

Приложение № _____
к распоряжению Комитета
по физической культуре и спорту
от _____ № _____

**БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
(2 СТУПЕНЬ)
ПО ВИДУ СПОРТА
«АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ»**

I. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки (2 ступень), в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки (2 ступень)

1. Программа спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

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

1.1. На «Титульном листе» Программы указывается:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку (2 ступень);
- название Программы;
- название базовых требований спортивной подготовки (2 ступень), на основе которых разработана Программа;
- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

1.2. В «Пояснительной записке» Программы дается характеристика вида спорта и его отличительные особенности, специфика отбора лиц для их спортивной подготовки (2 ступень), организации тренировочного процесса, соревновательной деятельности, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, циклы, виды подготовки и другие элементы структуры при их наличии).

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

- задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку (2 ступень) по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»;
- структуру тренировочного процесса, включающую:
 - а) виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общую физическую и специальную физическую;
 - б) виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическую, тактическую, техническую, психологическую;
 - в) периоды отдыха;
 - г) восстановительные и медико-биологические мероприятия;
 - д) инструкторскую и судейскую практику;
 - е) тестирование и контроль;
 - ж) период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях);
- основные требования по видам подготовки, в том числе общей физической, специальной физической, теоретической, технической, тактической, психологической;
- критерии зачисления на этапы спортивной подготовки (2 ступень) и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), на последующие годы и этапы спортивной подготовки (2 ступень);
- перечень тренировочных мероприятий;
- требования к научно-методическому обеспечению;

- требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

- продолжительность этапов спортивной подготовки (2 ступень), возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки (2 ступень) и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) в группах на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» (Приложение № 1);

- требования к объему тренировочного процесса (Приложение № 2);

- соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» (Приложение № 3);

- требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» (Приложение № 4);

- структуру годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов);

- режимы тренировочной работы;

- предельные тренировочные нагрузки;

- предельный объем соревновательной деятельности;

- объем индивидуальной спортивной подготовки (2 ступень).

1.4. «Методическая часть» Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки (2 ступень), включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку (2 ступень);

- перечень видов спортивной подготовки (2 ступень), применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий;

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

- рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении;

- рекомендации по планированию спортивных результатов;

- программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (2 ступень) с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки;

- программный материал по проведению антидопинговых мероприятий;

- планы восстановительных мероприятий;

- планы инструкторской и судейской практики.

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

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки (2 ступень), выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку (2 ступень), на следующий этап спортивной подготовки (2 ступень);

- виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки (2 ступень), сроки и методику проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) и рекомендации по организации тестирования.

1.6. 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 (2 ступень) и лицами, ее осуществляющими.

1.7 «План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» Программы формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку (2 ступень), ежегодно,

на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований, физкультурно-спортивных организаций.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), особенностей вида спорта «акробатический рок-н-ролл» (спортивных дисциплин)

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) на этапах спортивной подготовки (2 ступень), определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) с этапа спортивной подготовки (2 ступень) на этап спортивной подготовки (2 ступень), учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку (2 ступень) на этап спортивной подготовки (2 ступень) и годом его рождения) и пол, а также особенности вида спорта «акробатический рок-н-ролл» и включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение № 5).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Приложение № 6).

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки (2 ступень)

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), должны включать:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «акробатический рок-н-ролл»;
- выполнение плана спортивной подготовки (2 ступень);
- прохождение предварительного отбора;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку (2 ступень), на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

IV. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки (2 ступень) на каждом из этапов спортивной подготовки (2 ступень)

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «акробатический рок-н-ролл»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «акробатический рок-н-ролл»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность (Приложение № 7);
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «акробатический рок-н-ролл»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки (2 ступень) по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

6. Особенности осуществления спортивной подготовки (2 ступень) в спортивных дисциплинах вида спорта «акробатический рок-н-ролл» определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки (2 ступень), начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

7. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку (2 ступень), ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

8. Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки (2 ступень) и участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), кроме основного тренера по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», допускается привлечение дополнительно второго тренера по видам спортивной подготовки (2 ступень), при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку (2 ступень).

Кроме второго тренера к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку (2 ступень), также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, акробаты, преподаватели танцев, аккомпаниаторы, звукорежиссёры.

9. В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (Приложение № 8), для лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

10. Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки (2 ступень), с учетом особенностей вида спорта «акробатический рок-н-ролл» и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку (2 ступень), самостоятельно.

11. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки (2 ступень) необходимо наличие:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – спортивного разряда «первый юношеский разряд».

12. Лицам, проходящим спортивную подготовку (2 ступень), не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку (2 ступень) на том же этапе спортивной подготовки (2 ступень). Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки (2 ступень) определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку (2 ступень), самостоятельно.

13. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку (2 ступень) в группах на разных этапах спортивной подготовки (2 ступень), если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки (2 ступень);

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

14. В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «акробатический рок-н-ролл».

VI. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки (2 ступень), в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку (2 ступень), и иным условиям

15. Организации, осуществляющие спортивную подготовку (2 ступень), должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящими базовыми требованиями.

16. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку (2 ступень):

16.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку (2 ступень), должен соответствовать требованиям Профессиональных стандартов, утвержденных приказами Министерства труда России 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 № 916-н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД).

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

17. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку (2 ступень), и иным условиям:

- обеспечение (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) наличия:

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;

- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134-н «О Порядке 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 (2 ступень), заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578)¹.

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (2 ступень) (приложение № 9);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 10);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;²
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;³
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Приложение № 1 к базовым требованиям

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 19.03.2019 № 130-н (зарегистрирован Минюстом России 08.07.2019, регистрационный № 55168)

² определяется организацией (по мере необходимости)

³ определяется организацией (по мере необходимости)

спортивной подготовки (2 ступень)
по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

Продолжительность этапов спортивной подготовки (2 ступень), возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки (2 ступень) и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) в группах на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

| Этапы спортивной подготовки (2 ступень) | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления в группы (лет) | | Наполняемость групп (человек) |
|--|------------------------------------|---------------------------------------|---------|-------------------------------|
| | | юноши | девушки | |
| Этап начальной подготовки | 3 | 6 | | 12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 9 | 8 | 5 |

к базовым требованиям
 спортивной подготовки (2 степень)
 по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

Требования к объему тренировочного процесса

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки (2 степень) | | | |
|--|---|---------------|--|-------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 8 | 10 |
| Количество тренировочных занятий в неделю | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 416 | 520 |
| Общее количество тренировочных занятий в год | 156 | 156 | 208 | 208 |

Приложение № 3
к базовым требованиям
спортивной подготовки (2 степень)
по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (2 степень) по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

| Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки (2 степень) | | | |
|---|--|------------|--|----------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Объем физической нагрузки (%), в том числе | 39-57 | 39-58 | 34-46 | 34-46 |
| Общая физическая подготовка (%) | 26-39 | 26-39 | 10-14 | 10-14 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 13-17 | 13-17 | 18-24 | 18-24 |
| Участие в спортивных соревнованиях (%) | 0-1 | 0-2 | 6-8 | 6-8 |
| Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе (%) | 43-57 | 43-57 | 46-60 | 46-60 |
| Техническая подготовка (%) | 42-54 | 42-54 | 42-54 | 42-54 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки (%) | 1-3 | 1-3 | 4-6 | 4-6 |
| Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 2-4 | 3-5 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2 | 1-2 | 2-3 | 4-5 |

Приложение № 4
к базовым требованиям
спортивной подготовки (2 ступень)
по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»⁴

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки (2 ступень) | | | |
|------------------------------|--|------------|--|----------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Отборочные | - | - | 4 | 5 |
| Основные | - | - | 1 | 1 |

⁴ Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение № 5
к базовым требованиям
спортивной подготовки (2 ступень)
по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|-------|---|-------------------|----------|---------|
| | | | Юноши | Девушки |
| 1. | Бег 20 м с высокого старта | сек | не более | |
| | | | 6,5 | 7,0 |
| 2. | Бег челночный 3x10 м с высокого старта | сек | не более | |
| | | | 30,0 | |
| 3. | Бег непрерывный в свободном темпе | мин | не менее | |
| | | | 3 | 2 |
| 4. | И.П. — стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удержание равновесия | сек | не менее | |
| | | | 2 | |
| 5. | И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные. Фиксация положения | сек | не менее | |
| | | | 3 | |
| 6. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| | | | 50 | 40 |
| 7. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| | | | 10 | 5 |
| 8. | И.П. — упор лежа. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| | | | 3 | 2 |
| 9. | И.П. — лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | 3 |

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение

Приложение № 6
к базовым требованиям
спортивной подготовки (2 ступень)
по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|-------|---|------------------------------------|----------|---------|
| | | | Юноши | Девушки |
| 1. | Бег 20 м с высокого старта | сек | не более | |
| | | | 6,0 | 6,5 |
| 2. | Бег челночный 3x10 м с высокого старта | сек | не более | |
| | | | 22 | 22,5 |
| 3. | Бег непрерывный в свободном темпе | мин | не менее | |
| | | | 7 | 5 |
| 4. | И.П. — стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удержание равновесия | сек | не менее | |
| | | | 2 | |
| 5. | И.П. — лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Отклонение плеч от вертикали не более 45° (упражнение «мост»). Фиксация положения | сек | не менее | |
| | | | 3 | |
| 6. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| | | | 70 | 60 |
| 7. | И.П. — упор на параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | 3 |
| 8. | И.П. — вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| | | | 2 | 1 |
| 9. | И.П. — лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течение 30 секунд | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | |
| 10. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение

Приложение № 7
к базовым требованиям
спортивной подготовки (2 ступень)
по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

Влияние физических качеств на результативность

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

Условные обозначения:

2 - значительное влияние;

1 - среднее влияние.

Приложение № 8
к базовым требованиям
спортивной подготовки (2 ступень)
по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

Перечень тренировочных мероприятий ⁵

| № п/п | Вид тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (2 ступень) (количество дней) | | Оптимальное число участников тренировочного мероприятия |
|--|--|---|--|---|
| | | этап начальной подготовки | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.1. | По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | |
| 2. Специальные тренировочные мероприятия | | | | |
| 2.1. | По общей физической или специальной физической подготовке | - | 14 | - |
| 2.2. | В каникулярный период | До 21 дня подряд и не более 2 раза в год | | - |

⁵ Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение № 9
к базовым требованиям
спортивной подготовки (2 степень)
по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления
спортивной подготовки (2 степень)**

Таблица 1

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Батут спортивный со страховочными столами | штук | 1 |
| 2. | Брусья навесные на гимнастическую стенку | штук | 3 |
| 3. | Весы (до 200 кг) | штук | 1 |
| 4. | Дорожка акробатическая надувная (15 м) | штук | 1 |
| 5. | Зеркало настенное (12х2 м) | штук | 1 |
| 6. | Канат для лазания (диаметр 30 мм) | штук | 1 |
| 7. | Лонжа страховочная сальтовая | комплект | 1 |
| 8. | Лонжа страховочная универсальная | комплект | 1 |
| 9. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 10. | Мат поролоновый (200х300х40 см) | штук | 10 |
| 11. | Мини-трамп с открытой рамой | комплект | 1 |
| 12. | Музыкальный центр | штук | 1 |
| 13. | Напольное покрытие(татами) (4х4 м) | комплект | 1 |
| 14. | Палка гимнастическая | штук | 12 |
| 15. | Подвеска потолочная для лонжи неподвижная | штук | 2 |
| 16. | Подставка – куб гимнастический | штук | 2 |
| 17. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 18. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 19. | Станок хореографический (12 м) | комплект | 1 |
| 20. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 21. | Стоялка гимнастическая | штук | 10 |
| 22. | Турник навесной на стенку гимнастическую | штук | 3 |
| 23. | Утяжелители для рук и ног весом от 100 г до 300 г | штук | 20 |

Приложение № 10
к базовым требованиям
спортивной подготовки (2 ступень)
по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

Обеспечение спортивной экипировкой

| № п/п | Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование ⁶ | | | | | | |
|----------|---|----------------------|----------------------|--|-------------------------------|---|-------------------------------|
| | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки (2 ступень) | | | |
| | | | | этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Брюки спортивные | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 2. | Кепка солнцезащитная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 |
| 3. | Костюм для выступлений на спортивных соревнованиях | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 |
| 4. | Костюм спортивный парадный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 |
| 5. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 |
| 6. | Кроссовки для зала | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 7. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 8. | Лосины | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 |
| 9. | Носки | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 |
| 10. | Обувь спортивная (джазовки) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 11. | Футболка | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 |
| 12. | Чешки гимнастические | пар | на занимающегося | - | - | 6 | 1 |

⁶ Определяется организацией (по мере необходимости)