

Приказ Минспорта России от 21.11.2022 N
1037

"Об утверждении федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта
"эстетическая гимнастика"

(Зарегистрировано в Минюсте России
14.12.2022 N 71502)

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 2011 г. № 120

Зарегистрировано в Минюсте России 14 декабря 2022 г. N 71502

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРИКАЗ
от 21 ноября 2022 г. N 1037

ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА"

В соответствии с [частью 4 статьи 34](#) Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354; 2021, N 18, ст. 3071) и [подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации](#), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525), приказываю:

1. Утвердить прилагаемый федеральный [стандарт](#) спортивной подготовки по виду спорта "эстетическая гимнастика".
 2. Признать утратившим силу [приказ](#) Министерства спорта Российской Федерации от 8
-

Инициатор
Генеральный
директор
Министерства
спорта
Российской
Федерации
А.Н. Скакунов
1

октября 2021 г. N 770 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "эстетическая гимнастика" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 15 ноября 2021 г., регистрационный N 65805).

3. Настоящий приказ вступает в силу с 1 января 2023 года.

4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова.

Министр
ОВ МАТЬШИН

Приказ
Министерства
спорта
России
от 21 ноября 2022 г.
№ 1037

Утвержден
приказом Минспорта России
от 21 ноября 2022 г. N 1037

**ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
"ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА"**

Приказ
Министерства
спорта
России
от 21 ноября 2022 г.
№ 1037

**I. Требования к структуре и содержанию
примерных дополнительных образовательных программ
спортивной подготовки, в том числе к их теоретическим
и практическим разделам применительно к каждому этапу
спортивной подготовки, включая сроки реализации
таких этапов и возрастные границы лиц, проходящих
спортивную подготовку, по отдельным этапам**

1. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки должна иметь следующую структуру и содержание:

1.1. Общие положения, включающие:

1.1.1. Цели и задачи программы спортивной подготовки.

1.1.2. Сроки реализации программы спортивной подготовки.

1.1.3. Критерии оценки результатов программы спортивной подготовки.

1.1.4. Адресаты программы спортивной подготовки.

1.1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины).

1.1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1.2. Характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающую:

1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки ([приложение N 1](#) к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "эстетическая гимнастика") (далее - ФССП).

¹ 1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (приложение N 2 к ФССП).

1.2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:

учебно-тренировочные занятия:

учебно-тренировочные мероприятия (приложение N 3 к ФССП);

спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (приложение N 4 к ФССП):

иные виды (формы) обучения.

1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки ([приложение N 5](#) к ФССП).

1.2.5. Календарный план воспитательной работы

1.2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

1.2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

1.2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

1.3. Систему контроля, содержащую:

1.3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

1.3.2. Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1.3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной

¹ подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

1.4. Рабочую программу по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

1.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия

II. Нормативы физической подготовки

и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта "эстетическая гимнастика" (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта "эстетическая гимнастика" и включают:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и

перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "эстетическая гимнастика" ([приложение N 6](#) к ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "эстетическая гимнастика" ([приложение N 7](#) к ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "эстетическая гимнастика" ([приложение N 8](#) к ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "эстетическая гимнастика" ([приложение № 9](#) к ФССП).

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта "эстетическая гимнастика"

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной [классификации](#) и [правилам](#) вида спорта "эстетическая гимнастика";

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых [правил](#) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных

мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

IV. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

5. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

6. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

6.1. На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "эстетическая гимнастика";

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "эстетическая

гимнастика";

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

6.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "эстетическая гимнастика";

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также

¹ теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "эстетическая гимнастика":

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на

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

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

6.4 На этапе высшего спортивного мастерства на

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "эстетическая гимнастика".

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение

¹обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "эстетическая гимнастика"

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "эстетическая гимнастика" основаны на особенностях вида спорта "эстетическая гимнастика" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных

образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "эстетическая гимнастика", по которым осуществляется спортивная подготовка.

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "эстетическая гимнастика" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

9. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на

соответствующий этап спортивной подготовки.

10. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "эстетическая гимнастика" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "эстетическая гимнастика" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

11. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "эстетическая

"гимнастика".

VI. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

12. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

13. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

(зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

13.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "эстетическая гимнастика", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме второго тренера-преподавателя, к работе с обучающимися также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, тренеры по акробатической подготовке, преподаватели танцев,

14. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие хореографического зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с [приказом](#) Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100

Приказ
Минспорт
России
от 12.01.2021
г. утв.
в ред.
от 02.02.2021
регистрации №
1 Министром России 03.12.2020, регистрационный N 61238) <1>;

<1> С изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Министром России 28.02.2022, регистрационный N 67554).

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки ([приложение N 10](#) к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой ([приложение N 11](#) к ФССП);

Приказ
Минспорт
России
от 12.01.2021
г. утв.
в ред.
от 02.02.2021
регистрации №
1 Министром России 03.12.2020, регистрационный N 61238) <1>;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

15. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных

групп.

15.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее

продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

15.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-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 учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

15.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на

Приказ
Министерства спорта Российской Федерации
от 12.01.2011 г.
№ 1
о введении в действие Правил соревнований по эстетической гимнастике

всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Приложение N 1
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"эстетическая гимнастика",
утвержденному приказом Минспорта России

Приложение N 1
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"эстетическая гимнастика",
утвержденному приказом Минспорта России

от 21 ноября 2022 г. N 1037

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, ПО ОТДЕЛЬНЫМ ЭТАПАМ, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих	Наполняемость (человек)
-----------------------------	--	------------------------------------	-------------------------

П
р
и
к
а
з
М
и
н
с
п
о
р
т
а
Р
о
с
с
и
и
о
т
Д
2
0
1
к
у
1
м
1
е
.2
0
т
2
п
2
р
Н
е
1

		спортивную подготовку (лет)	
Этап начальной подготовки	2 - 3	6	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5 - 6	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4

И
С
Т
С
})
J
L
Л
С
В
Н
Т
Л
Г
С
Г
С
Л
С
Н
З
а
д
т
е
ж
н
з
а
т
я
с

Приказ
Минспорт
России
от 12
января
2011 г.
№ 1
о введении
в действие
стандартов
подготовки
спортсменов
по виду спорта
"Эстетическая гимнастика".

Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2
-------------------------------------	-------------------	----	---

Приложение N 2
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"Эстетическая гимнастика".

Приложение N 2
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"Эстетическая гимнастика".

Приказ
Министерства спорта Российской Федерации
от 2011 года № 1171
о внесении изменений в Устав
ООО «Спортивный центр «Легенда»

утвержденному приказом Минспорта России
от 21 ноября 2022 г. N 1037

**ОБЪЕМ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап)	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного

Приказ
Министерства спорта Российской Федерации
от 2011 года № 1171
о внесении изменений в Устав
ООО «Спортивный центр «Легенда»

Приказ
Минспорт
России
от 2011 г.
№ 114
о введении
внедрения
и оценки
качества
подготовки
спортсменов
по спортивной
специализации

	спортсменов по спортивной специализации)		спортсменов по спортивной специализации)		ния спортивного мастерства	мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 9	10 - 14	14 - 18	20 - 24	24 - 32
Общее	234 -	312 -	520 -	728 - 936	1040 - 1248	1248 - 1664

Приказ
Минспорт
России
о введении
и оценки
качества
подготовки
спортсменов
по спортивной
специализации

Приказ
Минспорт
России
от 12
января
2011 г.
№ 1
о введении
внедрения
и оценки
качества
подготовки
спортсменов
по виду спорта
"Эстетическая гимнастика".

количество часов в год	312	468	728			
------------------------	-----	-----	-----	--	--	--

Приложение N 3
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"Эстетическая гимнастика".

Приложение N 3
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"Эстетическая гимнастика".

Приказ
Министерства спорта Российской Федерации
от 2011 года № 1037

утвержденному приказом Минспорта России
от 21 ноября 2022 г. N 1037

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

N п/п	Виды учебно-тренировоч- ных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество сугок) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
----------	---	---

Приказ
Министерства спорта Российской Федерации
от 2011 года № 1037

П
р
и
к
а
з
М
и
н
с
п
о
р
т
а
Р
о
с
с
и
и
о
т
Д
2
0
1
к
у
1
м
1
е
2
н
0
т
2
п
2
р
Н
е

		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	-	21	21

	международным спортивным соревнованиям				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам	-	14	18	21

Приказ
Минспорт
России
от 12
января
2011 г.
№ 1
о проведе-
нии соревнований
по баскет-
болу на первен-
ство России

Приказ
Минспорт
России
от 12
января
2011 г.
№ 14
о проведении
тренировочных
мероприятий
по подготовке
к другим
всероссийским
спортивным
соревнованиям

России					
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировово	-	14	14	14

Приказ
Минспорт
России
от 12
января
2011 г.
№ 14
о проведении
тренировочных
мероприятий
по подготовке
к другим
всероссийским
спортивным
соревнованиям

	чные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации			
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в	

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100
101
102
103
104
105
106
107
108
109
110
111
112
113
114
115
116
117
118
119
120
121
122
123
124
125
126
127
128
129
130
131
132
133
134
135
136
137
138
139
140
141
142
143
144
145
146
147
148
149
150
151
152
153
154
155
156
157
158
159
160
161
162
163
164
165
166
167
168
169
170
171
172
173
174
175
176
177
178
179
180
181
182
183
184
185
186
187
188
189
190
191
192
193
194
195
196
197
198
199
200
201
202
203
204
205
206
207
208
209
210
211
212
213
214
215
216
217
218
219
220
221
222
223
224
225
226
227
228
229
229
230
231
232
233
234
235
236
237
238
239
239
240
241
242
243
244
245
246
247
248
249
249
250
251
252
253
254
255
256
257
258
259
259
260
261
262
263
264
265
266
267
268
269
269
270
271
272
273
274
275
276
277
278
279
279
280
281
282
283
284
285
286
287
288
289
289
290
291
292
293
294
295
296
297
298
299
299
300
301
302
303
304
305
306
307
308
309
309
310
311
312
313
314
315
316
317
318
319
319
320
321
322
323
324
325
326
327
328
329
329
330
331
332
333
334
335
336
337
338
339
339
340
341
342
343
344
345
346
347
348
349
349
350
351
352
353
354
355
356
357
358
359
359
360
361
362
363
364
365
366
367
368
369
369
370
371
372
373
374
375
376
377
378
379
379
380
381
382
383
384
385
386
387
388
389
389
390
391
392
393
394
395
396
397
398
399
399
400
401
402
403
404
405
406
407
408
409
409
410
411
412
413
414
415
416
417
418
419
419
420
421
422
423
424
425
426
427
428
429
429
430
431
432
433
434
435
436
437
438
439
439
440
441
442
443
444
445
446
447
448
449
449
450
451
452
453
454
455
456
457
458
459
459
460
461
462
463
464
465
466
467
468
469
469
470
471
472
473
474
475
476
477
478
479
479
480
481
482
483
484
485
486
487
488
489
489
490
491
492
493
494
495
496
497
498
499
499
500
501
502
503
504
505
506
507
508
509
509
510
511
512
513
514
515
516
517
518
519
519
520
521
522
523
524
525
526
527
528
529
529
530
531
532
533
534
535
536
537
538
539
539
540
541
542
543
544
545
546
547
548
549
549
550
551
552
553
554
555
556
557
558
559
559
560
561
562
563
564
565
566
567
568
569
569
570
571
572
573
574
575
576
577
578
579
579
580
581
582
583
584
585
586
587
588
589
589
590
591
592
593
594
595
596
597
598
599
599
600
601
602
603
604
605
606
607
608
609
609
610
611
612
613
614
615
616
617
618
619
619
620
621
622
623
624
625
626
627
628
629
629
630
631
632
633
634
635
636
637
638
639
639
640
641
642
643
644
645
646
647
648
649
649
650
651
652
653
654
655
656
657
658
659
659
660
661
662
663
664
665
666
667
668
669
669
670
671
672
673
674
675
676
677
678
679
679
680
681
682
683
684
685
686
687
688
689
689
690
691
692
693
694
695
696
697
698
699
699
700
701
702
703
704
705
706
707
708
709
709
710
711
712
713
714
715
716
717
718
719
719
720
721
722
723
724
725
726
727
728
729
729
730
731
732
733
734
735
736
737
738
739
739
740
741
742
743
744
745
746
747
748
749
749
750
751
752
753
754
755
756
757
758
759
759
760
761
762
763
764
765
766
767
768
769
769
770
771
772
773
774
775
776
777
778
779
779
780
781
782
783
784
785
786
787
788
789
789
790
791
792
793
794
795
796
797
798
799
799
800
801
802
803
804
805
806
807
808
809
809
810
811
812
813
814
815
816
817
818
819
819
820
821
822
823
824
825
826
827
828
829
829
830
831
832
833
834
835
836
837
838
839
839
840
841
842
843
844
845
846
847
848
849
849
850
851
852
853
854
855
856
857
858
859
859
860
861
862
863
864
865
866
867
868
869
869
870
871
872
873
874
875
876
877
878
879
879
880
881
882
883
884
885
886
887
888
889
889
890
891
892
893
894
895
896
897
898
899
899
900
901
902
903
904
905
906
907
908
909
909
910
911
912
913
914
915
916
917
918
919
919
920
921
922
923
924
925
926
927
928
929
929
930
931
932
933
934
935
936
937
938
939
939
940
941
942
943
944
945
946
947
948
949
949
950
951
952
953
954
955
956
957
958
959
959
960
961
962
963
964
965
966
967
968
969
969
970
971
972
973
974
975
976
977
978
979
979
980
981
982
983
984
985
986
987
988
989
989
990
991
992
993
994
995
996
997
998
999
999
1000

Приказ
Минспорт
России
от 12.01.2011
г. Ульяновск
№ 210
о Техническом регулировании

	комплексного медицинского обследования			год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные	-	До 60 суток		

Приказ
Минспорт
России
от 12.01.2011
г. Ульяновск
№ 210
о Техническом регулировании

Приказ
Министерства спорта Российской Федерации
от 12.12.2011 г.
№ 1144

	ные мероприятия		
--	-----------------	--	--

Приложение N 4
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"эстетическая гимнастика",
утвержденному приказом Минспорта России

Приложение N 4
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"эстетическая гимнастика",
утвержденному приказом Минспорта России

от 21 ноября 2022 г. № 1037

ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Бег на короткие дистанции				

Бег на короткие дистанции

Приказ
Минспортароссии
от 2011 года №1
о введении
в действие
нормативных
документов
по техническому
регулированию
в области спорта

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	1	2	2	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	3
Основные	-	-	3	3	4	5

Приказ
Минспортароссии
от 2011 года №1
о введении
в действие
нормативных
документов
по техническому
регулированию
в области спорта

Приказ
Министерства спорта Российской Федерации
от 21 ноября 2022 г. № 1037

Приложение N 5
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"эстетическая гимнастика",
утвержденному приказом Минспорта России
от 21 ноября 2022 г. N 1037

**СООТНОШЕНИЕ
ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

Приказ
Министерства спорта Российской Федерации
от 21 ноября 2022 г. № 1037

В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	68 - 71	28 - 31	23 - 26	18 - 21	20 - 23	20 - 23
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13 - 16	18 - 21	28 - 31	28 - 31	20 - 23	20 - 23

3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0 - 2	3 - 4	4 - 6	6 - 8	8 - 10
4.	Техническая подготовка (%)	9 - 12	38 - 41	33 - 36	32 - 36	32 - 36	32 - 36
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2 - 5	8 - 11	8 - 11	13 - 16	13 - 16	13 - 16

6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	0 - 2	1 - 2	2 - 3	3 - 4	3 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 3	2 - 3	3 - 4	3 - 4

Приказ
Минспорт
России
от 12.11.2011
г. № 114

Приказ
Министерства спорта Российской Федерации
от 21 ноября 2022 г.
№ 1037

Приложение N 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"эстетическая гимнастика",
утвержденному приказом Минспорта России
от 21 ноября 2022 г. N 1037

Приложение N 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"эстетическая гимнастика",
утвержденному приказом Минспорта России
от 21 ноября 2022 г. N 1037

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА "ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до	Норматив
			года обучения	свыше года обучения
			девочки	девочки

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100
101
102
103
104
105
106
107
108
109
110
111
112
113
114
115
116
117
118
119
120
121
122
123
124
125
126
127
128
129
130
131
132
133
134
135
136
137
138
139
140
141
142
143
144
145
146
147
148
149
150
151
152
153
154
155
156
157
158
159
160
161
162
163
164
165
166
167
168
169
170
171
172
173
174
175
176
177
178
179
180
181
182
183
184
185
186
187
188
189
190
191
192
193
194
195
196
197
198
199
200
201
202
203
204
205
206
207
208
209
210
211
212
213
214
215
216
217
218
219
220
221
222
223
224
225
226
227
228
229
229
230
231
232
233
234
235
236
237
238
239
239
240
241
242
243
244
245
246
247
248
249
249
250
251
252
253
254
255
256
257
258
259
259
260
261
262
263
264
265
266
267
268
269
269
270
271
272
273
274
275
276
277
278
279
279
280
281
282
283
284
285
286
287
288
289
289
290
291
292
293
294
295
296
297
298
299
299
300
301
302
303
304
305
306
307
308
309
309
310
311
312
313
314
315
316
317
318
319
319
320
321
322
323
324
325
326
327
328
329
329
330
331
332
333
334
335
336
337
338
339
339
340
341
342
343
344
345
346
347
348
349
349
350
351
352
353
354
355
356
357
358
359
359
360
361
362
363
364
365
366
367
368
369
369
370
371
372
373
374
375
376
377
378
379
379
380
381
382
383
384
385
386
387
388
389
389
390
391
392
393
394
395
396
397
398
399
399
400
401
402
403
404
405
406
407
408
409
409
410
411
412
413
414
415
416
417
418
419
419
420
421
422
423
424
425
426
427
428
429
429
430
431
432
433
434
435
436
437
438
439
439
440
441
442
443
444
445
446
447
448
449
449
450
451
452
453
454
455
456
457
458
459
459
460
461
462
463
464
465
466
467
468
469
469
470
471
472
473
474
475
476
477
478
479
479
480
481
482
483
484
485
486
487
488
489
489
490
491
492
493
494
495
496
497
498
499
499
500
501
502
503
504
505
506
507
508
509
509
510
511
512
513
514
515
516
517
518
519
519
520
521
522
523
524
525
526
527
528
529
529
530
531
532
533
534
535
536
537
538
539
539
540
541
542
543
544
545
546
547
548
549
549
550
551
552
553
554
555
556
557
558
559
559
560
561
562
563
564
565
566
567
568
569
569
570
571
572
573
574
575
576
577
578
579
579
580
581
582
583
584
585
586
587
588
589
589
590
591
592
593
594
595
596
597
598
599
599
600
601
602
603
604
605
606
607
608
609
609
610
611
612
613
614
615
616
617
618
619
619
620
621
622
623
624
625
626
627
628
629
629
630
631
632
633
634
635
636
637
638
639
639
640
641
642
643
644
645
646
647
648
649
649
650
651
652
653
654
655
656
657
658
659
659
660
661
662
663
664
665
666
667
668
669
669
670
671
672
673
674
675
676
677
678
679
679
680
681
682
683
684
685
686
687
688
689
689
690
691
692
693
694
695
696
697
698
698
699
699
700
701
702
703
704
705
706
707
708
709
709
710
711
712
713
714
715
716
717
718
719
719
720
721
722
723
724
725
726
727
728
729
729
730
731
732
733
734
735
736
737
738
739
739
740
741
742
743
744
745
746
747
748
749
749
750
751
752
753
754
755
756
757
758
759
759
760
761
762
763
764
765
766
767
768
769
769
770
771
772
773
774
775
776
777
778
779
779
780
781
782
783
784
785
786
787
788
789
789
790
791
792
793
794
795
796
797
798
798
799
799
800
801
802
803
804
805
806
807
808
809
809
810
811
812
813
814
815
816
817
818
819
819
820
821
822
823
824
825
826
827
828
829
829
830
831
832
833
834
835
836
837
838
839
839
840
841
842
843
844
845
846
847
848
849
849
850
851
852
853
854
855
856
857
858
859
859
860
861
862
863
864
865
866
867
868
869
869
870
871
872
873
874
875
876
877
878
879
879
880
881
882
883
884
885
886
887
888
889
889
890
891
892
893
894
895
896
897
898
898
899
899
900
901
902
903
904
905
906
907
908
909
909
910
911
912
913
914
915
916
917
918
919
919
920
921
922
923
924
925
926
927
928
929
929
930
931
932
933
934
935
936
937
938
939
939
940
941
942
943
944
945
946
947
948
949
949
950
951
952
953
954
955
956
957
958
959
959
960
961
962
963
964
965
966
967
968
969
969
970
971
972
973
974
975
976
977
978
979
979
980
981
982
983
984
985
986
987
988
988
989
989
990
991
992
993
994
995
996
997
998
998
999
999
1000

Приказ
Минспорт
России
от 2011 г.
№ 1
о утверждении
Нормативов физической подготовки
спортсменов по видам спорта

1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Исходное положение - лежа на спине. Подъем туловища в положение сидя, руки вдоль тела	количество раз	не менее	не менее
			8	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - сед, ноги вместе. Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые	с	не менее	не менее
			5	6

Приказ
Минспорт
России
от 2011 г.
№ 1
о утверждении
Нормативов физической подготовки
спортсменов по видам спорта

Грика ЗМинспортароссиио
т_Г
201к
.у
1е
.2н
0т
2п
2р
Ne

	(фиксация положения)			
2.2.	Упражнение "рыбка". Исходное положение - лежа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (оценивается расстояние между лбом и стопами)	см	не более 10	не более 9
2.3.	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5	количество раз	не менее	не менее

П
р
и
к
а
з
М
и
н
с
п
о
р
т
а
Р
о
с
с
и
и
о
т
Д
20
1к
·у
1м
1е
·
2н
0т
2п
2р
Не
1

	см (за 20 с)		10	11
2.4.	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия)	с	не менее	не менее
			3	4

И
С
Т
С
} J
Е
Н
Л
С
Н
Т
Н
Г
С
Н
С
Н
А
Д
Е
К
Н
З
А
Я
С

Приказ
Министерства спорта Российской Федерации
от 21 ноября 2022 г.
№ 1037

Приложение N 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"эстетическая гимнастика",
утвержденному приказом Минспорта России
от 21 ноября 2022 г. N 1037

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

Приказ
Министерства спорта Российской Федерации
от 21 ноября 2022 г.
№ 1037

(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА "ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Исходное положение - лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение	количество раз	не менее
			6

П
р
и
к
а
з
М
и
н
с
п
о
р
т
а
Р
о
с
с
и
и
о
т
Д
2
0
1
к
у
1
м
1
е
2
н
0
т
2
п
2
р
Н
е

	"сед углом", руки вперед (за 10 с)		
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Продольный шпагат на полу, выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами)	количество раз	не менее
			1
2.2.	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)	количество раз	не менее
			1

И
С
Т
С
})
J
L
Л
С
Н
Т
Л
С
Н
Г
С
Н
А
Д
З
Е
К
Н
Г
А
Т
Я

Грика ЗМинспортароссиио
т_Г
201к
.у
1е
.2н
0т
2п
2р
Ne

2.3.	Упражнение "мост" на коленях. Исходное положение - стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола		не менее 3
2.4.	Упражнение "мост". Руки и ноги на ширине плеч, расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см		не менее 5

П
р
и
к
а
з
М
и
н
с
п
о
р
т
а
Р
о
с
с
и
и
о
т
Д
2
0
1
к
: у
1
1
е
. 2
0
Т
2
П
2
р
Н
е
1

2.5.	Исходное положение - лежа на животе. Подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч (за 10 с)	количество раз	не менее
			8
2.6.	Прыжки с вращением скакалки вперед (за 10 с)	количество раз	не менее
			15
2.7.	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята в сторону с помощью	с	не менее
			3

И
С
Г
С
})
J
L
Л
С
В
Н
Т
Л
Г
С
Г
С
Л
С
Н
а
д
е
я
н
а
я
1
я
с

	одноименной руки. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия)		
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский

Г С Е С) Ј Е Г А Н Т Џ Р Г Ј С Л С Г Н Е д т е я к н г а я т 1

		спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый

Приказ
Минспорт
России
от 12.01.2011
г. № 1
о введении
в действие
Правил
оценки
спортивных
разрядов

Приказ
Министерства спорта Российской Федерации
от 2011 года № 111-р

	спортивный разряд"
--	--------------------

Приложение N 8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"эстетическая гимнастика",
утвержденному приказом Минспорта России

Приложение N 8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"эстетическая гимнастика",
утвержденному приказом Минспорта России

от 21 ноября 2022 г. N 1037

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА
"ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
-------	------------	-------------------	----------

Приказ
Минспорт
России
от 2011 г.
№ 1
о утверждении
нормативов физической подготовки
для участников соревнований по
спортивной гимнастике

			девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки	количество раз	не менее
			15
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Продольный шпагат с опоры высотой 20 см - одна нога на опоре, другая	количество раз	не менее

И
С
Г
С
У
Д
С
Н
А
Д
Е
Я
Н
А
Я

Грика ЗМинспортароссиио
т_Г
201к
.у
1е
.2н
0т
2п
2р
Ne

	вытянута вдоль пола. Выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами)		1
2.2.	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)	количество раз	не менее 1
2.3.	Упражнение "мост" на коленях. Исходное положение - узкая стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться	с	не менее 3

	назад с касанием руками пола (фиксация положения)		
2.4.	Исходное положение - лежа на спине, ноги вверх, сед углом, ноги в поперечный шпагат, спина вертикально (за 15 с)	с	не менее
			10
2.5.	Исходное положение - лежа на животе. Поднимание туловища до вертикали, руки на ширине плеч, (за	количество раз	не менее
			10

Т С Т С) J Е Г А С Н Т
Г С Т J Г В Т S L
С Г Н 17
А д т 2
е ж Е
н 3
а т 1
я 6

П
р
и
к
а
з
М
и
н
с
п
о
р
т
а
Р
о
с
с
и
и
о
т
Д
2
0
1
к
у
1
м
1
е
2
н
0
т
2
п
2
р
Н
е

	10 с)		
2.6.	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед (за 20 с)	количество раз	не менее
			30
2.7.	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята вперед на 90°, руки стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия)	с	не менее
			5
2.8.	Равновесие "захват" ("кольцо") назад	с	не менее

И
С
Т
С
})
J
L
Л
С
Н
Т
Л
Г
С
Н
А
Д
З
Е
К
Н
З
А
Я
С

П
р
и
к
а
з
М
и
н
с
п
о
р
т
а
Р
о
с
с
и
и
о
т
Д
20
1к
:у
1м
1е
.2н
0т
2п
2р
Не
1

	с помощью разноименной руки, на всей стопе. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия)		3
2.9.	Переворот вперед, затем переворот назад (выполнить с обеих ног)	количество раз	не менее
2.10.	Переворот в сторону "колесо" (выполнить 3 раза подряд по одной линии). Выполняется в обе стороны		1
		количество раз	не менее
			1

И
С
Г
С
У
Д
Т
Л
С
В
А
Д
Е
Я
Н
З
А
Я

Грика з Мирин спорта россии и олимпиаде

3. Уровень спортивной квалификации

Приложение N 9

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта

"эстетическая гимнастика",
утвержденному приказом Минспорта России
от 21 ноября 2022 г. N 1037

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА"**

Н п/п	Упражнения	Единица	Норматив
-------	------------	---------	----------

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100
101
102
103
104
105
106
107
108
109
110
111
112
113
114
115
116
117
118
119
120
121
122
123
124
125
126
127
128
129
130
131
132
133
134
135
136
137
138
139
140
141
142
143
144
145
146
147
148
149
150
151
152
153
154
155
156
157
158
159
160
161
162
163
164
165
166
167
168
169
170
171
172
173
174
175
176
177
178
179
180
181
182
183
184
185
186
187
188
189
190
191
192
193
194
195
196
197
198
199
200
201
202
203
204
205
206
207
208
209
210
211
212
213
214
215
216
217
218
219
220
221
222
223
224
225
226
227
228
229
229
230
231
232
233
234
235
236
237
238
239
239
240
241
242
243
244
245
246
247
248
249
249
250
251
252
253
254
255
256
257
258
259
259
260
261
262
263
264
265
266
267
268
269
269
270
271
272
273
274
275
276
277
278
279
279
280
281
282
283
284
285
286
287
288
289
289
290
291
292
293
294
295
296
297
298
299
299
300
301
302
303
304
305
306
307
308
309
309
310
311
312
313
314
315
316
317
318
319
319
320
321
322
323
324
325
326
327
328
329
329
330
331
332
333
334
335
336
337
338
339
339
340
341
342
343
344
345
346
347
348
349
349
350
351
352
353
354
355
356
357
358
359
359
360
361
362
363
364
365
366
367
368
369
369
370
371
372
373
374
375
376
377
378
379
379
380
381
382
383
384
385
386
387
388
389
389
390
391
392
393
394
395
396
397
398
399
399
400
401
402
403
404
405
406
407
408
409
409
410
411
412
413
414
415
416
417
418
419
419
420
421
422
423
424
425
426
427
428
429
429
430
431
432
433
434
435
436
437
438
439
439
440
441
442
443
444
445
446
447
448
449
449
450
451
452
453
454
455
456
457
458
459
459
460
461
462
463
464
465
466
467
468
469
469
470
471
472
473
474
475
476
477
478
479
479
480
481
482
483
484
485
486
487
488
489
489
490
491
492
493
494
495
496
497
498
499
499
500
501
502
503
504
505
506
507
508
509
509
510
511
512
513
514
515
516
517
518
519
519
520
521
522
523
524
525
526
527
528
529
529
530
531
532
533
534
535
536
537
538
539
539
540
541
542
543
544
545
546
547
548
549
549
550
551
552
553
554
555
556
557
558
559
559
560
561
562
563
564
565
566
567
568
569
569
570
571
572
573
574
575
576
577
578
579
579
580
581
582
583
584
585
586
587
588
589
589
590
591
592
593
594
595
596
597
598
599
599
600
601
602
603
604
605
606
607
608
609
609
610
611
612
613
614
615
616
617
618
619
619
620
621
622
623
624
625
626
627
628
629
629
630
631
632
633
634
635
636
637
638
639
639
640
641
642
643
644
645
646
647
648
649
649
650
651
652
653
654
655
656
657
658
659
659
660
661
662
663
664
665
666
667
668
669
669
670
671
672
673
674
675
676
677
678
679
679
680
681
682
683
684
685
686
687
688
689
689
690
691
692
693
694
695
696
697
698
698
699
699
700
701
702
703
704
705
706
707
708
709
709
710
711
712
713
714
715
716
717
718
719
719
720
721
722
723
724
725
726
727
728
729
729
730
731
732
733
734
735
736
737
738
739
739
740
741
742
743
744
745
746
747
748
749
749
750
751
752
753
754
755
756
757
758
759
759
760
761
762
763
764
765
766
767
768
769
769
770
771
772
773
774
775
776
777
778
779
779
780
781
782
783
784
785
786
787
788
789
789
790
791
792
793
794
795
796
797
798
798
799
799
800
801
802
803
804
805
806
807
808
809
809
810
811
812
813
814
815
816
817
818
819
819
820
821
822
823
824
825
826
827
828
829
829
830
831
832
833
834
835
836
837
838
839
839
840
841
842
843
844
845
846
847
848
849
849
850
851
852
853
854
855
856
857
858
859
859
860
861
862
863
864
865
866
867
868
869
869
870
871
872
873
874
875
876
877
878
879
879
880
881
882
883
884
885
886
887
888
889
889
890
891
892
893
894
895
896
897
898
898
899
899
900
901
902
903
904
905
906
907
908
909
909
910
911
912
913
914
915
916
917
918
919
919
920
921
922
923
924
925
926
927
928
929
929
930
931
932
933
934
935
936
937
938
939
939
940
941
942
943
944
945
946
947
948
949
949
950
951
952
953
954
955
956
957
958
959
959
960
961
962
963
964
965
966
967
968
969
969
970
971
972
973
974
975
976
977
978
979
979
980
981
982
983
984
985
986
987
988
988
989
989
990
991
992
993
994
995
996
997
998
998
999
999
1000

П
р
и
к
а
з
М
и
н
с
п
о
р
т
а
Р
о
с
с
и
и
о
т
Д
20
1к
:у
1м
1е
.2н
0т
2п
2р
Не

		измерения	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее
			15
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Продольный шпагат с опоры высотой 40 см - одна нога на опоре, другая	количество раз	не менее

И
С
Г
С
У
Д
Т
Л
С
В
Н
А
Д
Е
Я
Н
З
А
Я

Грика ЗМинспортароссиио
т_Г
201к
.у
1е
.2н
0т
2п
2р
Ne

	вытянута вдоль пола. Выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами)		1
2.2.	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (выполнить без отклонений от прямой линии)	количество раз	не менее
			1
2.3.	Упражнение "мост" на коленях. Исходное положение - стойка на	с	не менее

Г С Е С) Ј Е Г А (Т Г · Р Г С Г Ј Г В Г С Л Г Н А Г Д Е Г Ј Г Н Г З А Я Г

Грика ЗМинспортароссиио
тГ201к·у1н1е·2н0т2п2рНе

	коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками ног (фиксация положения)		3
2.4.	Исходное положение - лежа на спине, ноги вверх, сед углом, ноги в поперечный шпагат, спина вертикально (за 15 с)	с	не менее 12
2.5.	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед (за 30 с)	количество раз	не менее

			40
2.6.	Равновесие на всей стопе без помощи рук, свободная нога поднята вперед, стопа выше головы. Выполнить с обеих ног (фиксация равновесия)	с	не менее
			3
2.7.	Равновесие на всей стопе без помощи рук, свободная нога поднята в сторону, стопа выше головы. Выполнить с обеих ног (фиксация	с	не менее
			3

Г С Е С) Ј Е Г А Т Џ · Р Џ С Г Џ С Л Г Џ С Н а д е я н г а т я

Грика з Мирин спорта россии и олимпиаде

	равновесия)		
2.8.	Равновесие на всей стопе с наклоном корпуса вперед, свободная нога поднята назад не менее 135° . Выполнить с обеих ног (фиксация равновесия)	с	не менее 3
2.9.	Три кувырка вперед с последующим выходом в вертикальное равновесие на всей стопе, свободная нога поднята	с	не менее 3

	назад на 90°, руки в стороны. Выполнить с обеих ног (фиксация равновесия)		
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"		

Приказ
Министерства спорта Российской Федерации
от 21 ноября 2022 г.
№ 1037

Приложение N 10
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"эстетическая гимнастика",
утвержденному приказом Минспорта России
от 21 ноября 2022 г. N 1037

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ
ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Приказ
Министерства спорта Российской Федерации
от 21 ноября 2022 г.
№ 1037

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	штук	1
2.	Доска информационная	штук	1
3.	Зеркало настенное (0,6 x 2 м)	штук	20
4.	Ковер (помост) гимнастический (13 x 13 м)	штук	1

Т С Т С) J Е Г V А(Н Т Г-Р Г а С Т J Г Н L С Г Н 18 д т 4 е с и к н г з а т 1 я

П
р
и
к
а
з
М
и
н
с
п
о
р
т
а
Р
о
с
с
и
и
о
т
Д
2
0
1
к
у
1
м
1
е
2
н
0
т
2
п
2
р
Н
е
1

5.	Магнитофон или музыкальный центр (музыкальное оборудование)	штук	2
6.	Мат гимнастический	штук	10
7.	Медицинбол (от 1 до 5 кг)	комплект	3
8.	Мяч волейбольный	штук	2
9.	Насос для спортивных мячей	штук	1
10.	Палка гимнастическая	штук	15

И
С
Г
С
У
Д
В
Л
С
А
Д
Е
Я
Н
З
А
Я
С

П
р
и
к
а
з
М
и
н
с
п
о
р
т
а
Р
о
с
с
и
и
о
т
Д
2
0
1
к
у
1
м
1
е
2
н
0
т
2
п
2
р
Н
е
1

11.	Пианино	штук	1
12.	Пылесос бытовой	штук	2
13.	Скалка гимнастическая	штук	15
14.	Скамейка гимнастическая	штук	5
15.	Станок хореографический	комплект	1
16.	Стенка гимнастическая	штук	8

И
С
Т
С
У
Д
В
С
И
Т
С
Г
С
Л
С
Н
А
Д
Е
Я
Н
А
Я

Приказ
Минспорт
России
от 12
2011 г.
№ 1
у 1
н 1
е 1
н 2
т 0
п 2
р 2
е №
1

17.	Тренажер для отработки досоков	штук	1
18.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1

Приложение N 11
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта

П
р
и
к
а
з
М
и
н
с
п
о
р
т
а
Р
о
с
с
и
и
о
т
Д
20
1к
: у
1м
1е
. 2н
0т
2п
2р
Не
1

"эстетическая гимнастика",
утвержденному приказом Минспорта России
от 21 ноября 2022 г. N 1037

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

И
С
Т
С
} J
Е
Л
Л
С
С
Н
А
Д
Е
Я
Н
А
Я

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Н п/п	Наименование	Един ица измер ения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной	Учебно-трен ировочный	Этап совершенств	Этап высшего
1	Беговые лыжи	шт	шт	1	1	1	1
2	Лыжные ботинки	шт	шт	1	1	1	1
3	Лыжные палки	шт	шт	1	1	1	1
4	Лыжный костюм	шт	шт	1	1	1	1
5	Лыжные перчатки	шт	шт	1	1	1	1
6	Лыжные штаны	шт	шт	1	1	1	1
7	Лыжные шапки	шт	шт	1	1	1	1
8	Лыжные шарфы	шт	шт	1	1	1	1
9	Лыжные штаны	шт	шт	1	1	1	1
10	Лыжные перчатки	шт	шт	1	1	1	1
11	Лыжные шапки	шт	шт	1	1	1	1
12	Лыжные шарфы	шт	шт	1	1	1	1
13	Лыжные штаны	шт	шт	1	1	1	1
14	Лыжные перчатки	шт	шт	1	1	1	1
15	Лыжные шапки	шт	шт	1	1	1	1
16	Лыжные шарфы	шт	шт	1	1	1	1
17	Лыжные штаны	шт	шт	1	1	1	1
18	Лыжные перчатки	шт	шт	1	1	1	1
19	Лыжные шапки	шт	шт	1	1	1	1
20	Лыжные шарфы	шт	шт	1	1	1	1
21	Лыжные штаны	шт	шт	1	1	1	1
22	Лыжные перчатки	шт	шт	1	1	1	1
23	Лыжные шапки	шт	шт	1	1	1	1
24	Лыжные шарфы	шт	шт	1	1	1	1
25	Лыжные штаны	шт	шт	1	1	1	1
26	Лыжные перчатки	шт	шт	1	1	1	1
27	Лыжные шапки	шт	шт	1	1	1	1
28	Лыжные шарфы	шт	шт	1	1	1	1
29	Лыжные штаны	шт	шт	1	1	1	1
30	Лыжные перчатки	шт	шт	1	1	1	1
31	Лыжные шапки	шт	шт	1	1	1	1
32	Лыжные шарфы	шт	шт	1	1	1	1
33	Лыжные штаны	шт	шт	1	1	1	1
34	Лыжные перчатки	шт	шт	1	1	1	1
35	Лыжные шапки	шт	шт	1	1	1	1
36	Лыжные шарфы	шт	шт	1	1	1	1
37	Лыжные штаны	шт	шт	1	1	1	1
38	Лыжные перчатки	шт	шт	1	1	1	1
39	Лыжные шапки	шт	шт	1	1	1	1
40	Лыжные шарфы	шт	шт	1	1	1	1
41	Лыжные штаны	шт	шт	1	1	1	1
42	Лыжные перчатки	шт	шт	1	1	1	1
43	Лыжные шапки	шт	шт	1	1	1	1
44	Лыжные шарфы	шт	шт	1	1	1	1
45	Лыжные штаны	шт	шт	1	1	1	1
46	Лыжные перчатки	шт	шт	1	1	1	1
47	Лыжные шапки	шт	шт	1	1	1	1
48	Лыжные шарфы	шт	шт	1	1	1	1
49	Лыжные штаны	шт	шт	1	1	1	1
50	Лыжные перчатки	шт	шт	1	1	1	1
51	Лыжные шапки	шт	шт	1	1	1	1
52	Лыжные шарфы	шт	шт	1	1	1	1
53	Лыжные штаны	шт	шт	1	1	1	1
54	Лыжные перчатки	шт	шт	1	1	1	1
55	Лыжные шапки	шт	шт	1	1	1	1
56	Лыжные шарфы	шт	шт	1	1	1	1
57	Лыжные штаны	шт	шт	1	1	1	1
58	Лыжные перчатки	шт	шт	1	1	1	1
59	Лыжные шапки	шт	шт	1	1	1	1
60	Лыжные шарфы	шт	шт	1	1	1	1
61	Лыжные штаны	шт	шт	1	1	1	1
62	Лыжные перчатки	шт	шт	1	1	1	1
63	Лыжные шапки	шт	шт	1	1	1	1
64	Лыжные шарфы	шт	шт	1	1	1	1
65	Лыжные штаны	шт	шт	1	1	1	1
66	Лыжные перчатки	шт	шт	1	1	1	1
67	Лыжные шапки	шт	шт	1	1	1	1
68	Лыжные шарфы	шт	шт	1	1	1	1
69	Лыжные штаны	шт	шт	1	1	1	1
70	Лыжные перчатки	шт	шт	1	1	1	1
71	Лыжные шапки	шт	шт	1	1	1	1
72	Лыжные шарфы	шт	шт	1	1	1	1
73	Лыжные штаны	шт	шт	1	1	1	1
74	Лыжные перчатки	шт	шт	1	1	1	1
75	Лыжные шапки	шт	шт	1	1	1	1
76	Лыжные шарфы	шт	шт	1	1	1	1
77	Лыжные штаны	шт	шт	1	1	1	1
78	Лыжные перчатки	шт	шт	1	1	1	1
79	Лыжные шапки	шт	шт	1	1	1	1
80	Лыжные шарфы	шт	шт	1	1	1	1
81	Лыжные штаны	шт	шт	1	1	1	1
82	Лыжные перчатки	шт	шт	1	1	1	1
83	Лыжные шапки	шт	шт	1	1	1	1
84	Лыжные шарфы	шт	шт	1	1	1	1
85	Лыжные штаны	шт	шт	1	1	1	1
86	Лыжные перчатки	шт	шт	1	1	1	1
87	Лыжные шапки	шт	шт	1	1	1	1
88	Лыжные шарфы	шт	шт	1	1	1	1
89	Лыжные штаны	шт	шт	1	1	1	1
90	Лыжные перчатки	шт	шт	1	1	1	1
91	Лыжные шапки	шт	шт	1	1	1	1
92	Лыжные шарфы	шт	шт	1	1	1	1
93	Лыжные штаны	шт	шт	1	1	1	1
94	Лыжные перчатки	шт	шт	1	1	1	1
95	Лыжные шапки	шт	шт	1	1	1	1
96	Лыжные шарфы	шт	шт	1	1	1	1
97	Лыжные штаны	шт	шт	1	1	1	1
98	Лыжные перчатки	шт	шт	1	1	1	1
99	Лыжные шапки	шт	шт	1	1	1	1
100	Лыжные шарфы	шт	шт	1	1	1	1

				подготовки		этап (этап спортивной специализации)		ования спортивного мастерства		спортивного мастерства	
				количе	срок экспл	количества	срок экспл	количества	срок экспл	количества	срок экспл

И
С
Т
С
}{
J
E
T
W
и
Н
Л
Г
С
Г
Г
Г

				ство	уатац ии (лет)		уатац ии (лет)		уатац ии (лет)		уатац ии (лет)
1.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающ егося	-	-	1	2	1	1	1	1

2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающ егося	-	-	-	-	1	2	1	2
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающ егося	-	-	1	2	1	2	1	2

И
С
Т
С
}{
J
E
T
W
и
Н
Л
Г
С
Г
Г
Г

4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающ егося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Кроссовки для зала	пар	на обучающ егося	-	-	1	1	2	1	2	1

И
С
Т
С
}{
J
E
T
W
и
Н
Л
Г
С
Г
Г
Г

6.	Кроссовки для улицы	пар	на обучающ егося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Купальник для выступлений на спортивных соревнованиях	штук	на обучающ егося	-	-	2	1	2	1	2	1



8.	Носки	пар	на обучающ егося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Носки утепленные	пар	на обучающ егося	-	-	1	1	2	1	2	1

И
С
Т
С
}{
J
t
T
N
M
T
C
C
T
Г
S

10.	Полотенце	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Полутапочки (получешки)	пар	на обучающ егося	-	-	6	1	10	1	10	1

И
С
Т
С
}{
J
t
T
N
M
T
C
C
T
Г
S

12.	Рюкзак	штук	на обучающ егося	-	-	1	2	1	2	1	2
13.	Сумка спортивная	штук	на обучающ егося	-	-	1	2	1	2	1	2



14.	Тапки для зала	пар	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Футболка	штук	на обучающ егося	-	-	2	1	3	1	3	1

16.	Шапка	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	2	1	2	1
17.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	2	1	2	1

И
С
Т
С
}{
J
t
T
N
НТ
Н-Г
С
С
Г
Г

П
р
и
к
а
з
м
и
н
с
п
о
р
т
а
Р
о
с
с
и
и
о
т

о
с
т
с
}{
J
t
t
n
v
a
n
f
n
s
t
c
v
r
e