**Об утверждении федерального стандарта**

**спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»**

В соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50,  
ст. 7354; 2021, № 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. № 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 «акробатический рок-н-ролл».
2. Признать утратившим силу приказ Министерства спорта  
   Российской Федерации от 23 августа 2019 г. № 687 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации   
   20 сентября 2019 г., регистрационный № 55996).
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 О.В. Матыцин

УТВЕРЖДЕН

приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_

**Федеральный стандарт спортивной подготовки  
по виду спорта «****акробатический рок-н-ролл»**

**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. 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 № 1  
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл») (далее – ФССП).

1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (приложение № 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 № 3 к ФССП);

спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (приложение № 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 № 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 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 «акробатический рок-н-ролл» (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 «акробатический рок-н-ролл»и включают:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» (приложение № 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 «акробатический рок-н-ролл»(приложение № 7 к ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
иуровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»(приложение № 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 «акробатический рок-н-ролл»(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 «акробатический рок-н-ролл»**

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 «акробатический рок-н-ролл»;

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 «акробатический рок-н-ролл»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «акробатический рок-н-ролл»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная   
со второго года;

укрепление здоровья.

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

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «акробатический рок-н-ролл»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической   
и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «акробатический рок-н-ролл»;

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 «акробатический рок-н-ролл»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «акробатический рок-н-ролл»**

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «акробатический рок-н-ролл» основаны  
на особенностях вида спорта «акробатический рок-н-ролл» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «акробатический рок-н-ролл», по которым осуществляется спортивная подготовка.

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «акробатический рок-н-ролл» 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 «акробатический рок-н-ролл» и участия  
в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «акробатический  
рок-н-ролл» 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 «акробатический рок-н-ролл».

**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:

13.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России   
от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России  
от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), 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).

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 «акробатический рок-н-ролл», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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 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)[[1]](#footnote-1);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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

Приложение № 1

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», утвержденному приказом  
Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**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 спортивную подготовку (лет) | | Наполняемость (человек) |
| юноши | девушки |
| Этап начальной подготовки | 2-3 | 6 | | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-5 | 9 | 8 | 5 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 11 | 10 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | 13 | 1 |

Приложение № 2

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», утвержденному приказом  
Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | 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 |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 8-14 | 10-18 | 16-24 | 18-32 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 416-728 | 520-936 | 832-1248 | 936-1664 |

Приложение № 3

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», утвержденному приказом  
Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**Учебно-тренировочные мероприятия**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий  по этапам спортивной подготовки (количество суток)  (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | | |
| 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 международным спортивным соревнованиям | - | - | | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к официальным спортивным соревнованиям субъекта  Российской Федерации | - | 14 | | 14 | 14 |
| 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 комплексного медицинского обследования | - | - | | До 3 суток, но не более 2 раз в 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 мероприятия | - | | До 60 суток | | |

Приложение № 4

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», утвержденному приказом  
Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**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 |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Контрольные | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | – | – | 4 | 5 | 5 | 5 |
| Основные | – | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 |

Приложение № 5

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», утвержденному приказом  
Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре   
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 (%) | 26-39 | 26-39 | 10-14 | 10-14 | 10-14 | 10-13 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 13-17 | 13-17 | 18-24 | 18-24 | 18-24 | 20-27 |
| 3. | Участие  в спортивных соревнованиях (%) | 0-1 | 0-2 | 6-8 | 6-8 | 18-20 | 18-20 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 42-54 | 42-54 | 42-54 | 42-54 | 32-44 | 32-44 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 1-3 | 1-3 | 4-6 | 4-6 | 3-5 | 1-2 |
| 6. | Инструкторская  и судейская практика (%) | – | – | 2-4 | 3-5 | 4-6 | 4-6 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2 | 1-2 | 2-3 | 4-5 | 5-8 | 5-8 |

Приложение № 6

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», утвержденному приказом  
Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта  
«акробатический рок-н-ролл»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | | Норматив свыше года обучения | | | |
| мальчики | девочки | | мальчики | девочки | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 20 м | с | не более | | | не более | | | |
| 4,7 | 5,0 | | 4,6 | | 4,9 | |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | | не более | | | |
| 16,0 | 16,0 | | 15,0 | | | 15,0 |
| 1.3. | Бег непрерывный  в свободном темпе | мин | не менее | | | не менее | | | |
| 5 | 4 | | 5 | | | 4 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | не менее | | | |
| 110 | | 105 | 120 | | | 115 |
| 1.5. | Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | не менее | | | |
| 20 | | 15 | 20 | | | 15 |
| 1.6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | не менее | | | |
| 7 | | 4 | 10 | | | 6 |
| 1.7. | Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях  на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом  в исходное положение | количество раз | не менее | | | не менее | | | |
| 8 | | 7 | 8 | | | 7 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене  и поднята вперед  до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия | с | не менее | | | не менее | | | |
| 5,0 | | | 5,0 | | | |
| 2.2. | Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе, колени выпрямленные.  Фиксация положения | с | не менее | | | не менее | | | |
| 5,0 | | | 5,0 | | | |

Приложение № 7

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», утвержденному приказом  
Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**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 «акробатический рок-н-ролл»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | | Бег на 20 м | с | не более | |
| 4,5 | 4,8 |
| 1.2. | | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 13,0 | 13,5 |
| 1.3. | | Бег непрерывный в свободном темпе | мин | не менее | |
| 12 | 10 |
| 1.4. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 130 | 120 |
| 1.5. | | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 6 | 3 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | | Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия. | с | не менее | |
| 10,0 | |
| 2.2. | | Исходное положение – лежа на спине, руки и ноги на ширине плеч. Выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Отклонение плеч от вертикали не более 45° (упражнение «мост»). Фиксация положения | с | не менее | |
| 10,0 | |
| 2.3. | | Сгибание и разгибание рук из положения  в упоре на параллельных скамейках | количество раз | не менее | |
| 15 | 10 |
| 2.4. | | Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с | количество раз | не менее | |
| 15 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский 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 спортивный разряд» | | |

Приложение № 8

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», утвержденному приказом  
Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**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  
«акробатический рок-н-ролл»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| юниоры | | юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | | Бег на 20 м | с | не более | | |
| 3,8 | | 4,4 |
| 1.2. | | Бег непрерывный в свободном темпе | мин | не менее | | |
| 15 | | 12 |
| 1.3. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 180 | | 165 |
| 1.4. | | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | |
| 10 | 6 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | | Подъем ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке | количество раз | не менее | | |
| 13 | 8 | |
| 2.2. | | Подъем ног до угла 90° из положения  в упоре на гимнастических стоялках. Фиксация положения | с | не менее | | |
| 5,0 | | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | | | |

Приложение № 9

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», утвержденному приказом   
Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической  
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления  
и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта  
«акробатический рок-н-ролл»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| мужчины | | женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег на 20 м | с | не более | | |
| 3,6 | | 4,3 |
| 1.2. | Бег непрерывный в свободном темпе | мин | не менее | | |
| 20 | | 15 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 215 | | 180 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | |
| 15 | 10 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | Подъем ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке | количество раз | не менее | | |
| 15 | 10 | |
| 2.2. | Подъем ног до угла 90° из положения в упоре на гимнастических стоялках. Фиксация положения | с | не менее | | |
| 8,0 | | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | | |

Приложение № 10

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», утвержденному приказом  
Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Батут спортивный со страховочными столами | штук | 1 |
| 2. | Брусья навесные на гимнастическую стенку | штук | 3 |
| 3. | Весы (до 200 кг) | штук | 1 |
| 4. | Дорожка акробатическая надувная (2х12 м) | штук | 1 |
| 5. | Зеркало настенное (12x2 м) | штук | 1 |
| 6. | Канат для лазания (диаметр 30 мм) | штук | 1 |
| 7. | Лонжа страховочная сальтовая | комплект | 1 |
| 8. | Лонжа страховочная универсальная | комплект | 1 |
| 9. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 10. | Мат поролоновый (200x300x40 см) | штук | 10 |
| 11. | Мини-трамп с открытой рамой | комплект | 1 |
| 12. | Музыкальный центр | штук | 1 |
| 13. | Напольное покрытие (татами) (4x4 м) | комплект | 1 |
| 14. | Палка гимнастическая | штук | 12 |
| 15. | Подвеска потолочная для лонжи неподвижная | штук | 2 |
| 16. | Подставка (куб гимнастический) | штук | 2 |
| 17. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 18. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 19. | Станок хореографический (12 м) | комплект | 1 |
| 20. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 21. | Стоялка гимнастическая | штук | 10 |
| 22. | Турник навесной на стенку гимнастическую | штук | 3 |
| 23. | Утяжелители для рук и ног | пар | 20 |

Приложение № 11  
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Брюки спортивные | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Кепка солнцезащитная | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 4. | Костюм для выступлений на спортивных соревнованиях | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 5. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 6. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 7. | Костюм спортивный утепленный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 8. | Кроссовки для зала | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Лосины | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 11. | Носки | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 12. | Обувь спортивная (джазовки) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13. | Сумка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 14. | Футболка | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 15. | Чешки гимнастические | пар | на обучающегося | - | - | 6 | 1 | 10 | 1 | 10 | 1 |
| 16. | Шапка спортивная зимняя | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 |

1. с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554). [↑](#footnote-ref-1)