



МИНИСТЕРСТВО ЮСТИЦИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ЗАРЕГИСТРИРОВАНО

Регистрационный № 67618

от "04" марта 2023.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

(МИНСПОРТ РОССИИ)

ПРИКАЗ

«24» января 2023 г.

№ 34

г. Москва

**Об утверждении федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «воздушно-силовая атлетика»**

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525), п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «воздушно-силовая атлетика».
2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова.

Министр

О.В. Матыцин

УТВЕРЖДЕН
приказом Минспорта России
от «24» января 2022 г. № 57

**Федеральный стандарт спортивной подготовки
по виду спорта «воздушно-силовая атлетика»**

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «воздушно-силовая атлетика» (далее – ФССП) определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с главой IV Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354).

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

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта «воздушно-силовая атлетика» (далее – Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

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

1.1. 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.

1.2. В «Пояснительной записке» Программы указываются:
название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого
разработана Программа;

цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы;
срок реализации Программы;
характеристика вида спорта «воздушно-силовая атлетика», входящих в него
спортивных дисциплин и их отличительные особенности.

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:
структуру тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое);

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 «воздушно-силовая атлетика» (приложение № 1 к ФССП);

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

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

виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «воздушно-силовая атлетика» (приложение № 3 к ФССП);

требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «воздушно-силовая атлетика» (приложение № 4 к ФССП);

перечень тренировочных мероприятий (приложение № 5 к ФССП);

годовой план спортивной подготовки;

планы инструкторской и судейской практики;

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

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

1.4. «Методическая часть» Программы должна содержать:

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

программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки;

рекомендации по планированию спортивных результатов;

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

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

мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «воздушно-силовая атлетика»;

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;

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

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.

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

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

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

2. 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 «воздушно-силовая атлетика» и включают:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «воздушно-силовая атлетика» (приложение № 7 к ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «воздушно-силовая атлетика» (приложение № 8 к ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «воздушно-силовая атлетика» (приложение № 9 к ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «воздушно-силовая атлетика» (приложение № 10 к ФССП).

III. 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 «воздушно-силовая атлетика»

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

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных

спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «воздушно-силовая атлетика»;
соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

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

6. Результатом реализации Программы является:

6.1. На этапе начальной подготовки:

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 «воздушно-силовая атлетика»;

общие знания об антидопинговых правилах;

укрепление здоровья;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

6.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «воздушно-силовая атлетика»;

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;

достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем – пятом годах;

овладение основами теоретических знаний о виде спорта «воздушно-силовая атлетика»;

знание антидопинговых правил;

укрепление здоровья.

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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 «воздушно-силовая атлетика»;

знание антидопинговых правил;

сохранение здоровья.

6.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

повышение функциональных возможностей организма;

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

выполнение плана индивидуальной подготовки;

достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

сохранение здоровья.

7. 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.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «воздушно-силовая атлетика»

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «воздушно-силовая атлетика» определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

9. Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «воздушно-силовая атлетика» и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного звания «мастер спорта России».

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

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

12. Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

12.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)¹, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

¹ с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

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

12.3. 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.

13. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям 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 раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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 мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 12 к ФССП);
обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;
медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

14.1. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Тренировочный процесс в организации 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;
самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
спортивные соревнования;
контрольные мероприятия;
инструкторская и судейская практики;
медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

14.2. 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 «воздушно-силовая атлетика» 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.

14.3. 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.

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

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

Приложение № 1
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «воздушно-
силовая атлетика», утвержденному приказом
Минспорта России
от «24» сентября 2022 г. № 37

**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 «воздушно-силовая атлетика»**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	15	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	18	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	18	2
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	18	1

Приложение № 2
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «воздушно-
силовая атлетика», утвержденному приказом
Минспорта России
от «24» января 2022 г. № 37

Требования к объему тренировочного процесса

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	14	20	21	24
Общее количество часов в год	312	416	728	1040	1092	1248

Приложение № 3
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «воздушно-
силовая атлетика», утвержденному приказом
Минспорта России
от «24» марта 2022 г. № 37

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного
процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «воздушно-силовая
атлетика»**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен- ствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	25-37	25-37	12-17	12-17	9-11	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	28-34	28-34	30-34	30-36
Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	47-55	47-56
Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-3	2-3	2-3	2-3
Тактическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-3	2-3	2-3	2-3
Психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-3	2-3	2-5	2-5

Приложение № 4
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «воздушно-
силовая атлетика», утвержденному приказом
Минспорта России
от «14» марта 2022 г. № 37

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной
подготовки по виду спорта «воздушно-силовая атлетика»**

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

Приложение № 5
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «воздушно-
силовая атлетика», утвержденному приказом
Минспорта России
от «24» января 2022 г. № 34

Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
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 России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	

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 кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «воздушно-
силовая атлетика», утвержденному приказом
Минспорта России
от «24» сентября 2022 г. № 37

Влияние физических качеств на результативность

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

Условные обозначения:

2 – среднее влияние;

3 – значительное влияние.

Приложение № 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «воздушно-
силовая атлетика», утвержденному приказом
Минспорта России
от «24» января 2022 г. № 37

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта «воздушно-силовая атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.00	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,1	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	2
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Наскоки на возвышение 20 см за 30 с	количество раз	не менее	
			10	8
2.2.	Лазание по гимнастической стенке (высота 3 м)	с	не более	
			10	15
2.3.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол»	количество раз	не менее	
			5	
2.4.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол» (фиксация положения)	с	не менее	
			5	
2.5.	Исходное положение – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться пола пальцами рук (фиксация положения)	с	не менее	
			3	

Приложение № 8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «воздушно-
силовая атлетика», утвержденному приказом
Минспорта России
от «24» января 2022 г. № 94

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,4	17,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	12.30
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	15
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	6
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+11
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,8
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	180
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Наскоки на возвышение 40 см за 30 с	количество раз	не менее	
			20	16
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	3
2.3.	Лежа на спине подъем ног до касания пола за головой	количество раз	не менее	
			20	15
2.4.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол» (фиксация положения)	с	не менее	
			20	15

2.5.	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения (выполнять с обеих ног по очереди)	с	не менее
			6
2.6.	Поперечный шпагат, бедра касаются пола, стопы натянутые (фиксация положения)	с	не менее
			20
2.7.	Исходное положение – сед ноги вместе. Наклон вперед (фиксация положения)	с	не менее
			30
2.8.	Исходное положение – «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°(фиксация положения)	с	не менее
			5
2.9.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Приложение № 9
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «воздушно-
силовая атлетика», утвержденному приказом
Минспорта России
от «24» сентября 2022 г. № 37

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта «воздушно-силовая атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Наскоки на возвышение 50 см за 30 с	количество раз	не менее	
			25	20
2.2.	Лазание по канату с помощью ног 4 м за 30 с	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			12	10
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			15	-

2.5.	Исходное положение – вис на турнике. Силой, сгибая руки, подъемом в упор	количество раз	не менее	
			5	3
2.6.	Исходное положение – вис, прогнувшись на турнике. Опустить тело в горизонтальный вис сзади (фиксация положения)	с	не менее	
			10	-
2.7.	Исходное положение – вис на турнике. Опустить тело в горизонтальный вис сзади. Одна нога согнута, другая прямая (фиксация положения)	с	не менее	
			-	10
2.8.	Стойка на руках на параллельных брусьях (фиксация положения)	с	не менее	
			30	-
2.9.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			-	30
2.10.	Шпагат с правой и левой ноги. Удержание рук наверху (фиксация положения)	с	не менее	
			20	-
2.11.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 20 см. Удержание рук наверху (фиксация положения)	с	не менее	
			-	20
2.12.	Поперечный шпагат, бедра касаются пола, стопы натянутые, Удержание рук наверху (фиксация положения)	с	не менее	
			20	-
2.13.	Поперечный шпагат, бедра касаются пола, стопы вывернуты наружу. Удержание рук наверху (фиксация положения)	с	не менее	
			-	20
2.14.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приложение № 10
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «воздушно-
силовая атлетика», утвержденному приказом
Минспорта России
от «24» января 2022 г. № 37

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства
по виду спорта «воздушно-силовая атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	15,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
2. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
2.1.	Наскоки на возвышение 50 см за 30 с	количество раз	не менее	
			30	25
2.2.	Лазание по металлическому снаряду (пилон) или канату без помощи ног 4 м	с	не более	
			5	7
2.3.	Горизонтальный упор на руках, ноги врозь, на параллельных брусках. Фиксация положения	с	не менее	
			10	-
2.4.	Удержание горизонтальной опоры в плечо, корпус прямо, ноги вместе	с	не менее	
			-	6
2.5.	Удержание бокового виса с опорой, корпус прямой, ноги вместе (фиксация положения)	с	не менее	
			8	6

2.6.	Стойка на руках на параллельных брусьях (фиксация положения)	с	не менее	
			60	-
2.7.	Стойка на руках на полу (фиксация положения)	с	не менее	
			-	50
2.8.	Шпагат с правой и левой ноги. Удержание рук наверху (фиксация положения)	с	не менее	
			20	-
2.9.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 20 см. Удержание рук наверху (фиксация положения)	с	не менее	
			-	20
2.10.	Поперечный шпагат, бедра касаются пола, стопы натянутые, Удержание рук наверху (фиксация положения)	с	не менее	
			20	-
2.11.	Поперечный шпагат, бедра касаются пола, стопы вывернуты наружу. Удержание рук наверху (фиксация положения)	с	не менее	
			-	20
2.12.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приложение № 11
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «воздушно-
силовая атлетика», утвержденному приказом
Минспорта России
от «24» января 2022 г. № 37

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для осуществления спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Блок для растяжки (размер 225x150x75 мм)	штук	24
2.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	4
3.	Зеркало настенное (12x2 м)	штук	1
4.	Коврик гимнастический	штук	12
5.	Комплекс спортивных снарядов «Бар Корт»	комплект	1
6.	Магнезия	кг	6
7.	Магнезия (жидкая в тюбиках)	штук	12
8.	Маты «ласточкин хвост» (100x100x40 см)	штук	20
9.	Маты поролоновые (200x300x40 см)	штук	10
10.	Музыкальный центр	штук	1
11.	Нейлоновый подвес с карабином (петля)	штук	6
12.	Подвес-эспандер вертикальный металлический цилиндр (нунчаки)	штук	6
13.	Подвес-эспандер горизонтальный блок металлический 80 мм	штук	6
14.	Подвес-эспандер горизонтальный крутящийся металлический цилиндр	штук	6
15.	Подвес-эспандер кистевой	штук	6
16.	Подвес-эспандер металлический шар 100 мм	штук	6
17.	Подвес-эспандер металлический шар 80 мм	штук	6
18.	Резиновая петля (жгут)	штук	6
19.	Резиновые жгуты разной упругости	комплект	12
20.	Ремень для растяжки	штук	12
21.	Скакалка гимнастическая	штук	12
22.	Стенка гимнастическая (шведская)	штук	4
23.	Тумба для прыжков	штук	2
24.	Утяжелители – манжеты для ног (от 0,5 до 4 кг)	комплект	4
25.	Утяжелители – перчатки (от 0,5 до 2 кг)	комплект	4
26.	Утяжелитель – жилет для корпуса (от 2 до 24 кг)	комплект	4
27.	Хайлетсы (металлические бруссы малой высоты)	комплект	1

