



МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЕЖИ, СПОРТА И ТУРИЗМА
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ПРИКАЗ

28 августа 2019г.

Донецк

№ 01-09/106



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

В целях обеспечения единых требований к организации подготовки спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса в Донецкой Народной Республике, а также к структуре и содержанию учебных программ по отдельным видам спорта, руководствуясь пунктом 29 статьи 22, статьей 67 Закона Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте», подпунктом 2.5.32. пункта 2.5., подпунктом 3.3.3. пункта 3.3. Положения о Министерстве молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики, утвержденного Постановлением Совета Министров Донецкой Народной Республики от 10 марта 2017 г. № 3-31,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гимнастика спортивная» (прилагается).
2. Отделу спорта Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики (Шапкун И.Л.) обеспечить представление настоящего

Приказа в установленном порядке в Министерство юстиции Донецкой Народной Республики на государственную регистрацию.

3. Отделу физической культуры и туризма Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики (Малыш Т.С.) обеспечить опубликование настоящего Приказа на официальном сайте Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики «<http://минспорт.рус>», а также на официальном сайте Донецкой Народной Республики «<http://dnr-online.ru>».

4. Настоящий Приказ вступает в силу со дня его официального опубликования.

5. Контроль исполнения настоящего Приказа возложить на заместителя Министра молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики Тарапату Н.В.

Министр



А. Ю. Громаков

УТВЕРЖДЕН

Приказом Министерства
молодежи, спорта и туризма
Донецкой Народной
Республики

от 28 августа 2019 № 01-09/106

Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гимнастика спортивная»

Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гимнастика спортивная» (далее – ГССП) разработан на основании статьи 67 Закона Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте» (далее – Закон) и определяет условия и минимальные требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Законом.

I. Требования к структуре и содержанию учебной программы по виду спорта «гимнастика спортивная», в том числе к освоению ее теоретического и практического разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки

1.1. Учебная программа по виду спорта «гимнастика спортивная» (далее – Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

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

1.2. На «Титульном листе» Программы указывается:
наименование вида спорта;
название Программы;
название государственного стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;
год составления Программы.

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

1.4. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гимнастика спортивная» (Приложение 1 к настоящему ГССП);

соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гимнастика спортивная» (Приложение 2 к настоящему ГССП);

планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «гимнастика спортивная» (Приложение 3 к настоящему ГССП);

режимы тренировочной работы;

медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;

предельные тренировочные нагрузки;

объем соревновательной деятельности;

требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки;

объем индивидуальной спортивной подготовки;

структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

1.5. «Методическая часть» Программы должна содержать:

рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований;

рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

рекомендации по планированию спортивной подготовки;

требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;

требования к научно – методическому обеспечению;

программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки;

рекомендации по организации психологической подготовки;

планы применения восстановительных средств;

планы антидопинговых мероприятий;

планы инструкторской и судейской практики.

1.6. «Система контроля и зачетные требования» Программы должна включать:

критерии 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 спортивная» (Приложение 4 к настоящему ГССП);

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

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

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

1.7. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен включать: 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.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «гимнастика спортивная» (спортивных дисциплин)

2.1. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта «гимнастика спортивная», с учетом весовых категорий, включают в себя:

нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение 5 к настоящему ГССП);

нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (Приложение 6 к настоящему ГССП);

нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе спортивного совершенствования (Приложение 7 к настоящему ГССП);

нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (Приложение 8 к настоящему ГССП).

2.2. В начале и в конце года в каждой группе на этапах подготовки сдаются нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы предусмотренные настоящим ГССП.

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой Программой

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

соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «гимнастика спортивная»;
соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях;

выполнение учебного плана спортивной подготовки;

прохождение предварительного соревновательного отбора;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение республиканских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями в соответствии с требованиями действующего законодательства.

3.2. Требования к участию в спортивных соревнованиях распространяется на лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, ее осуществляющих без исключения.

IV. Задачи Программы на каждом из этапов спортивной подготовки

4.1. Задачами Программы на этапе начальной подготовки является:
формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
освоение основ техники по виду спорта «гимнастика спортивная»;
всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
укрепление здоровья;
отбор перспективных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

4.2. Задачами Программы на учебно-тренировочном этапе является:
повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «гимнастика спортивная»;
формирование спортивной мотивации;
укрепление здоровья.

4.3. Задачами Программы на этапе спортивного совершенствования является:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных республиканских, региональных, межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

4.4. Задачами Программы на этапе высшего спортивного мастерства является:

- достижение результатов уровня сборных команд Донецкой Народной Республики;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных республиканских и международных спортивных соревнованиях.

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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «гимнастика спортивная»

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

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

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

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки изложены в приложении 9 к настоящему ГССП.

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 спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

5.5. Для проведения занятий на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

К работе со спортсменами может привлекаться тренер (тренер-преподаватель) по акробатической подготовке, а также иные специалисты: хореографы и аккомпаниаторы.

5.6. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Приложение 10 к настоящему ГССП).

5.7. Для зачисления в группы спортивной подготовки необходимо у юношей:

на этапе начальной подготовки – выполнение контрольных нормативов – «третий юношеский разряд»;

на учебно-тренировочном этапе – «второй юношеский спортивный разряд» - выступать по «второму спортивному разряду»;

на этапе спортивного совершенствования – выступать по «первому спортивному разряду» - «Кандидат в мастера спорта»;

на этапе высшего спортивного мастерства – спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» - спортивное звание «Мастер спорта»;

у девушек:

на этапе начальной подготовки – выполнение контрольных нормативов – «третий юношеский разряд»;

на учебно-тренировочном этапе – «второй юношеский спортивный разряд» - «второй спортивный разряд»;

на этапе спортивного совершенствования – «первый спортивный разряд» - «Кандидат в мастера спорта»;

на этапе высшего спортивного мастерства – спортивное звание «Мастер спорта».

5.8. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного года.

5.9. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

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

VI. Требования к условиям реализации Программы, 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 Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ГССП.

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

на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального или высшего профессионального образования или незаконченного высшего профессионального образования (после окончания третьего курса – студенты, продолжающие учебу), без предъявления требований к стажу работы;

на учебно – тренировочном этапе - наличие среднего профессионального или высшего профессионального образования и стажа работы не менее одного года;

на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства - наличие среднего профессионального или высшего профессионального образования и стажа работы не менее трех лет.

Лица, не имеющие соответствующего профессионального образования, но имеющие опыт работы тренером (тренером-преподавателем) не менее пяти лет по согласованию с учредителем могут быть назначены на должность тренера (тренера – преподавателя) на этап начальной подготовки, при наличии спортивного звания «Заслуженный мастер спорта», «Мастер спорта международного класса», «Мастер спорта» - на учебно – тренировочный этап, почетного звания «Заслуженный тренер» - на этап спортивного совершенствования и этап высшего спортивного мастерства.

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение 11 к настоящему ГССП);

обеспечение спортивной экипировкой (Приложение 12 к настоящему ГССП);

обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля в соответствии с действующим законодательством в сфере физической культуры и спорта.

Заместитель Министра молодежи,
спорта и туризма Донецкой
Народной Республики

Н.В. Тарапата

Приложение 1
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «гимнастика
спортивная»
(пункт 1.4.)

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

ЮНОШИ

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Наполняемость групп (минимальное количество лиц)	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)
Этап начальной подготовки	1 год	12	2	4-5
	Более 1 года	10		5-6
Учебно-тренировочный этап	1 год	8	4	7-8
	2 год	8		8-9
	3 год	6		9-10
	Более 3-х лет	6		10-11
Этап спортивного совершенствования	1 год	5	3	12-13
	2 год	4		14
	Более 2-х лет	4		15
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	3	Без ограничений	16 и старше

ДЕВУШКИ

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Наполняемость групп (минимальное количество лиц)	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)
Этап начальной подготовки	1 год	12	2	4-5
	Более 1 года	10		5-6
Учебно-тренировочный этап	1 год	8	4	6-7
	2 год	8		7-8
	3 год	6		8-9
	Более 3-х лет	6		9-10
Этап спортивного совершенствования	1 год	5	3	10-11
	2 год	4		11-12
	Более 2-х лет	4		12-13
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	3	Без ограничений	15 и старше

Приложение 2
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «гимнастика
спортивная»
(пункт 1.4.)

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

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	25-37	25-37	9-11	9-11	9-11	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24	20-26
Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54	44-56
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	4-6	4-6	3-5	1-2
Участие в спортивных соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	2-4	2-4	8-12	8-12	9-13	9-11
Восстановительные мероприятия (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-3

Приложение 3
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «гимнастика
спортивная»
(пункт 1.4.)

**Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта «гимнастика спортивная»**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	1	1	5	5	5	5
Отборочные	-	-	4	4	4	4
Основные	1	1	2	2	2	2

Приложение 4
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «гимнастика
спортивная»
(пункт 1.6.)

**Критерии 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 спортивная»**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Приложение 5
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «гимнастика
спортивная»
(пункт 2.1.)

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м (не более 4,7 с)	Бег на 20 м (не более 5 с)
	Челночный бег 2x10 м (не более 7,1 с)	Челночный бег 2x10 м (не более 10,1 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	И.П. - вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения "угол" (не менее 5 раз)	
	Фиксация положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)	
Гибкость	И.П. - стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения (не менее 3 с)	
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения (не менее 5 с)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	«Третий юношеский разряд»	

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

Приложение 6
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «гимнастика
спортивная»
(пункт 2.1.)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы
на учебно-тренировочном этапе**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1	2	3
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Лазание по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)	
Сила	И.П. - вис на перекладине. Сгибая руки, подъем переворотом в упор (не менее 5 раз)	И.П. - вис на гимнастической жерди. Сгибая руки, подъем переворотом в упор (не менее 3 раз)
	И.П. - упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках (не менее 5 раз)	
	Фиксация положения "угол" в упоре на гимнастических стоялках (не менее 10 с)	
	И.П. - упор на параллельных брусках. Сгибание и разгибание рук (не менее 5 раз)	И.П. - вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение "высокий угол" (не менее 10 раз)
	Фиксация горизонтального упора с согнутыми ногами, колени прижаты к груди (не менее 10 с)	
Выносливость	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами о стену. Фиксация положения (не менее 40 с)	
Гибкость	И.П. - стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться ладонями пола. Фиксация положения (не менее 3 с)	
	Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (не менее 5 с)	

1	2	3
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	«второй юношеский спортивный разряд» - выступать по «второму спортивному разряду»	«второй юношеский спортивный разряд» - «второй спортивный разряд»

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

Приложение 7
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «гимнастика
спортивная»
(пункт 2.1.)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы
на этапе спортивного совершенствования**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юниоры	Юниорки
1	2	3
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м с высокого старта (не более 3,8 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,4 с)
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Лазание по канату без помощи ног 5 м (без учета времени)	
Сила	И.П. - упор в положении "угол" на параллельных брусках. Силой, согнувшись ноги вместе, подъем в стойку на руках (не менее 5 раз)	И.П. - упор в положении "угол" ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой, согнувшись ноги врозь, подъем в стойку на руках (не менее 5 раз)
	Фиксация положения "угол" в упоре на гимнастических стоялках (не менее 20 с)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусках (не менее 15 раз)	И.П. - вис на гимнастической стенке в положении "угол". Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение "высокий угол" (не менее 15 раз)
	И.П. - вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опустить тело в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения (не менее 10 с)	И.П. - стойка на лопатках. Выпрямленными руками держаться за гимнастическую стенку и опустить прямое тело до 45°. Фиксацией положения (не менее 15 с)
	И.П. - вис на гимнастических кольцах. Силой, сгибая руки, подъемом в упор (не менее 5 раз)	И.П. - стойка на руках на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках (не менее 5 раз)

1	2	3
Выносливость	Стойка на руках на полу. Фиксация положения (не менее 30 с)	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения (не менее 30 с)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	выступать по «первому спортивный разряд» - «Кандидат в мастера спорта»	«первый спортивный разряд» - «Кандидат в мастера спорта»

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

Приложение 8
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «гимнастика
спортивная»
(пункт 2.1.)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе
высшего спортивного мастерства**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростно-силовые	Бег на 20 м (не более 3,6 с)	Бег на 20 м (не более 4,2 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)
	Лазание по канату без помощи ног 5 м (не более 7,8 с)	Лазание по канату без помощи ног 5 м (не более 9 с)
Сила	И.П. - стойка на руках на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук (не менее 5 раз)	И.П. - упор в положении "угол" ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, ноги врозь, подъем в стойку на руках (не менее 8 раз)
	И.П. - вис на гимнастических кольцах. Силой, сгибая руки, подъемом в упор (не менее 6 раз)	И.П. - 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 (не менее 6 раз)
	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях. Фиксация положения (не менее 10 с)	"Высокий угол" на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения (не менее 10 с)
Выносливость	Стойка на руках на полу. Фиксация положения (не менее 60 с)	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения (не менее 60 с)

1	2	3
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд / звание	спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» - спортивное звание «Мастер спорта»	спортивное звание «Мастер спорта»

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

Приложение 9
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «гимнастика
спортивная»
(пункт 5.2.)

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап				Этап спортивного совершенствования			Этап высшего спортивного мастерства
	1-й год	Более 1 года	1-й год	2-й год	3-й год	Более 3-х лет	1-й год	2-й год	Более 2-х лет	
часов в неделю	6	8	12	14	18	20	24	26	28	32
часов в год	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664

Приложение 10
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «гимнастика
спортивная»
(пункт 5.6.)

Перечень тренировочных сборов

№№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (кол-во дней)				Оптимальное число участников на сборах
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап спортивного совершенствования	Учебно-тренировочный этап	Этап начальной подготовки	
1	2	3	4	5	6	7
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющ ей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам ДНР	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим Республиканским соревнованиям	18	18	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, приходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований

1	2	3	4	5	6	7
2.3.	Тренировочные сборы 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 сборов год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

Приложение 11
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «гимнастика
спортивная»
(пункт 6.3.)

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения
спортивной подготовки**

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Срок эксплуатации (год)
1	2	3
1.	Дорожка акробатическая	5
2.	Батут	5
3.	Брусья разновысокие с комплектом матов	5
4.	Брусья параллельные с комплектом матов	5
5.	Перекладина гимнастическая с комплектом матов	5
6.	Гриф для перекладины	5
7.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	2
8.	Гриф для перекладины	5
9.	Ковер для вольных упражнений	5
10.	Кольца с комплектом матов	5
11.	Кольца с с подвесною системою	2
12.	Конь с комплектом матов	5
13.	Лонжа безопасности (обыкновенная и круговая)	5
14.	Мат безопасности 200 x 140 x 10 см	5
15.	Мат безопасности 240 x 200 x 20 см	5
16.	Мини-батут	5
17.	Мост гимнастический жесткий	3
18.	Мост гимнастический мягкий	5
19.	Стол для опорного прыжка в комплекте (мужчины, женщины)	5
20.	Бревно гимнастическое	5

1	2	3
21.	Бревно гимнастическое напольное	5
22.	Бревно гимнастическое переменной высоты	5
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь		
23.	Магнезница	5
24.	Магнезия	по использованию
25.	Зеркало настенное	10
26.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	10
27.	Канат для лазания (диаметром 30 мм)	5
28.	Палка гимнастическая	2
29.	Палка для остановки колец	5
30.	Подставка для страховки	5
31.	Поролон для страховочных ям	по использованию
32.	Скакалка гимнастическая	1
33.	Скамейка гимнастическая	5
34.	Стенка гимнастическая	5
35.	Музыкальный центр	5
36.	Цифровая камера с фото и видео функциями	5

Приложение 12
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «гимнастика
спортивная»
(пункт 6.3.)

Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование спортивной экипировки	Срок использования (месяцев)
1.	Бинт эластичный	3
2.	Гетры утепленные	6
3.	Мужской комплект соревновательной формы	12
4.	Женский купальник для выступлений на соревнованиях	12
5.	Голеностопы	6
6.	Костюм спортивный тренировочный	12
7.	Кроссовки легкоатлетические	12
8.	Накидка – полухалат	12
9.	Накладки на ладони женские	6
10.	Накладки на ладони мужские	6
11.	Наколенники	12
12.	Напульсники	6
13.	Пояс для согревания спины	6
14.	Рюкзак	12
15.	Сумка спортивная	12
16.	Чешки гимнастические	6
17.	Носки	3
18.	Футболка	6
19.	Гимнастический купальник (мужской)	12
20.	Гимнастический купальник (женский)	12