



МИНИСТЕРСТВО ЮСТИЦИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ЗАРЕГИСТРИРОВАНО**

Регистрационный № 71657

от " 19 декабря 2022

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

**ПРИКАЗ**

« 22 » декабря 2022 г.

г. Москва

№ 10574

**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. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525), п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду».

2. Признать утратившим силу приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 июня 2021 г. № 491 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28 июля 2021 г., регистрационный № 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. № 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 № 1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду») (далее – ФССП).

1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

1.2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:

учебно-тренировочные занятия;

учебно-тренировочные мероприятия (приложение № 3 к ФССП);

спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (приложение № 4 к ФССП);

иные виды (формы) обучения.

1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение № 5 к ФССП).

1.2.5. Календарный план воспитательной работы.

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

1.2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

1.2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

1.3. Систему контроля, содержащую:

1.3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

1.3.2. Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1.3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

1.4. Рабочую программу по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

1.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

## **II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «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 № 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 № 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 № 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 № 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 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

13.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «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 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;

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

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

15. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 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

---

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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



Приложение № 1  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«прыжки в воду», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «22» ноября 2022 г. № 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 № 2  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«прыжки в воду», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «22» ноября 2022 г. № 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                            | 312-416    | 520-728   | 832-936        | 1040-1248                                     | 1248-1664                           |

Приложение № 3  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«прыжки в воду», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «22» ноября 2022 г. № 1054

### Учебно-тренировочные мероприятия

| №<br>п/п  | Виды учебно-тренировочных мероприятий   | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)<br>(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 |
| <b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b> |   |  |   |   |                                     |
| 1.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | –  | –   | 21  | 21                                  |
| 1.2.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | –  | 14  | 18  | 21                                  |
| 1.3.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | –  | 14  | 18  | 18                                  |
| 1.4.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | –  | 14  | 14  | 14                                  |

| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |   |   |             |                                     |    |
|---|---|---|-------------|-------------------------------------|----|
| 2.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | –   | 14          | 18                                  | 18 |
| 2.2.  | Восстановительные мероприятия   | –   | –           | До 10 суток                         |    |
| 2.3.  | Мероприятия для комплексного медицинского обследования                              | –   | –           | До 3 суток, но не более 2 раз в год |    |
| 2.4.  | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период                              | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |             | –                                   | –  |
| 2.5.  | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия                                       | –   | До 60 суток |                                     |    |

Приложение № 4  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«прыжки в воду», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «22» ноября 2022 г. № 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   | Свыше трех лет |   |                                     |
| Контрольные                  | 1                                  | 1          | 3   | 3              | 1   | 1                                   |
| Отборочные                   | -                                  | 1          | 1   | 1              | 2   | 2                                   |
| Основные                     | -                                  | 1          | 4   | 4              | 4   | 4                                   |

Приложение № 5  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«прыжки в воду», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «22» ноября 2022 г. № 1054

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

| №<br>п/п | Виды спортивной<br>подготовки и иные<br>мероприятия  | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                   |  |  |
|----------|--|------------------------------------|------------|--|-------------------|--|--|
|          |  | Этап начальной<br>подготовки       |            | Учебно-<br>тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) |                   | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства | Этап<br>высшего<br>спортивного<br>мастерства |
|          |  | До года                            | Свыше года | До<br>трех<br>лет  | Свыше<br>трех лет |  |  |
| 1.       | Общая физическая<br>подготовка (%)   | 35-41                              | 30-33      | 20-25  | 15-20             | 15-18  | 10-15  |
| 2.       | Специальная<br>физическая<br>подготовка (%)  | 25-30                              | 25-30      | 30-35  | 30-35             | 25-30  | 24-28  |
| 3.       | Участие в<br>спортивных<br>соревнованиях (%)   | –                                  | 1-3        | 5-10   | 5-10              | 5-10   | 5-10   |
| 4.       | Техническая<br>подготовка (%)  | 25-28                              | 30-35      | 33-35  | 35-38             | 40-45  | 40-50  |
| 5.       | Тактическая,<br>теоретическая,<br>психологическая<br>подготовка (%)  | 3-5                                | 2-8        | 2-5  | 3-6               | 2-7  | 2-8  |
| 6.       | Инструкторская и<br>судейская<br>практика (%)  | –                                  | –          | 1  | 2-3               | 2-4  | 2-4  |
| 7.       | Медицинские,<br>медико-<br>биологические,<br>восстановительные<br>мероприятия,<br>тестирование и<br>контроль (%) | 1-3                                | 1-3        | 2-4  | 2-3               | 4-6  | 5-7  |

Приложение № 6  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«прыжки в воду», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «22» ноября 2022 г. № 1054

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления и перевода на этап начальной подготовки  
по виду спорта «прыжки в воду»**

| № п/п   | Упражнения   | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|---|--|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|   |  |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |                   |                           |         |                              |         |
| 1.1.  | Бег на 30 м  | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|   |  |                   | 6,9                       | 7,1     | 6,7                          | 6,8     |
| 1.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу   | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |  |                   | 7                         | 4       | 10                           | 6       |
| 1.3.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |  |                   | +1                        | +3      | +3                           | +5      |
| 1.4.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |  |                   | 110                       | 105     | 120                          | 115     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                   |                           |         |                              |         |
| 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                  |         |                              |         |
|   |  |                   | 8                         |         |                              |         |

Приложение № 7  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«прыжки в воду», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «12» ноября 2022 г. № 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»**

| №<br>п/п  | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|---|---|----------------------|----------|---------|
|   |   |                      | мальчики | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                      |          |         |
| 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     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                      |          |         |
| 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<br>(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<br>(свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                               |

Приложение № 8  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«прыжки в воду», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «22» ноября 2022 г. № 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»**

| №<br>п/п  | Упражнения   | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|---|--|----------------------|----------|---------|
|   |  |                      | мальчики | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |                      |          |         |
| 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      |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                      |          |         |
| 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 вперед, за 10 с (упражнение «складка») | количество раз       | не менее |         |
|   |  |                      | 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 | 10       | -  |
|   | Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену  | количество раз | -        | 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       |    |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b> |   |                |          |    |
| 3.1.                                      | <b>Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»</b>  |                |          |    |

Приложение № 9  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«прыжки в воду», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «22» ноября 2022 г. № 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»**

| №<br>п/п  | Упражнения   | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|---|--|----------------------|----------|---------|
|   |  |                      | мальчики | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |                      |          |         |
| 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 раз       | не менее |         |
|   |  |                      | 49       | 43      |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                      |          |         |
| 2.1.  | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины за 20 с   | количество раз       | не менее |         |
|   |  |                      | 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 раз       | не менее |         |
|   |  |                      | 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 раз | не менее |    |
|   |   |                | 10       |    |
| 2.4.2.                                    | Прыжки боком через гимнастическую скамейку  | количество раз | не менее |    |
|   |   |                | 10       |    |
| 2.4.3.                                    | Из исходного положения – упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница») | количество раз | не менее |    |
|   |   |                | 8        |    |
| 2.4.4.                                    | Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену  | количество раз | не менее |    |
|   |   |                | 10       | –  |
| 2.4.4.                                    | Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену  | количество раз | не менее |    |
|   |   |                | –        | 10 |
| 2.4.5.                                    | Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см   | количество раз | не менее |    |
|   |   |                | 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 раз | не менее |    |
|   |   |                | 10       |    |
| 2.4.8.                                    | Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук   | количество раз | не менее |    |
|   |   |                | 15       | 10 |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b> |   |                |          |    |
| 3.1.                                      | <b>Спортивное звание «мастер спорта России»</b>   |                |          |    |

Приложение № 10  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«прыжки в воду», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «02» июня 2022 г. № 1054

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

| № 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              | м <sup>2</sup>    | 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 № 11  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «прыжки в воду»,  
утвержденному приказом Минспорта России  
от «22» ноября 2022 г. № 1054

### Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                                       |                      |                      |                                 |                               |  |                               |  |                               |  |                               |
|--|---------------------------------------|----------------------|----------------------|---------------------------------|-------------------------------|--|-------------------------------|--|-------------------------------|--|-------------------------------|
| №<br>п/п   | Наименование                          | Единица<br>измерения | Расчетная<br>единица | Этапы спортивной подготовки     |                               |  |                               |  |                               |  |                               |
|  |                                       |                      |                      | Этап<br>начальной<br>подготовки |                               | Учебно-<br>тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) |                               | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства |                               | Этап<br>высшего<br>спортивного<br>мастерства |                               |
|  |                                       |                      |                      | количество                      | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество   | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество   | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                   | срок<br>эксплуатации<br>(лет) |
| 1.   | Костюм<br>спортивный<br>тренировочный | штук                 | на обучающегося      | -                               | -                             | 1  | 1                             | 1  | 1                             | 2  | 1                             |
| 2.   | Купальник (для<br>женщин)             | штук                 | на обучающегося      | 1                               | 1                             | 2  | 1                             | 2  | 1                             | 2  | 1                             |
| 3.   | Обувь для бассейна                    | пар                  | на обучающегося      | -                               | -                             | 1  | 1                             | 2  | 1                             | 2  | 1                             |



