**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ПРИКАЗ**

**от 30 июня 2021 года N 490**

**Об утверждении**[**федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "прыжки на лыжах с трамплина"**](https://docs.cntd.ru/document/607806374#6540IN)

Зарегистрировано

в Министерстве юстиции

Российской Федерации

28 июля 2021 года,

регистрационный N 64415

**УТВЕРЖДЕН  
приказом Минспорта России  
от 30 июня 2021 года N 490**

**Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта**

**"прыжки на лыжах с трамплина"**

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "прыжки на лыжах с трамплина" (далее - ФССП) определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с [Главой IV Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"](https://docs.cntd.ru/document/902075039#8P80LP) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст.6242; 2011, N 50, ст.7354).

**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 на лыжах с трамплина" (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

титульный лист;

пояснительную записку;

нормативную часть;

методическую часть;

систему спортивного отбора и контроля;

перечень материально-технического обеспечения;

перечень информационного обеспечения.

1.1. На "Титульном листе" Программы указываются:

название Программы с указанием вида спорта (спортивной дисциплины) и этапов спортивной подготовки;

наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;

год составления Программы.

1.2. В "Пояснительной записке" Программы указываются:

название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;

цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы;

срок реализации Программы;

характеристика вида спорта "прыжки на лыжах с трамплина", входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.

1.3. "Нормативная часть" Программы должна содержать:

структуру тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое);

продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "прыжки на лыжах с трамплина" ([приложение N 1 к ФССП](https://docs.cntd.ru/document/607806374#7E20KF));

требования к объему тренировочного процесса ([приложение N 2 к ФССП](https://docs.cntd.ru/document/607806374#7E40KG)), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки;

режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного);

виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "прыжки на лыжах с трамплина" ([приложение N 3 к ФССП](https://docs.cntd.ru/document/607806374#7DM0K8));

требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "прыжки на лыжах с трамплина" ([приложение N 4 к ФССП](https://docs.cntd.ru/document/607806374#7DO0K9));

перечень тренировочных мероприятий ([приложение N 5 к ФССП](https://docs.cntd.ru/document/607806374#7DQ0KA));

годовой план спортивной подготовки;

планы инструкторской и судейской практики;

планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;

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

1.4. "Методическая часть" Программы должна содержать:

рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность ([приложение N 6 к ФССП](https://docs.cntd.ru/document/607806374#7DS0KB));

планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки;

рекомендации по планированию спортивных результатов;

рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.

1.5. "Система спортивного отбора и контроля" должна содержать:

мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта "прыжки на лыжах с трамплина";

критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки;

контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения;

комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения.

1.6. "Перечень материально-технического обеспечения" Программы должен содержать перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы.

1.7. "Перечень информационного обеспечения" Программы должен содержать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицами, ее осуществляющими.

**II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта "прыжки на лыжах с трамплина" (спортивных дисциплин)**

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта "прыжки на лыжах с трамплина" и включают:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "прыжки на лыжах с трамплина" ([приложение N 7 к ФССП](https://docs.cntd.ru/document/607806374#7E40KF)).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "прыжки на лыжах с трамплина" ([приложение N 8 к ФССП](https://docs.cntd.ru/document/607806374#7E60KG)).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "прыжки на лыжах с трамплина" ([приложение N 9 к ФССП](https://docs.cntd.ru/document/607806374#7E80KH)).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта "прыжки на лыжах с трамплина" ([приложение N 10 к ФССП](https://docs.cntd.ru/document/607806374#7DQ0K9)).

**III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки по виду спорта "прыжки на лыжах с трамплина"**

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

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта "прыжки на лыжах с трамплина";

соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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 годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

5. Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

6. Результатом реализации Программы является:

6.1. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;

повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года подготовки;

освоение основ техники и тактики по виду спорта "прыжки на лыжах с трамплина";

общие знания об антидопинговых правилах;

укрепление здоровья;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

6.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "прыжки на лыжах с трамплина";

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

формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| N | Упражнения | Единица | Норматив | |
| п/п |  | измерения | мальчики/ юноши | девочки/ девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
|  |  |  | 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
|  |  |  | 10,20 | 12,10 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре | количество | не менее | |
|  | лежа на полу | раз | 18 | 9 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на | см | не менее | |
|  | гимнастической скамье (от уровня скамьи) |  | +5 | +6 |
| 1.5. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
|  |  |  | 8,7 | 9,1 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя | см | не менее | |
|  | ногами |  | 160 | 145 |
| 1.7. | Метание мяча весом 150 г |  | не менее | |
|  |  | м | 26 | 18 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

**Требования к объему тренировочного процесса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Этапный | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| норматив | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенст- вования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|  | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |  |  |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 18 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624 | 936 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |

### Приложение N 1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "прыжки на лыжах с трамплина", утвержденному приказом Минспорта России от 30 июня 2021 года N 490

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "прыжки на лыжах с трамплина"**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 10 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не устанавливается | 14 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не устанавливается | 15 | не устанавливается |

### Приложение N 3 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "прыжки на лыжах с трамплина", утвержденному приказом Минспорта России от 30 июня 2021 года N 490

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "прыжки на лыжах с трамплина"**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Виды подготовки | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенст- вования спортивного | Этап высшего спортивного мастерства |
|  | Один год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | мастерства |  |
| Общая физическая подготовка (%) | 46-56 | 44-56 | 42-52 | 28-36 | 27-33 | 24-30 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 9-11 | 9-11 | 16-20 | 29-37 | 35-45 | 33-42 |
| Техническая подготовка (%) | 24-31 | 26-34 | 20-26 | 17-23 | 12-16 | 16-20 |
| Теоретическая подготовка (%) | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-5 |
| Тактическая подготовка (%) | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-5 |
| Психологическая подготовка (%) | 2-4 | 2-3 | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 4-7 |

**Приложение N 4  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта "прыжки на лыжах  
с трамплина", утвержденному  
приказом Минспорта России  
от 30 июня 2021 года N 490**

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "прыжки на лыжах с трамплина"**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|  | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенст- вования спортивного | Этап высшего спортивного мастерства |
|  | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | мастерства |  |
| Контрольные | - | 3 | 6 | 9 | 10 | 9 |
| Отборочные | - | 2 | 2 | 3 | 5 | 7 |
| Основные | - | - | 6 | 8 | 11 | 18 |

### Приложение N 5 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "прыжки на лыжах с трамплина", утвержденному приказом Минспорта России от 30 июня 2021 года N 490

**Перечень тренировочных мероприятий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| N п/п | Виды тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | | Число участников тренировочного мероприятия |
|  |  | Этап начальной подготовки | Трениро- вочный этап (этап спортивной специа- лизации) | Этап совершенст- вования спортивного мастерства | | Этап высшего спортив- ного мас- терства |  |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | 18 | 21 | 21 | | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 | |  |
| 1.3. | Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 | |  |
| 1.4. | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 | |  |
| 2. Специальные тренировочные мероприятия | | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 | | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные мероприятия | - | До 14 дней | | | | В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях |
| 2.3. | Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год | | - | - | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные мероприятия 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 N 6 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "прыжки на лыжах с трамплина", утвержденному приказом Минспорта России от 30 июня 2021 года N 490

**Влияние физических качеств на результативность**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Физические качества | Уровень влияния |
| Быстрота | 3 |
| Сила | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 1 |
| Координация | 3 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

### Приложение N 7 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "прыжки на лыжах с трамплина", утвержденному приказом Минспорта России от 30 июня 2021 года N 490

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "прыжки на лыжах с трамплина"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| N | Упражнения | Единица | Норматив | |
| п/п |  | измерения | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
|  |  |  | 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
|  |  |  | 6,10 | 6,30 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 10 | 5 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на | см | не менее | |
|  | гимнастической скамье (от уровня скамьи) |  | +2 | +3 |
| 1.5. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
|  |  |  | 9,6 | 9,9 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя | см | не менее | |
|  | ногами |  | 130 | 120 |
| 1.7. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
|  |  |  | 19 | 13 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение - лежа на спине, | количество | не менее | |
|  | ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение | раз | 20 | 17 |
| 2.2. | Прыжок в высоту с места | см | не менее | |
|  |  |  | 25 | 20 |

### 

### Приложение N 8 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "прыжки на лыжах с трамплина", утвержденному приказом Минспорта России от 30 июня 2021 года N 490

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "прыжки на лыжах с трамплина"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| N | Упражнения | Единица | Норматив | |
| п/п |  | измерения | мальчики/ юноши | девочки/ девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
|  |  |  | 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
|  |  |  | 10,20 | 12,10 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре | количество | не менее | |
|  | лежа на полу | раз | 18 | 9 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на | см | не менее | |
|  | гимнастической скамье (от уровня скамьи) |  | +5 | +6 |
| 1.5. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
|  |  |  | 8,7 | 9,1 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя | см | не менее | |
|  | ногами |  | 160 | 145 |
| 1.7. | Метание мяча весом 150 г |  | не менее | |
|  |  | м | 26 | 18 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

**Приложение N 9  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта "прыжки на лыжах  
с трамплина", утвержденному  
приказом Минспорта России  
от 30 июня 2021 года N 490**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "прыжки на лыжах с трамплина"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| N | Упражнения | Единица | Норматив | |
| п/п |  | измерения | юноши/ юниоры | девушки/ юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
|  |  |  | 4,7 | 5,0 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
|  |  |  | 8,10 | 10,00 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
|  |  |  | 36 | 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на | см | не менее | |
|  | гимнастической скамье (от уровня скамьи) |  | +11 | +15 |
| 1.5. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
|  |  |  | 7,2 | 8,0 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя | см | не менее | |
|  | ногами |  | 215 | 180 |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения | количество | не менее | |
|  | лежа на спине (за 1 мин) | раз | 49 | 43 |
| 1.8. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
|  |  |  | 40 | 27 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

**Приложение N 10  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта "прыжки на лыжах  
с трамплина", утвержденному  
приказом Минспорта России  
от 30 июня 2021 года N 490**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта "прыжки на лыжах с трамплина"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| N | Упражнения | Единица | Норматив | |
| п/п |  | измерения | юноши/ юниоры | девушки/ юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
|  |  |  | 4,7 | 5,0 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
|  |  |  | 8,10 | 10,00 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре | количество | не менее | |
|  | лежа на полу | раз | 36 | 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя | см | не менее | |
|  | на гимнастической скамье (от уровня скамьи) |  | +11 | +15 |
| 1.5. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
|  |  |  | 7,2 | 8,0 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя | см | не менее | |
|  | ногами |  | 215 | 180 |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения | количество | не менее | |
|  | лежа на спине (за 1 мин) | раз | 49 | 43 |
| 1.8. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
|  |  |  | 40 | 27 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

**Приложение N 11  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта "прыжки на лыжах  
с трамплина", утвержденному  
приказом Минспорта России  
от 30 июня 2021 года N 490**

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

**Таблица N 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| N п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Баланс борд | штук | 3 |
| 2. | Барьер легкоатлетический регулируемый по высоте | штук | 20 |
| 3. | Батут спортивный со страховочными столами и матами | штук | 1 |
| 4. | Бревно гимнастическое | штук | 1 |
| 5. | Брусья гимнастические | штук | 1 |
| 6. | Весы медицинские (электронные) | штук | 3 |
| 7. | Видеокамера высокоскоростная | штук | 1 |
| 8. | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 2 |
| 9. | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг) | пар | 5 |
| 10. | Доска информационная магнитно-маркерная | штук | 2 |
| 11. | Жгут резиновый спортивный | штук | 10 |
| 12. | Жилет с отягощением | штук | 5 |
| 13. | Измеритель скорости ветра | штук | 1 |
| 14. | Коврик гимнастический | штук | 10 |
| 15. | Конь гимнастический | штук | 1 |
| 16. | Коньки роликовые | пар | 10 |
| 17. | Координационная лестница | штук | 5 |
| 18. | Крепления лыжные для прыжков на лыжах с трамплина | пар | 10 |
| 19. | Лыжи для прыжков с трамплина | пар | 10 |
| 20. | Мази лыжные (для различной температуры) | штук | 50 |
| 21. | Мат гимнастический | штук | 5 |
| 22. | Мостик гимнастический | штук | 1 |
| 23. | Мяч баскетбольный | штук | 5 |
| 24. | Мяч волейбольный | штук | 5 |
| 25. | Мяч теннисный | штук | 20 |
| 26. | Мяч футбольный | штук | 5 |
| 27. | Мячи набивные (от 1 до 5 кг) | комплект | 3 |
| 28. | Накаточный инструмент с 3 роликами | комплект | 2 |
| 29. | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 30. | Помост тяжелоатлетический тренировочный | штук | 1 |
| 31. | Пояс утяжелительный | штук | 5 |
| 32. | Рулетка металлическая (50 м) | штук | 5 |
| 33. | Секундомер электронный | штук | 5 |
| 34. | Скакалка гимнастическая | штук | 10 |
| 35. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 36. | Скейтборд/лонгборд | штук | 5 |
| 37. | Слэклайн | штук | 2 |
| 38. | Стенка гимнастическая | штук |  |
| 39. | Степ платформа | штук | 10 |
| 40. | Стол опорный для подготовки лыж | штук | 2 |
| 41. | Струбцина для прыжковых лыж | штук | 6 |
| 42. | Термометр для измерения температуры воздуха (наружный) | штук | 4 |
| 43. | Тренажер для жима ногами | штук | 1 |
| 44. | Утюг для смазки лыж | штук | 2 |
| 45. | Утяжелители для ног | штук | 20 |
| 46. | Штанга тяжелоатлетическая (комплект 185 кг) | штук | 2 |
| 47. | Щетки для обработки лыж | штук | 10 |
| 48. | Электромегафон | штук | 3 |

**Таблица N 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| N п/п | | Наименование | | | Единица измерения | | Расчетная единица | | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | | |  | |  | | Этап начальной подготовки | | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенст- вования спортивного мастерства | | | | Этап высшего спортивного мастерства | | | |
|  | |  | | |  | |  | | коли- чество | | срок эксплуа- тации (лет) | | коли- чество | | срок эксплуа- тации (лет) | | коли- чество | | срок эксплуа- тации (лет) | | коли- чество | | срок эксплуа- тации (лет) | |
| 1. | | Вставки для прыжковых ботинок (комплект) | | | банка | | на занимаю- щегося | | - | | - | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 2 | | 1 | |
| 2. | | Клипсы для прыжковых креплений (комплект) | | | комплект | | на занимаю- щегося | | - | | - | | 2 | | 1 | | 3 | | 1 | | 3 | | 1 | |
| 3. | | Крепления лыжные для прыжков на лыжах с трамплина | | | пар | | на занимаю- щегося | | - | | - | | 2 | | 1 | | 3 | | 1 | | 4 | | 1 | |
| 4. | | Лыжи для прыжков с трамплина | | | пар | | на занимаю- щегося | | - | | - | | 2 | | 1 | | 3 | | 1 | | 4 | | 1 | |
| 5. | | Парафин лыжный | | | банка | | на группу | | 30 | | 1 | | 30 | | 1 | | 30 | | 1 | | 30 | | 1 | |
| 6. | | Парафин лыжный СН (180 гр.) (для различной температуры) | | | банка | | на группу | | - | | - | | 15 | | 1 | | 15 | | 1 | | 20 | | 1 | |
| 7. | | Парафин лыжный HF (180 гр.) (для различной температуры) | | | банка | | на группу | | - | | - | | 15 | | 1 | | 15 | | 1 | | 20 | | 1 | |
| 8. | | Парафин лыжный LF (180 гр.) (для различной температуры) | | | банка | | на группу | | - | | - | | 15 | | 1 | | 15 | | 1 | | 20 | | 1 | |
| 9. | | Пятка для прыжковых креплений | | | комплект | | на занимаю- щегося | | - | | - | | 1 | | 2 | | 1 | | 2 | | 1 | | 2 | |
| 10. | | Смазка для кантов лыж | | | банка | | на группу | | - | | - | | 5 | | 1 | | 5 | | 1 | | 10 | | 1 | |
| 11. | | Столбики для прыжковых креплений | | | комплект | | на занимаю- щегося | | - | | - | | 2 | | 1 | | 3 | | 1 | | 3 | | 1 | |
| 12. | | Ускоритель лыжный (30 гр.) (для различной температуры) | | | банка | | на группу | | - | | - | | 10 | | 1 | | 10 | | 1 | | 20 | | 1 | |

**Приложение N 12  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта "прыжки на лыжах  
с трамплина", утвержденному  
приказом Минспорта России  
от 30 июня 2021 года N 490**

**Обеспечение спортивной экипировкой**

**Таблица N 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| N п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Ботинки лыжные для прыжков на лыжах с трамплина | пар | 10 |
| 2. | Комбинезон для прыжков на лыжах с трамплина | штук | 20 |
| 3. | Номера нагрудные | штук | 100 |
| 4. | Шлем для прыжков на лыжах с трамплина | штук | 10 |

**Таблица 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| N п/п | Наименование | | | Единица | | | Расчетная | | | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | измерения | | | единица | | | Этап начальной подготовки | | | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | | | Этап высшего спортивного мастерства | | | |
|  |  | |  | | |  | | | коли- чество | | | Срок эксплуа- тации (лет) | | коли- чество | | срок эксплуа- тации (лет) | | коли- чество | | срок эксплуа- тации (лет) | | коли- чество | | срок эксплуа- тации (лет) | |
| 1. | Ботинки лыжные для прыжков на лыжах с трамплина | | пар | | | на занимаю- щегося | | | - | | | - | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | |
| 2. | Комбинезон для прыжков на лыжах с трамплина | | штук | | | на занимаю- щегося | | | - | | | - | | 1 | | 2 | | 2 | | 1 | | 3 | | 1 | |
| 3. | Костюм ветрозащитный | | пар | | | на занимаю- щегося | | | - | | | - | | 1 | | 3 | | 1 | | 2 | | 1 | | 1 | |
| 4. | Кроссовки легкоатлетические | | пар | | | на занимаю- щегося | | | - | | | - | | 1 | | 2 | | 1 | | 2 | | 1 | | 1 | |
| 5. | Очки защитные для прыжков на лыжах с трамплина | | штук | | | на занимаю- щегося | | | - | | | - | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | |
| 6. | Перчатки для прыжков на лыжах с трамплина | | штук | | | на занимаю- щегося | | | - | | | - | | 1 | | 2 | | 2 | | 1 | | 3 | | 1 | |
| 7. | Термобелье | | штук | | | на занимаю- щегося | | | - | | | - | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | |
| 8. | Фильтры для очков защитных для прыжков на лыжах с трамплина | | штук | | | на занимаю- щегося | | | - | | | - | | 2 | | 1 | | 2 | | 1 | | 4 | | 1 | |
| 9. | Чехол для лыж | | штук | | | на занимаю- щегося | | | - | | | - | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | |
| 10. | Шлем для прыжков на лыжах с трамплина | | штук | | | на занимаю- щегося | | | - | | | - | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | |