

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
1	2	3	4
Этап начальной подготовки	3	7	10-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	9-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	13	4-6
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	15	1-4

Соотношение объемов тренировочного процесса
по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки
по виду спорта фристайл

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершен- ствования	этап высшего спортив- ного мастер- ства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	го мастерства	
Общая физическая подготовка (%)	25-32	26-34	23-29	21-27	20-26	19-25
Специальная физическая подготовка (%)	37-47	39-50	26-34	26-34	26-34	20-26
Техническая подготовка (%)	23-29	21-27	28-36	30-38	31-39	38-48
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-3	2-3	3-4	3-4	2-3	1-2
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1-2	1-2	8-10	8-10	9-11	10-14

Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта фристайл

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершен- ствования	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	го мастерства	
Контрольные	2-3	3-5	5-6	7-8	8-9	7-8
Отборочные	-	1-2	3-4	4-5	5-7	4-5
Основные	-	-	1-2	2-3	4-5	9-11

Приложение N 4
к Федеральному стандарту

Влияние физических качеств и телосложения на результативность
по виду спорта фристайл

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

Условные обозначения:
3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

Приложение N 5
к Федеральному стандарту

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
1	2	3
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин. 50 с)	Бег 800 м (не более 5 мин. 00 с)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (не менее 3,5 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 5 см)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м с ходу (не более 11,2 с)	Бег на 60 м с ходу (не более 11,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см)
	Тройной прыжок с двух ног на две ноги (не менее 4,5 м)	Тройной прыжок с двух ног на две ноги (не менее 4,0 м)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин. 50 с)	Бег 800 м (не более 5 мин. 00 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (не менее 5 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 7 см)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 14,0 с)	Бег на 60 м (не более 14,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 38 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,0 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,5 м)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 30 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 27 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,0 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (не менее 7 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 10 см)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
1	2	3
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 13,5 с)	Бег на 60 м (не более 14,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 235 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 55 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,5 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,0 м)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 30 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 45 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 40 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,0 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (не менее 8 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 10 см)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершен- ствования спортив- ного мастерства	этап высшего спортивно- го мастерства	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24-28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	9-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248-1456	1664
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	312	468-624	468-728	468-728

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		этап высшего спорти- вного мастер- ства	этап совершен- ствования спортив- ного мастерст- ва	трениро- вочный этап (этап спортив- ной специали- зации)	этап началь- ной подго- товки	
1	2	3	4	5	6	7
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней			-	участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для	до 5 дней, но не более 2 раз в год			-	в соответствии с планом

	комплексного медицинского обследования				комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год	не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	до 60 дней	-	в соответствии с правилами приема

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для
прохождения спортивной подготовки

Таблица 1

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гусеничный трактор - снегоуплотнительная машина с комплектам приспособлений для прокладки горнолыжных трасс	штук	1
2.	Измеритель скорости ветра	штук	1
3.	Канат с флажками для ограждения трасс	метр	1000
4.	Крепления лыжные для фристайла	комплект	16
5.	Лыжи для фристайла	пар	16
6.	Палки лыжные для фристайла	пар	16
7.	Термометр наружный	штук	4
8.	Флаги на древках для разметки горнолыжных трасс	штук	100
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
9.	Бревно гимнастическое	штук	1
10.	Брусья гимнастические	штук	1
11.	Весы медицинские	штук	2
12.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
13.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
14.	Доска информационная	штук	5
15.	Жилет с отягощением	штук	15
16.	Коловорот (бур) ручной (бензиновый)	штук	6
17.	Конь гимнастический	штук	1
18.	Лыжероллеры горнолыжные	пар	15
19.	Мат гимнастический	штук	10
20.	Мостик гимнастический	штук	2
21.	Мяч набивной (медицинбол) 1,0 - 5,0 кг	комплект	3
22.	Перекладина гимнастическая	штук	1
23.	Пояс утяжелительный	штук	15
24.	Сани спасательные	штук	5
25.	Скакалка гимнастическая	штук	12
26.	Скамейка гимнастическая	штук	6

27.	Снегоход	штук	1
28.	Станок для заточки кантов лыж для фристайла	штук	2
29.	Стенка гимнастическая	штук	8
30.	Утяжелители для ног	комплект	15
31.	Утяжелители для рук	комплект	15
32.	Штанга тренировочная	штук	1
33.	Электромегафон	штук	2

Таблица 2

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количе- ство	срок эксплуата- ции (лет)	коли- чество	срок эксплуата- ции (лет)	количе- ство	срок эксплуата- ции (лет)	количе- ство	срок эксплуата- ции (лет)
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
1.	Крепления лыжные для фристайла	комплект	на занимающегося	-	-	2	3	4	3	6	3
2.	Лыжи для фристайла	пар	на занимающегося	-	-	2	2	4	1	6	1
3.	Палки лыжные для фристайла	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1

Приложение N 12
к Федеральному стандарту

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 1

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Ботинки горнолыжные для фристайла	пар	16
2.	Защита для фристайла	комплект	16
3.	Очки защитные	штук	16
4.	Чехол для лыж	штук	16
5.	Шлем	штук	16

Таблица 2

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количе- ство	срок эксплуата- ции (лет)	количе- ство	срок эксплуата- ции (лет)	количе- ство	срок эксплуата- ции (лет)	количе- ство	срок эксплуата- ции (лет)
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
1.	Ботинки лыжные для фристайла	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
2.	Защита для фристайла	комплект	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Комбинезон	штук	на занимающегося	-	-	1	3	2	2	2	1

	горнолыжный											
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1	
5.	Кроссовки легкоатлетичес- кие	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	
6.	Носки горнолыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	6	1	12	1	
7.	Очки защитные	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1	
8.	Очки солнцезащитные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1	
9.	Перчатки горнолыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1	
10.	Термобелье спортивное	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1	
11.	Чехол для лыж	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	
12.	Шлем	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3	