КонсультантПлюс

Приказ Минспорта России от 12.12.2025 N 1142
"Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика"
(Зарегистрировано в Минюсте России 02.02.2026 N 85178)

Документ предоставлен **КонсультантПлюс**

www.consultant.ru

Дата сохранения: 05.06.2026

Зарегистрировано в Минюсте России 2 февраля 2026 г. N 85178

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРИКАЗ
от 12 декабря 2025 г. N 1142

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

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607, приказываю:

1. Утвердить прилагаемый федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика".

2. Признать утратившим силу приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 N 984 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20.12.2022, регистрационный N 71709).

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

Министр
М.В.ДЕГТЯРЕВ

Утвержден
приказом Минспорта России
от 12 декабря 2025 г. N 1142

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА"

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, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (приложение N 1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика") (далее - ФССП).

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 и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам (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 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 "художественная 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 "художественная гимнастика" и включают:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "художественная 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 "художественная 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 "художественная гимнастика" (приложение N 8 к ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "художественная гимнастика" (приложение N 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 "художественная 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 "художественная 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, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом, официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории "Сириус", календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) 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 "художественная гимнастика", а также общих знаний об антидопинговых правилах;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "художественная гимнастика";

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

освоение основ техники по виду спорта "художественная гимнастика";

формирование навыка соревновательной деятельности путем обеспечения участия в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года обучения;

укрепление здоровья.

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

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

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "художественная гимнастика";

изучение антидопинговых правил;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;

укрепление здоровья.

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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

формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участию в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания, знание антидопинговых правил;

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 "художественная гимнастика";

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, знание антидопинговых правил;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и стабильные спортивные результаты;

выполнение индивидуального плана спортивной подготовки;

сохранение здоровья.

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

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "художественная гимнастика", содержащим в своих наименованиях слова и словосочетания "булавы", "гимнастическая палка", "гимнастические кольца", "лента", "мяч", "обруч", "скакалка", "многоборье", "без предмета упражнение" (далее - индивидуальная программа), а также "групповое упражнение", "многоборье - командные соревнования", "групповое упражнение - многоборье", "групповое упражнение - два предмета", "групповое упражнение - один предмет", "двойки - многоборье", "тройки - многоборье", "командные соревнования (многоборье - командные соревнования + групповое упражнение - многоборье" (далее - групповое упражнение), основаны на особенностях вида спорта "художественная гимнастика" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "художественная гимнастика", по которым осуществляется спортивная подготовка.

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "художественная 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. 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 "художественная гимнастика".

VI. Требования к кадровым и материально-техническим условиям

реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

11. 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.

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

12.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203) <1>, профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 N 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный N 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), действует до 01.09.2028, профессиональным стандартом "Спортсмен", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 194н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54515), 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

<1> С изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 N 686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный N 75229).

12.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "художественная гимнастика", помощника тренера-преподавателя, спортсмена-инструктора, а также привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей), к работе с обучающимися могут привлекаться концертмейстеры, хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры.

13. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

наличие хореографического зала;

наличие тренировочного спортивного зала и (или) тренажерного 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 мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) <2>;

<2> С изменениями, внесенными приказами Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554), от 26.09.2023 N 497н (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023, регистрационный N 75373), действует до 01.01.2027.

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

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.

14. 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.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную

образовательную программу спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

14.2. 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.

14.3. 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, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

Приложение N 1
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
"художественная гимнастика",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 12 декабря 2025 г. N 1142

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	Возрастные границы лиц,	Наполняемо

	реализации этапов спортивной подготовки (лет)	проходящих спортивную подготовку (лет)		сть (человек)
		лица женского пола	лица мужского пола	
Для спортивной дисциплины индивидуальная программа				
Этап начальной подготовки	2 - 3	6	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4 - 5	8	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	15	1
Для спортивной дисциплины групповое упражнение				
Этап начальной подготовки	2 - 3	6	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4 - 5	8	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	13	5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	15	5

Приложение N 2
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
"художественная гимнастика",
утвержденному приказом
Минспорта России

от 12 декабря 2025 г. N 1142

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	12 - 14	14 - 18	20 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	624 - 728	728 - 936	1040 - 1248	1248 - 1664

Приложение N 3
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
"художественная гимнастика",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 12 декабря 2025 г. N 1142

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПРОФИЛАКТИЧЕСКИМ МЕДИЦИНСКИМ ОСМОТРАМ

N 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	Учебно-	Этап	Этап

		начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	совершенствования спортивного мастерства	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, федеральной территории "Сириус"	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные	-	14	18	18

	мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке				
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования		

Приложение N 4
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
"художественная гимнастика",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 12 декабря 2025 г. N 1142

ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Виды спортивных	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной	Учебно-	Этап	Этап

соревнований	подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства	высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для лиц женского пола						
Контрольные	1	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	1	1	2	2	3	4
Для лиц мужского пола						
Контрольные	1	1	2	2	2	3
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	1	2	2	2	2	2

Приложение N 5
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
"художественная гимнастика",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 12 декабря 2025 г. N 1142

СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ 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

Для лиц женского пола					
1.	Общая физическая подготовка (%)	35 - 45	6 - 10	2 - 4	1 - 2
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16 - 24	18 - 26	10 - 16	10 - 16
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2 - 4	3 - 7	6 - 10	7 - 11
4.	Техническая подготовка (%)	25 - 35	50 - 60	59 - 69	61 - 71
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2 - 4	2 - 4	2 - 4	2 - 4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 2	1 - 2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3 - 5	6 - 8	7 - 9	7 - 9
Для лиц мужского пола					
1.	Общая физическая подготовка (%)	35 - 45	10 - 16	6 - 10	6 - 8
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17 - 23	18 - 26	16 - 24	16 - 24
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2 - 4	4 - 6	4 - 6	5 - 7

4.	Техническая подготовка (%)	25 - 35	45 - 55	50 - 60	50 - 60
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2 - 4	2 - 4	2 - 4	2 - 4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 2	1 - 2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3 - 5	6 - 8	7 - 9	7 - 9

Приложение N 6
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
"художественная гимнастика",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 12 декабря 2025 г. N 1142

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА"

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для лиц женского пола первого года обучения			
1.1.	Фиксация наклона вперед в седе ноги вместе (5 счетов)	балл	"5" - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "4" - в наклоне кисти находятся на линии

			стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "3" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	"Колечко" в положении лежа на животе	балл	"5" - касание стопами головы в наклоне назад; "4" - 10 см до касания; "3" - 15 см до касания; "2" - 20 см до касания; "1" - 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая нога согнута, ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия	балл	"5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с.
2. Для лиц женского пола свыше года обучения			
2.1.	"Мост" из положения лежа (6 лет)	балл	"5" - кисти рук в упоре у пяток; "4" - расстояние от кистей рук до пяток 2 - 5 см; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 6 - 8 см.
2.2.	"Мост" из положения стоя (от 7 лет)	балл	"5" - "мост" с захватом за голени; "4" - кисти рук в упоре у пяток; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 2 - 3 см; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 4 - 5 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 6 - 8 см.
2.3.	"Мост" в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	"5" - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; "4" - руки согнуты; "3" - руки согнуты, ноги врозь; "2" - не выполнен захват.
2.4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см; "2" - расстояние от пола до бедра более 10 см.

2.5.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 1 - 3 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 4 - 6 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 7 - 10 см.
2.6.	Сохранение равновесия с открытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге, в исходном положении - удержание ноги в сторону с помощью руки	балл	"5" - сохранение равновесия на полной стопе 10 с; "4" - сохранение равновесия 7 с; "3" - сохранение равновесия 4 с; "2" - сохранение равновесия 2 с.
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	"5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; "4" - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; "3" - в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; "2" - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; "1" - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
2.8.	Сед углом, руки в стороны (в течение 10 с)	балл	"5" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; "4" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; "3" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; "2" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; "1" - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
2.9.	В положении стоя	балл	"5" - сохранение правильной осанки,

	выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой		вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "4" - вращение выпрямленной рукой, 1 - 2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "3" - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "2" - вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "1" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
2.10.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
3. Для лиц мужского пола первого года обучения			
3.1.	Наклон вперед из положения стоя до касания пола руками	балл	"5" - коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с; "4" - касается пола при покачивании, ноги прямые; "3" - не достает до пола 5 - 10 см; "2" не достает до пола 10 - 20 см.
3.2.	Исходное положение - лежа на животе. Положение "прогнувшись"	балл	"5" - 10 с, руки и ноги выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; "4" - 8 с, руки выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; "3" - 6 с, руки выпрямлены, но не зафиксированы, неравномерное отведение рук и ног; "2" - 4 с, руки слегка разведены в стороны, прогиб и фиксация позы за счет отведения ног.
3.3.	Равновесие на одной ноге, другая нога согнута и прижата носком к колену, руки в стороны	балл	"5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с.
3.4.	Прыжки на двух ногах на месте, руки на пояс,	балл	"5" - выполнены 5 раз подряд, ритмично, достаточно высоко;

	ноги выпрямлены		"4" - выполнены 4 раза подряд, ритмично, достаточно высоко; "3" - выполнены 3 раза подряд, ритмично, достаточно высоко; "2" - выполнены 2 раза подряд, ритмично, достаточно высоко.
4. Для лиц мужского пола свыше года обучения			
4.1.	Наклон вперед до касания пола руками из положения стоя	балл	"5" - коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с; "4" - касается пола при покачивании, ноги прямые; "3" - не достает до пола 5 - 10 см; "2" - не достает до пола 10 - 20 см.
4.2.	"Мост" из положения лежа на спине	балл	"5" - вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; "4" - небольшие отклонения от формы; "3" - отклонение плеч от вертикали не более 45°, руки и ноги слегка согнуты; "2" - отклонение от вертикали более 45°, форма удерживается.
4.3.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед ноги врозь, ноги по одной прямой, туловище прямое, вертикально; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - с небольшим поворотом бедер внутрь и прогибом в поясничном отделе туловища; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см, бедра повернуты внутрь.
4.4.	Наклон вперед в положении сидя ноги врозь, руки вперед. Фиксация положения (5 счетов)	балл	"5" - в наклоне вперед грудь и живот касаются пола, спина прямая, ноги выпрямлены; "4" - расстояние до пола до 10 см, спина прямая, ноги выпрямлены; "3" - расстояние от груди до пола до 15 см, ноги выпрямлены; "2" - расстояние до пола до 25 см, спина округлена, ноги выпрямлены.
4.5.	Равновесие на одной ноге, другая нога согнута и прижата носком к колену опорной ноги, руки в	балл	"5" - удержание равновесия в течение 6 с; "4" - удержание равновесия в течение 4 с; "3" - удержание равновесия в течение 2 с; "2" - удержание равновесия в течение 2 с (с балансировочными движениями руками).

	стороны, глаза закрыты. Выполнение с обеих ног		
4.6.	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой	балл	5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "4" - вращение выпрямленной рукой при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "3" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута; "2" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута, присутствуют вспомогательные движения туловищем и другими частями тела.
4.7.	5 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	"5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; "4" - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; "3" - в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая; "2" - все части тела согнуты, прыжки с перемещением.
4.8.	Исходное положение - упор лежа. Прыжок в упор присев, прыжком вернуться в исходное положение (за 5 с)	балл	"5" - 5 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; "4" - 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; "3" - 3 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; "2" - 2 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног.
4.9.	Вис углом из виса на гимнастической стенке	балл	"5" - 10 раз и более, угол между ногами и туловищем 90°; "4" - 8 раз, угол между ногами и туловищем 90°; "3" - 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90°, ноги незначительно согнуты; "2" - менее 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90°, ноги согнуты.
5. Уровень спортивной квалификации			

Для лиц женского пола		
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)	Не устанавливается
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд"
Для лиц мужского пола		
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)	Не устанавливается
5.4.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд"

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий уровень;

4,4 - 4,0 - выше среднего уровня;

3,9 - 3,5 - средний уровень;

3,4 - 3,0 - ниже среднего уровня;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

Приложение N 7
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
"художественная гимнастика",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 12 декабря 2025 г. N 1142

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 "ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА"

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для лиц женского пола			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад на правую и левую ногу с переворота вперед и последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге, другая нога вверх	балл	"5" - фиксация наклона, положение рук точно вниз; "4" - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; "3" - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; "2" - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; "1" - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине ноги вперед, поднять туловище, разведение ног в шпагат (за 10 с)	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: "5" - 9 раз; "4" - 8 раз; "3" - 7 раз; "2" - 6 раз; "1" - 5 раз.
1.5.	Из положения лежа на животе руки вперед, параллельно друг	балл	"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; "4" - руки и грудной отдел позвоночника

	другу, ноги вместе. 10 наклонов назад		близко к параллели; "3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; "2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед (за 10 с)	балл	"5" - 16 раз; "4" - 15 раз; "3" - 14 раз с дополнительными 1 - 2 прыжками с одним вращением; "2" - 13 раз с дополнительными 3 - 4 прыжками с одним вращением; "1" - 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полной стопе руки в стороны, махом правой ноги назад равновесие на одной ноге, другая нога в захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой ноги	балл	"5" - сохранение равновесия 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с; "2" - сохранение равновесия 1 с; "1" - недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая нога вперед, в сторону, назад. То же с другой ноги	балл	"5" - нога зафиксирована на уровне головы; "4" - нога зафиксирована на уровне плеч; "3" - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; "2" - нога параллельно полу; "1" - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	"5" - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; "4" - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката;

			"2" - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; "1" - завершение переката на груди.
1.10.	В стойке на полупальцах 4 переката обруча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	"5" - обруч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; "4" - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; "2" - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; "1" - завершение переката на груди.
1.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Для лиц мужского пола			
2.1.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедер 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедер 6 - 10 см; "2" - таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги; "1" - таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги, нога сзади согнута в колене.
2.2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед ноги в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см с поворотом бедер внутрь.
2.3.	Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены	балл	"5" - расстояние ниже уровня скамейки 10 см и более; "4" - расстояние ниже уровня скамейки 8 - 9 см;

	(расстояние в см ниже уровня скамейки по пальцам рук)		"3" - расстояние ниже уровня скамейки 5 - 7 см; "2" - расстояние ниже уровня скамейки 3 - 4 см; "1" - расстояние ниже уровня скамейки 0 - 2 см.
2.4.	"Мост" из положения лежа на спине	балл	"5" - вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; "4" - небольшие отклонения от формы; "3" - отклонение плеч от вертикали не более 45°, руки и ноги слегка согнуты; "2" - отклонение от вертикали более 45°, форма удерживается; "1" - форма определяется, но не удерживается, ноги и руки слегка согнуты
2.5.	Прогибы назад из положения лежа на животе, руки согнуты за головой (за 10 с)	балл	"5" - 9 раз прогнуться выше 45°, ноги вместе; "4" - 8 раз прогнуться выше 45°, ноги и руки слегка разведены; "3" - 7 раз прогнуться выше 45°, ноги и руки слегка разведены; "2" - 6 раз прогнуться до 45° по отношению корпуса к полу, ноги и руки слегка разведены; "1" - 5 раз прогнуться до 45° по отношению корпуса к полу с разведенными и согнутыми ногами.
2.6.	"Складка-книжка" из положения лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вверх - поднять туловище и ноги до положения складки и обратно в исходное положение, руки вверх (за 10 с)	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища и ног, приближенных к вертикали. Ноги и руки выпрямлены, спина выпрямлена: "5" - 9 раз; "4" - 8 раз; "3" - 7 раз; "2" - 6 раз; "1" - 5 раз.
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	балл	"5" - 10 раз; "4" - 9 раз; "3" - 8 раз; "2" - 7 раз; "1" - 6 раз.
2.8.	Исходное положение -	балл	"5" - 8 раз, руки выпрямлены, полное

	упор лежа. Прыжок в упор присев, прыжком вернуться в исходное положение (за 10 с)		сгибание и разгибание ног; "4" - 6 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; "3" - 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; "2" - 3 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и полное разгибание ног; "1" - 2 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и разгибание ног.
2.9.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед (за 10 с)	балл	"5" - 13 раз; "4" - 11 раз; "3" - 9 раз с дополнительными 1 - 2 прыжками с одним вращением; "2" - 7 раз с дополнительными 3 - 4 прыжками с одним вращением; "1" - 5 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением.
2.10.	Лазание по канату с помощью ног (без учета времени)	балл	"5" - 5 метров; "4" - 4 метра; "3" - 3 метра; "2" - 2 метра; "1" - 1 метр.
2.11.	Равновесие стоя на одной ноге ("ласточка"), свободная нога назад на уровне горизонтали, руки вперед, в стороны, удерживать 5 с	балл	"5" - сохранение равновесия (5 с), туловище горизонтально, нога поднята на уровень горизонтали и выше, таз ровно, ноги выпрямлены, руки вперед, в стороны; "4" - сохранение равновесия (4 - 5 с), форма с небольшими отклонениями; "3" - сохранение равновесия (3 - 4 с), нога на уровне не ниже 45°, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону; "2" - сохранение равновесия (2 с), нога на уровне не ниже 45°, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону; "1" - сохранение равновесия (2 с), серьезные нарушения в уровнях наклона туловища, поднятой ноги, но форма равновесия в целом определяется.
2.12.	Фиксация стойки на руках на полу	балл	"5" - фиксация (3 с), выпрямленное и напряженное положение тела без наличия балансировочных движений;

			"4" - фиксация (3 с), слегка прогнутое (согнутое) положение тела с незначительными балансировочными движениями в тазобедренных суставах; "3" - фиксация (2 с), прогнутое (согнутое) положение тела с балансировочными движениями в суставах ног и туловища; "2" - кратковременная (1 с) фиксация стойки, положение тела прямое, но недостаточно напряженное, что приводит к потере равновесия; "1" - кратковременная (менее 1 с) фиксация стойки, положение тела прогнутое, недостаточно напряженное, ноги разведены и слегка согнуты.
2.13.	Исходное положение - стоя в круге диаметром 1 метр. Бросок одного кольца, под броском поворот на двух ногах на 360° "шене", ловля в одну руку, 5 раз подряд (высота броска - 1,5 - 2 роста)	балл	"5" - 5 бросков, вертикальное положение тела во время вращения, вращение обруча точно в боковой плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; "4" - 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения не выходя за границу круга; "3" - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в вертикальном положении тела, перемещения не выходя за границу круга; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча с перемещением не выходя за границу круга; "1" - 2 броска с изменением плоскости вращения и отклонениями в вертикальном положении тела, ловлей обруча с перемещением выходя за границу круга.
2.14.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
3. Уровень спортивной квалификации			
Для лиц женского пола			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"
3.2.	Период обучения на этапе		Спортивные разряды -

	спортивной подготовки (свыше трех лет)	"второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"
Для лиц мужского пола		
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"
3.4.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий уровень;

4,4 - 4,0 - выше среднего уровня;

3,9 - 3,5 - средний уровень;

3,4 - 3,0 - ниже среднего уровня;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

Приложение N 8
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта "художественная гимнастика",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 12 декабря 2025 г. N 1142

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 "ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА"

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив

1. Для лиц женского пола			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - наклон без захвата.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую ногу вперед на 170 - 180° боком к опоре (правой и левой)	балл	"5" - касание кистью пятки разноименной ноги с полным разгибанием туловища в исходное положение без остановок, ноги максимально напряжены; "4" - касание кистью пятки разноименной ноги с полным разгибанием туловища в исходное положение с небольшим снижением темпа при разгибании, ноги максимально напряжены; "3" - касание кистью пятки разноименной ноги с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями, опорная нога незначительно сгибается при наклоне; "2" - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая нога опускается ниже 170°; "1" - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение, опорная нога сгибается при наклоне, маховая нога опускается ниже 170°.
1.4.	Из положения лежа на спине ноги вперед, сед углом с разведением	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали:

	ног в шпагат (за 15 с)		"5" - 14 раз; "4" - 13 раз; "3" - 12 раз; "2" - 11 раз; "1" - 10 раз.
1.5.	Из положения лежа на животе руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе 8 наклонов назад (за 10 с)	балл	"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; "4" - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; "3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; "2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед (за 20 с)	балл	"5" - 36 - 37 раз; "4" - 35 раз; "3" - 34 раза; "2" - 33 раза; "1" - 32 раза.
1.7.	Из стойки на полупальцах руки в стороны, махом правой ноги назад равновесие на одной ноге, другая нога в захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой ноги	балл	"5" - сохранение равновесия 5 с и более; "4" - сохранение равновесия 4 с; "3" - сохранение равновесия 3 с; "2" - сохранение равновесия 2 с; "1" - сохранение равновесия 1 с.
1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной ноги, другая нога в сторону, вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	"5" - амплитуда более 180°, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; "4" - амплитуда близко к 180°, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; "3" - амплитуда 175° - 160°, грудной отдел позвоночника отклонен от вертикали; "2" - амплитуда 160° - 145°, туловище наклонено в сторону; "1" - амплитуда 145°.
1.9.	Равновесие в стойке	балл	"5" - амплитуда 180° и более, туловище

	на полупальцах одной ноги, другая нога вперед, вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног		близко к вертикали; "4" - амплитуда близко к 180°, туловище незначительно отклонено назад; "3" - амплитуда 160° - 145°; "2" - амплитуда 135° на низких полупальцах; "1" - амплитуда 135° на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
1.10.	Переворот вперед с правой ноги с последующей фиксацией по трем позициям: 1 - шпагат в стойке на руках; 2 - прямая нога на полной стопе, в наклоне назад удержать шпагат; 3 - прямая нога на полной стопе, удержать шпагат, корпус поднят к ноге	балл	"5" - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; "4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "1" - амплитуда всего движения менее 135°.
1.11.	Переворот назад с правой ноги с последующей фиксацией по трем позициям: 1 - шпагат в стойке на руках; 2 - прямая нога на полной стопе, в наклоне вперед удержать шпагат; 3 - прямая нога на полной стопе, удержать шпагат, корпус поднять в вертикальное положение к ноге выше 90°	балл	"5" - фиксация шпагата в трех фазах движения; "4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "1" - амплитуда всего движения менее 90°.
1.12.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из	балл	"5" - перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; "4" - вспомогательные движения руками или телом без потери равновесия;

	правой в левую руку и обратно		"3" - перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; "2" - завершение переката на плече противоположной руки; "1" - завершение переката на спине.
1.13.	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой	балл	"5" - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; "4" - 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; "3" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; "2" - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; "1" - 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга.
1.14.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Для лиц мужского пола			
2.1.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола 6 - 10 см спереди; "2" - расстояние от пола 10 - 15 см спереди, ноги выпрямлены; "1" - расстояние от пола 10 - 15 см, ноги согнуты.
2.2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед ноги в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см с поворотом бедер внутрь.
2.3.	"Мост" из положения стоя или лежа	балл	"5" - вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; "4" - небольшие отклонения от формы;

			"3" - отклонение плеч от вертикали не более 45°, руки и ноги слегка согнуты; "2" - отклонение от вертикали более 45°, форма удерживается.
2.4.	Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены (расстояние в см ниже уровня скамейки по пальцам рук)	балл	"5" - расстояние ниже уровня скамейки 12 см и более; "4" - расстояние ниже уровня скамейки 10 - 11 см; "3" - расстояние ниже уровня скамейки 8 - 9 см; "2" - расстояние ниже уровня скамейки 5 - 7 см; "1" - расстояние ниже уровня скамейки 0 - 4 см.
2.5.	"Складка-книжка" - из исходного положения лежа на спине ноги выпрямлены, руки вверх, поднять туловище и ноги до положения складки и обратно в исходное положение, руки вверх (за 10 с)	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища и ног, приближенных к вертикали, ноги, спина и руки выпрямлены: "5" - 12 раз; "4" - 11 раз; "3" - 10 раз; "2" - 9 раз; "1" - 8 раз.
2.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	балл	"5" - 20 раз; "4" - 18 раз; "3" - 16 раз; "2" - 14 раз; "1" - 12 раз.
2.7.	В висе на шведской стенке поднимание ног до угла 180° (8 раз)	балл	"5" - 6 раз поднять ноги до угла 180°, до касания верхней рейки, и 2 раза выше горизонтали; "4" - 5 раз поднять ноги до угла 180°, до касания верхней рейки, и 3 раза выше горизонтали; "3" - 4 раза поднять ноги до угла 180°, до касания верхней рейки, и 4 раза выше горизонтали; "2" - 3 раза поднять ноги до угла 180°, до касания верхней рейки, и 5 раз выше горизонтали; "1" - 8 раз выше горизонтали.

2.8.	Из исходного положения лежа на животе прогибы назад, руки согнуты за головой (за 10 с)	балл	"5" - 10 раз прогнуться выше 45°, ноги вместе; "4" - 9 раз прогнуться выше 45°, ноги и руки слегка разведены; "3" - 8 раз прогнуться выше 45°, ноги и руки слегка разведены; "2" - 7 раз прогнуться до 45° по отношению корпуса к полу, ноги и руки слегка разведены; "1" - 6 раз прогнуться до 45° по отношению корпуса к полу с разведенными и согнутыми ногами.
2.9.	Равновесие стоя на одной ноге ("ласточка"), свободная нога назад на уровне горизонтали, руки вперед, в стороны, удерживать 5 с	балл	"5" - сохранение равновесия 5 с, туловище горизонтально, нога поднята на уровень горизонтали и выше, таз ровно, ноги выпрямлены, руки вперед, в стороны; "4" - сохранение равновесия 4 - 5 с, форма с небольшими отклонениями; "3" - сохранение равновесия 3 - 4 с, нога на уровне не ниже 45°, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону; "2" - сохранение равновесия 2 с, нога на уровне не ниже 45°, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону; "1" - сохранение равновесия 2 с, серьезные нарушения в уровнях наклона туловища, поднятой ноги, но форма равновесия в целом определяется.
2.10.	Прыжок с поворотом на 720°, руки вверху в круге диаметром 40 см	балл	"5" - прыжок точно вверх, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в центр круга; "4" - прыжок с незначительным отклонением от вертикали, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в пределах круга; "3" - прыжок с отклонением от вертикали, тело и руки выпрямлены, приземление одной ногой за линию круга; "2" - прыжок с отклонением от вертикали, тело выпрямлено, а руки слегка согнуты, приземление за линию круга; "1" - прыжок с отклонением от вертикали, тело и руки слегка согнуты, приземление за линию круга.

2.11.	Шагом одной ногой, толчком другой ногой встать в стойку на руках, курбет в отскок	балл	"5" - выполняется слитно и энергично за счет максимального прогиба, резкого сгибания и отталкивания прямыми руками с достаточной фазой полета и высотой отскока; "4" - выполняется слитно и энергично, отталкивания прямыми руками, но недостаточный прогиб приводит к постановке ног "под себя"; "3" - выполняется слитно, но с потерей темпа, отталкивания прямыми руками слабые, полетная фаза невыраженная, постановка ног "под себя"; "2" - выполняется слитно, но с потерей темпа, сильное сгибание ног в коленях и недостаточный прогиб в стойке на руках, отталкивания прямыми руками слабые, полетная фаза невыраженная, постановка ног "под себя"; "1" - выполняется с остановкой и потерей темпа в стойке на руках, прогиб отсутствует, ноги сильно согнуты в коленях, полетная фаза при отталкивании руками не выражена, постановка ног "под себя" в присед.
2.12.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед (за 20 с)	балл	"5" - 38 - 39 раз; "4" - 36 - 37 раз; "3" - 34 - 35 раз; "2" - 31 - 33 раза; "1" - 29 - 30 раз.
2.13.	Исходное положение стоя, булавы впереди, "мельница" булавами вперед (за 10 с)	балл	"5" - 10 раз, вертикальное положение туловища, руки выпрямлены, без потери темпа; "4" - 9 раз, незначительные сгибательные и разгибательные движения руками или телом без потери равновесия и темпа движений булавами; "3" - 8 раз, незначительная потеря равновесия с шагом, потеря темпа движений булавами, незначительные сгибательные и разгибательные движения руками; "2" - 7 раз, отклонения движений булавами от плоскости, потеря равновесия, темпа движений булавами, сгибание рук и выполнение перемещений; "1" - 6 раз, значительные отклонения движений булавами от плоскости и

			нарушения темпа движений булавами, сгибание рук и потеря равновесия.
2.14.	Стоя в круге диаметром 1 метр жонглирование булавами двумя руками в течение 10 с	балл	"5" - 9 бросков, точное положение звеньев тела, без потери темпа; "4" - 7 бросков без выхода из круга и перемещений; "3" - 5 бросков с отклонением туловища от вертикали и с переступаниями в границах круга; "2" - 4 броска с отклонением туловища от вертикали и с переступаниями в границах круга; "1" - 2 броска с выходом за границы круга.
2.15.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
3. Уровень спортивной квалификации			
Для лиц женского пола			
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"		
Для лиц мужского пола			
3.2.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий уровень;

4,4 - 4,0 - выше среднего уровня;

3,9 - 3,5 - средний уровень;

3,4 - 3,0 - ниже среднего уровня;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

Приложение N 9
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта "художественная гимнастика",

утвержденному приказом
Минспорта России
от 12 декабря 2025 г. N 1142

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

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для лиц женского пола			
1.1.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см с поворотом бедер внутрь.
1.2.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую ногу вперед на 170° - 180° боком к опоре (за 5 с) (правой и левой)	балл	"5" - касание кистью пятки разноименной ноги с полным разгибанием туловища в исходное положение без остановок, ноги максимально напряжены; "4" - касание кистью пятки разноименной ноги с полным разгибанием туловища в исходное положение и небольшим снижением темпа при разгибании, ноги максимально напряжены; "3" - касание кистью пятки разноименной ноги с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями, опорная нога незначительно сгибается при наклоне; "2" - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая нога опускается ниже 170°; "1" - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение, опорная

			нога сгибается при наклоне, маховая нога опускается ниже 170°.
1.3.	Из положения лежа на спине ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат (за 15 с)	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: "5" - 15 раз; "4" - 14 раз; "3" - 13 раз; "2" - 12 раз; "1" - 10 раз.
1.4.	Из положения лежа на животе руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе 10 наклонов назад	балл	"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; "4" - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; "3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; "2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.5.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед (за 10 с)	балл	"5" - 16 раз; "4" - 15 раз; "3" - 14 раз с дополнительными 1 - 2 прыжками с одним вращением; "2" - 13 раз с дополнительными 3 - 4 прыжками с одним вращением; "1" - 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением.
1.6.	Из стойки на полупальцах руки в стороны, махом правой ноги назад равновесие на одной ноге, другая нога в захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой ноги	балл	"5" - сохранение равновесия 8 с; "4" - сохранение равновесия 7 с; "3" - сохранение равновесия 6 с; "2" - сохранение равновесия 5 с; "1" - сохранение равновесия 4 с.
1.7.	Боковое равновесие на полупальце с правой и левой ноги в течение 5	балл	"5" - амплитуда более 180°, туловище вертикально; "4" - амплитуда близка к 180°, туловище

	с после выполнения 5 перекатов в сторону в группировке		незначительно отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 175° - 160°, туловище отклонено от вертикали; "2" - амплитуда 160° - 145°, туловище отклонено от вертикали; "1" - амплитуда 145° на низких полупальцах, туловище отклонено от вертикали.
1.8.	После выполнения 5 кувырков вперед переднее равновесие на полупальце с правой и левой ноги в течение 5 с	балл	"5" - амплитуда 180° и более, туловище вертикально; "4" - амплитуда близко к 180°, туловище незначительно отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 160 - 145°; "2" - амплитуда 135° на низких полупальцах; "1" - амплитуда 135° на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали.
1.9.	Переворот вперед с правой и левой ноги	балл	"5" - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; "4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "1" - амплитуда всего движения менее 135°.
1.10.	Вертикальное равновесие на двух ногах в положении на полупальцах с четырьмя перебросками мяча над головой правой и левой рукой	балл	"5" - перебросы сохраняя позу равновесия, плоскость броска; "4" - вспомогательные движения телом без потери равновесия; "3" - перебросы со значительным схождением с места и снижением амплитуды броска; "2" - перебросы со значительным схождением места, снижением амплитуды броска и паузой между перебросками; "1" - перебросы на низких полупальцах со значительным схождением с места, нарушение плоскости и высоты броска.
1.11.	В стойке на полной стопе одной ноги, другая нога на пассе, жонглирование	балл	"5" - 3 - 4 броска на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; "4" - 3 - 4 броска на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от

	булавами правой и левой рукой. То же упражнение другой рукой		вертикали; "3" - 3 - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и незначительными паузами между бросками; "2" - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием бедра свободной ноги, паузами между бросками; "1" - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками.
1.12.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Для лиц мужского пола			
2.1.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см спереди; "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см спереди
2.2.	Исходное положение - поперечный шпагат. Наклон вперед. Фиксация положения (10 счетов)	балл	"5" - сед, угол в ногах 180°, в наклоне спина прямая, ноги выпрямлены, руки в стороны; "4" - невыполнение одного из критериев на 5 баллов, угол в ногах не менее 160°; "3" - невыполнение двух критериев на 5 баллов, угол в ногах не менее 140°.
2.3.	Подтягивание в висе на перекладине (или шведской стенке)	балл	"5" - 10 раз; "4" - 8 раз; "3" - 6 раз; "2" - 4 раза; "1" - 2 раза.
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	балл	"5" - 20 раз; "4" - 18 раз; "3" - 16 раз; "2" - 14 раз; "1" - 12 раз.
2.5.	В висе на шведской стенке поднимание ног до угла 180°	балл	"5" - 10 раз поднять ноги до угла 180°, до касания верхней рейки; "4" - 7 раз поднять ноги до угла 180°, до касания верхней рейки, и 3 раза выше горизонтали; "3" - 5 раз поднять ноги до угла 180°, до

			касания верхней рейки, и 5 раз выше горизонтали; "2" - 3 раза поднять ноги до угла 180°, до касания верхней рейки, и 7 раз выше горизонтали; "1" - 2 раза поднять ноги до угла 180°, до касания верхней рейки, и 8 раз выше горизонтали.
2.6.	Исходное положение - сед на полу, ноги углом. Лазание по канату без помощи ног 5 м	балл	"5" - преодоление 5 м каната без остановок и прерывания темпа; "4" - преодоление 4 м каната; "3" - преодоление 3 м каната; "2" - преодоление 2 м каната; "1" - преодоление 2 м каната с остановками и потерей темпа.
2.7.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед (за 20 с)	балл	"5" - 40 раз; "4" - 38 - 39 раз; "3" - 35 - 37 раз; "2" - 33 - 34 раза; "1" - 31 - 32 раза.
2.8.	Сальто назад с места толчком двумя ногами (стоя в квадрате 50 х 50 см)	балл	"5" - четкая форма группировки, высота исполнения ½ роста гимнаста, приземление в квадрат на две ноги без схождения с места; "4" - четкая форма группировки, высота исполнения ½ роста гимнаста, приземление в квадрат на две ноги с одним шагом или отскоком не покидая пределы квадрата (касание линии стопой считается нахождением в квадрате); "3" - нечеткая, нефиксированная форма группировки, высота исполнения ½ роста гимнаста, приземление с одним шагом или отскоком за пределами квадрата (одной или двумя стопами); "2" - нечеткая, нефиксированная форма группировки, недостаточная высота отталкивания, приземление с потерей равновесия и опорой на одну руку (в пределах или за линией квадрата); "1" - нечеткая, нефиксированная форма группировки, недостаточная высота отталкивания, приземление с потерей

			равновесия и опорой на две руки или падением (с выходом или без за пределы квадрата).
2.9.	Стоя в круге диаметром 1 м бросок палки с последующим выполнением прыжка толчком двумя ногами с поворотом на 360° и ловля палки	балл	"5" - выполнение точного броска, прыжок без нарушения вертикального положения тела, приземление и ловля одной рукой не выходя за пределы круга (в том числе касание стопами линии); "4" - прыжок с незначительным отклонением от вертикали, приземление и ловля одной рукой с небольшим смещением или дополнительными шагами в пределах круга (в том числе касание стопами линии); "3" - прыжок с отклонением от вертикали, приземление с касанием рукой пола и ловля одной или двумя руками с небольшим смещением или дополнительными шагами за пределами круга; "2" - прыжок с отклонением от вертикали, приземление с падением и немедленным вставанием и ловля одной или двумя руками с перемещением или дополнительными шагами в круге или за его пределами; "1" - прыжок с отклонением от вертикали, приземление с падением и ловля одной или двумя руками с перемещением или дополнительными шагами в круге или за его пределами.
2.10.	Исходное положение - основная стойка. Жонглирование булавами одной рукой не сходя с места. Выполнение с обеих рук.	балл	"5" - 6 бросков, точное положение частей тела; "4" - 5 бросков с отклонениями туловища от вертикали; "3" - 4 броска с отклонением туловища от вертикали, сделано более 1 шага.
2.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
3. Уровень спортивной квалификации			
Для лиц женского пола			
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"		
Для лиц мужского пола			

3.2.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий уровень;

4,4 - 4,0 - выше среднего уровня;

3,9 - 3,5 - средний уровень;

3,4 - 3,0 - ниже среднего уровня;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

Приложение N 10
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта "художественная гимнастика",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 12 декабря 2025 г. N 1142

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица N 1

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (для лиц женского пола)	пар	на тренировочный спортивный зал	10
2.	Булава гимнастическая (для лиц мужского пола)	пар	на тренировочный спортивный зал	10
3.	Видеокамера	штук	на тренировочный спортивный зал	1
4.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	на тренировочный спортивный зал	1

5.	Дорожка акробатическая (для лиц мужского пола)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
6.	Доска информационная	штук	на тренировочный спортивный зал	1
7.	Зеркало (12 x 2 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
8.	Игла для накачивания мячей	штук	на тренировочный спортивный зал	3
9.	Канат для лазания	штук	на тренировочный спортивный зал	1
10.	Ковер гимнастический (14 x 14 м с рабочей внутренней поверхностью 13 x 13 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
11.	Ковер гимнастический (пружинный) (для лиц мужского пола)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
12.	Помост гимнастический под ковер для художественной гимнастики (для лиц женского пола)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
13.	Помост гимнастический пружинный (для лиц мужского пола)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
14.	Набор для скрепления дорожек ковра гимнастического	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
15.	Лента разметки для ковра для художественной гимнастики (14 x 14 м с рабочей зоной 13 x 13 м)	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
16.	Кольца гимнастические (для лиц мужского пола)	пар	на тренировочный спортивный зал	12
17.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на тренировочный спортивный зал	12
18.	Лонжа страховочная универсальная	штук	на тренировочный спортивный зал	2
19.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	10
20.	Мат поролоновый	штук	на тренировочный	20

			спортивный зал	
21.	Комплект музыкального оборудования (музыкальная портативная аудиосистема)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
22.	Мяч для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на тренировочный спортивный зал	12
23.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
24.	Насос универсальный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
25.	Обруч гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	12
26.	Палка гимнастическая (для лиц мужского пола)	штук	на тренировочный спортивный зал	12
27.	Палочка для ленты	штук	на тренировочный спортивный зал	12
28.	Пианино	штук	на тренировочный спортивный зал	1
29.	Подушка балансировочная	штук	на тренировочный спортивный зал	10
30.	Пылесос бытовой	штук	на тренировочный спортивный зал	1
31.	Рулетка металлическая (20 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
32.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
33.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	12
34.	Скамья гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	5
35.	Станок хореографический	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
36.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	12

Таблица N 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N 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 (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)
1.	Булава гимнастическая (для лиц женского пола)	пар	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
2.	Булава гимнастическая (для лиц мужского пола)	пар	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	2	12
3.	Катушка для лент	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	1	12
4.	Кольца гимнастические (для лиц мужского пола)	пар	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
5.	Лента двойная сшивная (утяжеленная лента)	штук	на обучающего	-	-	-	-	1	1	1	1

			ся								
6.	Лента двойная сшивная (утяжеленная)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	12	1	12
7.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
8.	Мяч для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
9.	Обмотка для предметов	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
10.	Обруч гимнастический	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	6	12
11.	Палка гимнастическая (для лиц мужского пола)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
12.	Палочка для ленты	штук	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	2	12
13.	Резина для растяжки	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12

14.	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
15.	Утяжелители (200 - 500 г)	комплект	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
16.	Чехол для булав (для лиц женского пола)	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	1	12
17.	Чехол для булав (для лиц мужского пола)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
18.	Чехол для колец	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
19.	Чехол для костюма	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	1	12
20.	Чехол для мяча	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	1	12
21.	Чехол для обруча	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	1	12
22.	Чехол для палочки от ленты	штук	на обучающего	-	-	1	12	1	12	1	12

			ся								
23.	Чехол для скакалки	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	1	12

КонсультантПлюс: примечание.
В официальном тексте документа, видимо, допущена опечатка: имеется в виду приказ Минспорта России N 1142 от 12.12.2025, а не от 11.12.2025.

Приложение N 11
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта "художественная гимнастика",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 11 декабря 2025 г. N 1142

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование										
N 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	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации

					(лет)		(лет)		(лет)		(лет)
1.	Гетры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм для выступлений (купальник для спортивной дисциплины групповое упражнение)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм для выступлений (купальник для спортивной дисциплины индивидуальная программа)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Купальник (для лиц женского пола)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	-	-	-	-
6.	Куртка утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Майка (для лиц мужского пола)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Полутапочки (получешки)	пар	на	-	-	12	1	24	1	24	1

			обучающегося								
9.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Трико (шорты спортивные)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
12.	Чешки для гимнастики	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1