МИНИСТЕРСТВО ЮСТИЦИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ЗАРЕГИСТРИРОВАНО
Регистрационный № 84903
от 30 декабря 2025 г.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНСПОРТ РОССИИ)

ПРИКАЗ

«24» ноября 2025 г. г. Москва № 1015

Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «силовой экстрим»

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607, п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «силовой экстрим».

2. Признать утратившим силу приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 № 1105 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «силовой экстрим» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19.12.2022, регистрационный № 71648).

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

Министр М.В. Дегтярев

УТВЕРЖДЕН
приказом Минспорта России
от «24» ноября 2025 г. № 1015

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «силовой экстрим»

I. Требования к структуре и содержанию примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе к их теоретическим и практическим разделам применительно к каждому этапу спортивной подготовки, включая сроки реализации таких этапов и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

1. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки должна иметь следующую структуру и содержание:

1.1. Общие положения, включающие:

1.1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины).

1.1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1.2. Характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающую:

1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (приложение № 1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «силовой экстрим») (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 «силовой экстрим» (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) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «силовой экстрим» и включают:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «силовой экстрим» (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 «силовой экстрим» (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 «силовой экстрим» (приложение № 8 к ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «силовой экстрим» (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 «силовой экстрим»

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 «силовой экстрим»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и 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 «силовой экстрим»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «силовой экстрим»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;

укрепление здоровья.

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

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «силовой экстрим»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «силовой экстрим»;

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 «силовой экстрим»;

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 «силовой экстрим»

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

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «силовой экстрим» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

9. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

10. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий,

а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «силовой экстрим».

VI. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

11. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

12.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203)[1], профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, 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).

12.2. 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 «силовой экстрим», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

---

[1] С изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 № 686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный № 75229).

Российской Федерации):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[2];

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая

---

[2] С изменениями, внесенными приказами Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554), от 26.09.2023 № 497н (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023 регистрационный № 75373), действует до 01.01.2027.

период самостоятельной подготовки).

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Приложение № 1
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«силовой экстрим», утвержденному
приказом Минспорта России
от «24» марта 2025 г. № 305

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	2	18	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	20	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	23	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	24	1

Приложение № 2
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«силовой экстрим», утвержденному
приказом Минспорта России
от «14» мая 2025 г. № 1013

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Приложение № 3
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«силовой экстрим», утвержденному
приказом Минспорта России
от «24» ноября 2025 г. № 1015

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	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		-	-

Приложение № 4
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«силовой экстрим», утвержденному
приказом Минспорта России
от «24» 10 2025 г. № 1015

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	2	2	2	2	2	2
Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	1	1	2	2	2	2

Приложение № 5
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«силовой экстрим», утвержденному
приказом Минспорта России
от «14» июля 2025 г. № 1015

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	50-60	30-40	25-35	20-30	15-25	15-25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-35	35-45	40-50	45-50	45-55	45-55
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	4-6	6-8
4.	Техническая подготовка (%)	10-15	13-18	13-18	13-20	12-20	12-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-6	4-9	7-12	7-12	7-12	8-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	1-3	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-5

Приложение № 6
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«силовой экстрим», утвержденному
приказом Минспорта России
от «24» ноября 2025 г. № 1015

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «силовой экстрим»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мужчины	женщины	мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			8,9	10,7	8,8	10,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			192	157	210	170
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			34	32	35	34
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			25	8	32	12
1.5.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее		не менее	
			-	13	-	16
1.6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее		не менее	
			27	-	29	-
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Рывок гири за 4 минуты. Вес гири 16 кг	суммарное количество подъемов правой и левой рукой	не менее		не менее	
			40	25	42	27
2.2.	Приседание со штангой на плечах (мужчины – 75% от массы тела, женщины – 50% от массы тела)	количество раз	не менее		не менее	
			10		15	

Приложение № 7
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«силовой экстрим», утвержденному
приказом Минспорта России
от «24» ноября 2025 г. № 1015

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 «силовой экстрим»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	10,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			228	183
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			38	36
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			33	13
1.5.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	18
1.6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			36	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание со штангой на плечах (мужчины – 100% от массы тела, женщины – 75% от массы тела)	количество раз	не менее	
			10	
2.2.	Подъем штанги на грудь (75% от массы тела)	кг	не менее	
			1	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»			

Приложение № 8
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«силовой экстрим», утвержденному
приказом Минспорта России
от «24» ноября 2025 г. № 1015

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 «силовой экстрим»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,0	9,5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			244	198
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	45
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	18
1.5.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	22
1.6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			38	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание со штангой на плечах (мужчины – 100% от массы тела, женщины – 75% от массы тела)	количество раз	не менее	
			10	
2.2.	Подъем штанги на грудь (не менее 75% от массы тела)	количество раз	не менее	
			2	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Приложение № 9
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«силовой экстрим», утвержденному
приказом Минспорта России
от «24» марта 2025 г. № 1015

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «силовой экстрим»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			244	198
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	45
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	18
1.5.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	22
1.6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			38	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание со штангой на плечах (мужчины – 125% от массы тела, женщины – 100% от массы тела)	количество раз	не менее	
			10	
2.2.	Подъем штанги на грудь (не менее 100% от массы тела)	количество раз	не менее	
			1	
2.3.	Становая тяга (не менее 150% от массы тела)	количество раз	не менее	
			1	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Приложение № 10
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«силовой экстрим», утвержденному
приказом Минспорта России
от «24» ноября 2025 г. № 1015

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Бревно для силового экстрима «Лог-лифт» (до 200 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
3.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
4.	Гантели разборные (переменной массы) от 3 до 50 кг	пар	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
5.	Гантель наборная (от 10 до 50 кг)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	5
6.	Гири спортивные (4, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
7.	Гриф для занятий видом спорта «силовой экстрим» (Ось Аполлона)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
8.	Зеркало (0,6х2 м)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
9.	Магнезница	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
10.	Плинты тяжелоатлетические	пар	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
11.	Подъемник для штанги	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
12.	Покрышка (не менее 30 кг)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
13.	Помост (не менее 3х3 м)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
14.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
15.	Силовая рама	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
16.	Силовая стойка «Йок» (коромысло)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
17.	Скамья с регулируемым углом наклона	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
18.	Спортивный снаряд «Колодец»	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1

19.	Спортивный снаряд «Прогулка фермера» (не менее 30 кг)	пар	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
20.	Стенка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
21.	Стойка домкратная со скамьей (для приседаний и жима)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
22.	Стойка под гантели	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
23.	Стойка под грифы	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
24.	Стойка под диски	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
25.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензия)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
26.	Тренажер для развития мышц ног	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
27.	Тренажер для развития мышц спины	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
28.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
29.	Шар «Камни Атласа» (не менее 30 кг)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	5
30.	Штанга с замками (200 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2

Сокращение, используемое в настоящей таблице:

место проведения учебно-тренировочных занятий – тренировочный спортивный зал или тренажерный зал.

Таблица № 2

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Магнезия в блоках (56 г)	штук	на обучающегося	-	-	24	1	24	1	24	1

Приложение № 11
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «силовой экстрим»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «24» ноября 2025 г. № 1015

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинты на запястья рук	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
2.	Бинты на колени	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Ремень тяжелоатлетический	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2