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1. Лазание по канату без помощи ног 4 м	-	без учета времени	-
2.2. Лазание по канату без помощи ног 3 м	-	-	без учета времени
2.3. Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	количество раз	не менее	
		5	-
2.4. Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	количество раз	не менее	
		-	3

Продолжение приложения № 8

1	2	3	4
2.5. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
		5	-
2.6. Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	количество раз	не менее	
		-	10
2.7. Исходное положение - упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее 5	
2.8. Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	не менее 10	
2.9. Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее 10	
2.10. Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее 40	
2.11. Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее 5	
2.12.Техническое мастерство	обязательная техническая программа		

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

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

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		мальчики/юноши /юниоры/мужчины	девочки/девушки /юниорки/женщины
1	2	3	4
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1 Челночный бег 3х10 м	с	не более	
		7,8	8,2
1.2. Бег на 20 м с высокого старта	с	не более	
		3,8	4,4
1.3 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		24	12
1.4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+8	+10
1.5. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
		40	30
1.6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		200	170
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1. Лазание по канату без помощи ног 4 м	с	не более	
		12,5	-
2.2. Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более	
		-	10,0
2.3. Исходное положение - упор в положении «угол», ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	количество раз	не менее	
		5	-
2.4. Исходное положение - упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	количество раз	не менее	
		-	5

Продолжение приложения № 9

1	2	3	4
2.5. Упор «углом» на гимнастических стоянках. Фиксация положения	с	не менее 20	
2.6. Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
		-	15
2.7. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
		15	-
2.8. Исходное положение - вис, прогнувшись на гимнастических кольцах. Опустить в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения	с	не менее	
		10	-
2.9. Из исходного положения - стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	не менее	
		-	15
2.10. Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество раз	не менее	
		5	-
2.11. Исходное положение - стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее	
		-	5
2.12. Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее 30	
2.13. Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения.	с	не менее	
		-	30
2.14. Техническое мастерство	обязательная техническая программа		

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

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

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		мальчики/юноши /юниоры/мужчины	девочки/девушки /юниорки/женщины
1	2	3	4
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1 Челночный бег 3х10 м	с	не более	
		7,6	8,0
1.2.Бег на 20 м с высокого старта	с	не более	
		3,6	4,2
1.3 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		27	14
1.4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+10	+12
1.5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		230	180
1.6. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
		45	34
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1. Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	не более	
		7,8	9,0
2.2. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
		15	-
2.3. Исходное положение - упор в положении "угол", ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее	
		-	8

1	2	3	4
2.4. Горизонтальный упор на руках, ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стоялках	с	не менее	
		10	-
2.5. Упражнение «высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения	с	не менее	
		-	10
2.6. Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество раз	не менее	
		6	-
2.7. Исходное положение - стойка на руках, на жерди. Оборот назад не касаясь жерди в стойку на руках и спад в вис, с последующим подъемом разгибом в упор и отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее -	
		-	6
2.8. Стойка на руках на полу. Фиксация положения	количество раз	не менее	
		60	-
2.9. Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее	
		-	60
2.10. Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

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

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Батут спортивный со страховочными матами	штука	1
2	Бревно гимнастическое	штука	1
3	Бревно гимнастическое напольное	штука	1
4	Бревно гимнастическое переменной высоты	штука	1
5	Брусья гимнастические женские	штука	1
6	Брусья гимнастические мужские	штука	1
7	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
8	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке	штука	1
9	Дорожка акробатическая фибергласовая	комплект	1
10	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
11	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штука	1
12	Зеркало настенное (12 х 2 м)	штука	1
13	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штука	2
14	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
15	Конь гимнастический маховый	штука	1
16	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штука	1
17	Магнезия спортивная	кг	на человека 0,2
18	Магнезница закрытая	штука	6
19	Мат гимнастический	штука	50
20	Мат поролоновый (200 х 300 х 40 см)	штука	2
21	Мостик гимнастический	штука	6
22	Музыкальный центр	штука	1
23	Палка гимнастическая	штука	10
24	Палка для остановки колец	штука	1
25	Перекладина гимнастическая	штука	1
26	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штука	1
27	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пара	1
28	Подставка для страховки	штука	2
29	Поролон для страховочных ям (на 1 м ³ ямы)	кг	40
30	Рама с кольцами гимнастическими	штука	1
31	Скакалка гимнастическая	штука	20
32	Скамейка гимнастическая	штука	8
33	Стенка гимнастическая	штука	6

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

Обеспечение спортивной экипировкой по виду спорта «гимнастика спортивная»

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ 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	Комплект соревновательный формы (мужской)	штука	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
2	Костюм спортивный тренировочный	штука	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3	Кроссовки легкоатлетические	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Купальник для выступления на спортивных соревнованиях (женский)	штука	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
5	Накладки наладонные (женские)	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Накладки наладонные (мужские)	пара	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7	Носки	пара	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	4	1
8	Тапочки спортивные	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9	Футболка (короткий рукав)	штука	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
10	Чешки гимнастические	пара	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1