

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ПРИКАЗ
ОТ 22 НОЯБРЯ 2022 Г. N 1054**

**ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ПРЫЖКИ В ВОДУ"**

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

1. Утвердить прилагаемый федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "прыжки в воду".
2. Признать утратившим силу приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 июня 2021 г. N 491 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "прыжки в воду" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28 июля 2021 г., регистрационный N 64416).
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 22 ноября 2022 г. N 1054

**ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ПРЫЖКИ В ВОДУ"**

**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 N 1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "прыжки в воду") (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 (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 "прыжки в воду" (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 "прыжки в воду" и включают:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "прыжки в воду" (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 "прыжки в воду" (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 "прыжки в воду" (приложение N 8 к ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "прыжки в воду" (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 "прыжки в воду"

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 "прыжки в воду";

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 "прыжки в воду";

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "прыжки в воду";

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 "прыжки в воду";

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "прыжки в воду";

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 "прыжки в воду";

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 "прыжки в воду"

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "прыжки в воду" основаны на особенностях вида спорта "прыжки в воду" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "прыжки в воду", по которым осуществляется спортивная подготовка.

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "прыжки в воду" 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 "прыжки в воду" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "прыжки в воду" 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 "прыжки в воду".

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 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

13.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "прыжки в воду", 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):

бассейна со специализированным трамплином для прыжков в воду;

вышек для прыжков в воду (3 м; 5 м; 7,5 м, 10 м);

тренировочного спортивного зала;

тренажерного зала;

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 в физкультурных и спортивных мероприятиях"

(зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) <1>;

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

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

обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

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

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

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

15.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Приложение N 1
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
"прыжки в воду", утвержденному
приказом Минспорта России
от 22 ноября 2022 г. N 1054

**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)
Этап начальной подготовки	1 - 3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 - 5	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	11	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	13	2

Приложение N 2
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
"прыжки в воду", утвержденному
приказом Минспорта России
от 22 ноября 2022 г. N 1054

**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	10 - 14	14 - 18	20 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	234	312 - 416	520 - 728	832 - 936	1040 - 1248	1248 - 1664

Приложение N 3
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
"прыжки в воду", утвержденному
приказом Минспорта России
от 22 ноября 2022 г. N 1054

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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 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 N 4
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
"прыжки в воду", утвержденному
приказом Минспорта России
от 22 ноября 2022 г. N 1054

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
Контрольные	1	1	3	3	1	1
Отборочные	-	1	1	1	2	2
Основные	-	1	4	4	4	4

Приложение N 5
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
"прыжки в воду", утвержденному
приказом Минспорта России
от 22 ноября 2022 г. N 1054

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	
			До года	Свыше года			До трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	35 - 41	30 - 33	20 - 25	15 - 20	15 - 18	10 - 15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25 - 30	25 - 30	30 - 35	30 - 35	25 - 30	24 - 28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 3	5 - 10	5 - 10	5 - 10	5 - 10
4.	Техническая подготовка (%)	25 - 28	30 - 35	33 - 35	35 - 38	40 - 45	40 - 50
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3 - 5	2 - 8	2 - 5	3 - 6	2 - 7	2 - 8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1	2 - 3	2 - 4	2 - 4

7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 3	4 - 6	5 - 7
--	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Приложение N 6
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
"прыжки в воду", утвержденному
приказом Минспорта России
от 22 ноября 2022 г. N 1054

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА "ПРЫЖКИ В ВОДУ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,9	7,1	не более 6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7	4	не менее 10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	+3	не менее +3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	105	не менее 120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение - основная стойка, руки подняты вверх. Подняться на носки. Удержание положения	с	не менее 5			
2.2.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз	не менее 5			
2.3.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол". Удержание положения	с	не менее 5			
2.4.	Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 20 с	количество раз	не менее			

Приложение N 7
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
"прыжки в воду", утвержденному
приказом Минспорта России
от 22 ноября 2022 г. N 1054

**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
"ПРЫЖКИ В ВОДУ"**

N Упражнения п/п	Единица измерения	Норматив мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1. Бег на 30 м	с	не более 6,9	7,1
1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 17	11
1.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +7	+9
1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 140	135
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1. Стойка на голове	с	не менее 3	
2.2. Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее 7	5
2.3. Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см	количество раз	не менее 8	-
2.4. Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см	количество раз	не менее -	8
2.5. Из исходного положения - упор присев принять положение упор лежа и выполнить сгибание и разгибание рук, с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 с	количество раз	не менее 13	10
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 N 8
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "прыжки в воду", утвержденному приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. N 1054

**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 "ПРЫЖКИ В ВОДУ"**

N п/п Упражнения	Единица измерения	Норматив мальчики девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1. Бег на 30 м	с	не более 5,1	5,3
1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 28	14
1.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +9	+13
1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 180	165
1.5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1. Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее 10	
2.2. Исходное положение - стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре	количество раз	не менее 3	
2.3. Исходное положение - лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение "сед углом", руки	количество раз	не менее	

вперед, за 10 с (упражнение "складка")		10
2.4. Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из следующих 6 упражнений:	мин, с	не более 2.30
2.4.1. Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее 10
2.4.2. Из исходного положения - упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение "гусеница")	количество раз	не менее 8
2.4.3. Исходное положение - лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее 10
Исходное положение - лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее - 10
2.4.4. Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	количество раз	не менее 5
2.4.5. Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат	м	не менее 10
2.4.6. Исходное положение - лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение "сед углом", руки вперед, за 10 с (упражнение "складка")	количество раз	не менее 10
3. Уровень спортивной квалификации		
3.1. Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"		

Приложение N 9
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
"прыжки в воду", утвержденному
приказом Минспорта России
от 22 ноября 2022 г. N 1054

**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 "ПРЫЖКИ В ВОДУ"**

N п/п Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1. Бег на 60 м	с	не более 8,2	9,6
1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36	15
1.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11	+15
1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	

		215	180
1.5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество не менее раз	49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1. Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины за 20 с	количество не менее раз	10	
2.2. Последовательное выполнение прыжков в длину с места. Отталкивание двумя ногами с приземлением на одну, с последующим отталкиванием опорной ноги с приземлением на вторую ногу и далее прыжком с приземлением на обе ноги	см	не менее 600	560
2.3. Исходное положение - лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение "сед углом", руки вперед, за 10 с (упражнение "складка")	количество не менее раз	10	
2.4. Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из следующих 8 упражнений:	мин	не более 3	
2.4.1. Исходное положение - стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре	количество не менее раз	10	
2.4.2. Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество не менее раз	10	
2.4.3. Из исходного положения - упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение "гусеница")	количество не менее раз	8	
2.4.4. Исходное положение - лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	количество не менее раз	10	-
Исходное положение - лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену	количество не менее раз	-	10
2.4.5. Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	количество не менее раз	5	
2.4.6. Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат	м	не менее 10	
2.4.7. Исходное положение - лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение "сед углом", руки вперед, за 10 с (упражнение "складка")	количество не менее раз	10	
2.4.8. Исходное положение - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество не менее раз	15	10
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1. Спортивное звание "мастер спорта России"			

Приложение N 10
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
"прыжки в воду", утвержденному

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

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут	комплект	2
2.	Дорожка акробатическая	штук	1
3.	Доска трамплинная	штук	6
4.	Доска трамплинная для оборудования "сухого" трамплина в зале	штук	3
5.	Зона приземления (безопасности) для "сухих" трамплинов в зале	штук	3
6.	Канат для лазания	штук	2
7.	Лонжа простая (сальтовый пояс)	комплект	5
8.	Лонжа универсальная винтовая	комплект	5
9.	Мат гимнастический	штук	20
10.	Мостик гимнастический	штук	1
11.	Перекладина гимнастическая	комплект	1
12.	Покрытие противоскользящее для вышечных платформ	м2	60
13.	Пружина для батута	комплект	2
14.	Сетка батутная	штук	2
15.	Скамейка гимнастическая	штук	6
16.	Станина для трамплинной доски	штук	6
17.	Станина для трамплинной доски (для оборудования "сухого" трамплина в зале)	штук	3
18.	Стенка гимнастическая	штук	10
19.	Страховочная система "подвижная потолочная подвеска для беговой лонжи" для акробатической дорожки	комплект	2
20.	Страховочная система "стационарная потолочная подвеска для лонжи"	комплект	4
21.	Яма поролоновая	комплект	1

Приложение N 11
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
"прыжки в воду", утвержденному
приказом Минспорта России
от 22 ноября 2022 г. N 1054

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)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Купальник (для женщин)	штук	на обучающегося	1	1	2	1
3.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Плавки (для мужчин)	штук	на обучающегося	1	1	2	1
5.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Халат	штук	на обучающегося	-	-	-	-
9.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1