



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНСПОРТ РОССИИ)**

« 30 » августа 20 13 г.

ПРИКАЗ

№ 695

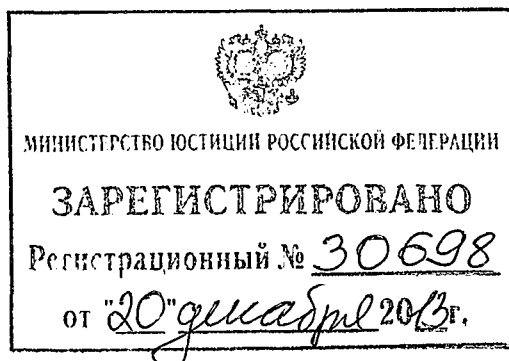
**Об утверждении Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду**

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30, ст. 4112) п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду.
2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Министр

В.Л. Мутко



МИНСПОРТ РФ
Вн. № 695
От 30.08.2013 1+22 л.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНСПОРТ РОССИИ)

ПРИКАЗ

« ____ » _____ 20 __ г.

№ _____

**Об утверждении Федерального стандарта
спортивной подготовки по прыжкам в воду**

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2008, № 30 (ч. 2), ст. 3616, № 52 (ч. 1), ст. 6236; 2009, № 19, ст. 2272, № 29, ст. 3612, № 48, ст. 5726, № 51, ст. 6150; 2010, № 19, ст. 2290, № 31, ст. 4165, № 49, ст. 6417; 2011, № 9, ст. 1207, № 17, ст. 2317, № 30 (ч. 1), ст. 4596, № 45, ст. 6331, № 49 (ч. 5), ст. 7062, № 50, ст. 7354, № 50, ст. 7355, № 51 (ч. 3), ст. 6810; 2012, № 29, ст. 3988, № 31, ст. 4325) и подпунктом 4.2.27. Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525) п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый Федеральный стандарт спортивной подготовки по прыжкам в воду.

2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Министр

В.Л. Мутко

УТВЕРЖДЕН
приказом Минспорта России
от «30» августа 2013 г. № 695

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ПРЫЖКИ В ВОДУ

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду (далее – ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30, ст. 4112) и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

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

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.1. На «Титульном листе» Программы указывается:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- название Программы;
- название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;
- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

1.2. В «Пояснительной записке» Программы дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

- продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду (Приложение № 1 к настоящему ФССП);
- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду (Приложение № 2 к настоящему ФССП);
- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта прыжки в воду (Приложение № 3 к настоящему ФССП);
- режимы тренировочной работы;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- предельные тренировочные нагрузки;
- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;
- объем индивидуальной спортивной подготовки;
- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

1.4. «Методическая часть» Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- рекомендации по планированию спортивных результатов;
- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;
- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
- рекомендации по организации психологической подготовки;
- планы применения восстановительных средств;
- планы антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

1.5. «Система контроля и зачетные требования» Программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта прыжки в воду (Приложение № 4 к настоящему ФССП);

[Handwritten signature]

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта прыжки в воду;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта прыжки в воду;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

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

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта прыжки в воду;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта прыжки в воду.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта прыжки в воду;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

5.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

5.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

6. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

7. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

8. Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта прыжки в воду

9. Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта прыжки в воду определяются в Программе.

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта прыжки в воду учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

10. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

11. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

13. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта прыжки в воду допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

14. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Приложение № 10 к настоящему ФССП).

15. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

16. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

17. С учетом специфики вида спорта прыжки в воду определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта прыжки в воду осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

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

19. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

19.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

19.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы¹.

19.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

20. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие бассейна с трамплином для прыжков в воду;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 11 к настоящему ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 12 к настоящему ФССП);

¹пункт 6 ЕКСД.

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Приложение № 1
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта прыжки в воду

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки
и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в
группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду**

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|--|------------------------------------|---|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 3 | 7 | 8-12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 8 | 6-10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 11 | 3-5 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 12 | 2-4 |

Приложение № 2
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта прыжки в воду

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной
подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду**

| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|--|------------------------------------|---------------|---|-------------------|---|--|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершен- ствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 31-39 | 26-34 | 19-25 | 10-14 | 10-14 | 5-7 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 26-34 | 26-34 | 26-34 | 31-39 | 26-34 | 24-32 |
| Техническая подготовка (%) | 26-34 | 31-39 | 35-45 | 39-51 | 46-58 | 53-67 |
| Тактическая, теоретическая, психологичес- кая подготовка (%) | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 4-6 | 2-3 | 2-3 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 1-2 | 1-2 | 2-3 | 2-3 | 3-4 | 3-5 |

Приложение № 3
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта прыжки в воду

**Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта прыжки в воду**

| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|-------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Контрольные | 2-3 | 2-3 | 3 | 3 | 1-3 | 1-3 |
| Отборочные | - | - | 1-3 | 1-3 | 2-3 | 2-3 |
| Основные | 2 | - | 4-6 | 4-6 | 5-8 | 5-8 |

Приложение № 4
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта прыжки в воду

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность
по виду спорта прыжки в воду**

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|------------------------------------|-----------------|
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 3 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 2 |

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Приложение № 5
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта прыжки в воду

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с) |
| Сила | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 3 раз) | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 3 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз) | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) | Прыжок в длину с места (не менее 105 см) |
| Выносливость | Плавание 100 м (не более 4 мин) | Плавание 100 м (не более 4 мин) |
| Гибкость | Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 с) | Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 с) |

Приложение № 6
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта прыжки в воду

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной
специализации)**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с) |
| Сила | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 15 раз) | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 10 раз) |
| | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 5 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках, ноги на полу (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 15 раз) | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 15 раз) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) |
| Выносливость | Плавание 200 м (не более 3 мин 20 с) | Плавание 200 м (не более 3 мин 40 с) |
| Гибкость | Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с) | Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

Приложение № 7
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта прыжки в воду

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Координация | Челночный бег 5x10 м (не более 14,0 с) | Челночный бег 5x10 м (не более 14,5 с) |
| Сила | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 6 раз) | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 4 раз) |
| | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 20 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 7 раз) |
| | Подтягивание в висе на перекладине (не менее 7 раз) | Подтягивание в висе на перекладине (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 70 с) | Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 70 с) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| | Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 35 с) | Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 45 с) |
| Гибкость | Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см, фиксация 5 с) | Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см, фиксация 5 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

Приложение № 8
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта прыжки в воду

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|---|
| | Юноши | Девушки |
| Координация | Челночный бег 5x10 м (не более 13,0 с) | Челночный бег 5x10 м (не более 14,0 с) |
| Сила | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 10 раз) | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 6 раз) |
| | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 30 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 65 с) | Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 65 с) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |
| | Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 7,8 с) | Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 9,0) |
| Гибкость | Поперечный шпагат (бедрa касаются пола) | Поперечный шпагат (бедрa касаются пола) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |

Приложение № 9
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта прыжки в воду

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Количество часов в неделю | 6 | 8-9 | 12 | 18 | 24 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 6 | 6-7 | 6-8 | 6-8 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416-468 | 624 | 936 | 1248 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 312 | 312-364 | 312-416 | 312-416 |

Приложение № 10
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта прыжки в воду

Перечень тренировочных сборов

| № п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное число участников сбора |
|---|---|---|---|--|---------------------------|---|
| | | Этап высшего спортивного мастерства | Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки | |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - | |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - | |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - | |

| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
|------------------------------------|---|-----------------------------------|------------|---|---|--|
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | | - | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней но не более 2 раз в год | | | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | - | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | | - | В соответствии с правилами приема |

Приложение № 11
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта прыжки в воду

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения
спортивной подготовки**

| № п/п | Наименование спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|--|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Доска трамплинная | штук | 4 |
| 2. | Доска трамплинная детская | штук | 6 |
| 3. | Подставка для трамплинных досок | комплект | 1 |
| 4. | Покрытие нескользящее для платформы вышки | м ² | 45 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь | | | |
| 5. | Батут | комплект | 2 |
| 6. | Брусья гимнастические | штук | 1 |
| 7. | Видеокамера | штук | 1 |
| 8. | Вышка судейская | штук | 4 |
| 9. | Гантели массивные от 1 кг до 5 кг | комплект | 2 |
| 10. | Двойной мини-трамп | штук | 1 |
| 11. | Дорожка акробатическая | штук | 1 |
| 12. | Канат для лазанья | штук | 2 |
| 13. | Ковер гимнастический | штук | 1 |
| 14. | Козел гимнастический | штук | 1 |
| 15. | Лонжа универсальная | комплект | 5 |
| 16. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 17. | Мостик гимнастический | штук | 1 |
| 18. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 19. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 кг до 5 кг | комплект | 2 |
| 20. | Насос универсальный для накачивания мячей | штук | 1 |
| 21. | Перекладина гимнастическая | комплект | 1 |
| 22. | Скакалки гимнастические | штук | 10 |
| 23. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 24. | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
| 25. | Табло информационное световое электронное | комплект | 1 |

Приложение № 12
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта прыжки в воду

Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|--|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|--|------------|---|------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Беруши | пар | на занимающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Купальник (для женщин) | штук | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Обувь для бассейна (шлепанцы) | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------|------|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4. | Очки для плавания | пар | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 5. | Плавки (для мужчин) | штук | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 6. | Полотенце | штук | на занимающегося | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Халат | штук | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Шалочка для плавания | штук | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 |