ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО

ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ РЕГУЛИРОВАНИЮ И МЕТРОЛОГИИ

НАЦИОНАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ГОСТ Р 57579— 2017

Фитнес-услуги

ТРЕБОВАНИЯ К СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫМ ФИТНЕС-СТУДИЯМ

Издание официальное

Москва
Стандартинформ
2019

gost.e-ecolog.ru

Предисловие

1 РАЗРАБОТАН Акционерным обществом «Всероссийский научно-исследовательский институт сертификации» (АО «ВНИИС»), Обществом с ограниченной ответственностью «Международное Агентство Сертификации» (ООО «МАС»), Негосударственным образовательным учреждением «Национальный университет фитнеса» (НОУ «Национальный университет фитнеса»), Автономной некоммерческой организацией дополнительного профессионального образования «Академия Фитнеса» (АНО ДПО «Академия Фитнеса»), ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», Кадетским корпусом (спортивной школой) ФГКВОУ ВО «Военный институт физической культуры», Обществом с ограниченной ответственностью «Фитнес Дивижин» (ООО «Фитнес Дивижин»)

2 ВНЕСЕН Техническим комитетом по стандартизации ТК 342 «Услуги населению»

3 УТВЕРЖДЕН И ВВЕДЕН В ДЕЙСТВИЕ Приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 8 августа 2017 г. № 821-ст

4 ВВЕДЕН ВПЕРВЫЕ

5 ПЕРЕИЗДАНИЕ. Октябрь 2019 г.

Правила применения настоящего стандарта установлены в статье 26 Федерального закона от 29 июня 2015 г. № 162-ФЗ «О стандартизации в Российской Федерации». Информация об изменениях к настоящему стандарту публикуется в ежегодном (по состоянию на 1 января текущего года) информационном указателе «Национальные стандарты», а официальный текст изменений и поправок — в ежемесячном информационном указателе «Национальные стандарты». В случае пересмотра (замены) или отмены настоящего стандарта соответствующее уведомление будет опубликовано в ближайшем выпуске ежемесячного информационного указателя «Национальные стандарты». Соответствующая информация, уведомление и тексты размещаются также в информационной системе общего пользования — на официальном сайте Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии в сети Интернет (www.gost.ru)

© Стандартинформ, оформление, 2017, 2019

Настоящий стандарт не может быть полностью или частично воспроизведен, тиражирован и распространен в качестве официального издания без разрешения Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии

НАЦИОНАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Фитнес-услуги

ТРЕБОВАНИЯ К СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫМ ФИТНЕС-СТУДИЯМ

Services of the fitness. Requirements for specialized fitness studios

Дата введения — 2018—05—01

1 Область применения

Настоящий стандарт устанавливает виды специализированных фитнес-студий и требования к ним.

Положения настоящего стандарта распространяются на фитнес-услуги, предоставляемые в специализированных фитнес-студиях организациями различных форм собственности и индивидуальными предпринимателями.

2 Нормативные ссылки

В настоящем стандарте использованы нормативные ссылки на следующие стандарты:

ГОСТ Р 56644—2015 Услуги населению. Фитнес-услуги. Общие требования

ГОСТ Р 57116—2016 Фитнес-услуги. Общие требования к фитнес-объектам

Примечание — При пользовании настоящим стандартом целесообразно проверить действие ссылочных стандартов в информационной системе общего пользования — на официальном сайте Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии в сети Интернет или по ежегодному информационному указателю «Национальные стандарты», который опубликован по состоянию на 1 января текущего года, и по выпускам ежемесячного информационного указателя «Национальные стандарты» за текущий год. Если заменен ссылочный стандарт, на который дана недатированная ссылка, то рекомендуется использовать действующую версию этого стандарта с учетом всех внесенных в данную версию изменений. Если заменен ссылочный стандарт, на который дана датированная ссылка, то рекомендуется использовать версию этого стандарта с указанным выше годом утверждения (принятия). Если после утверждения настоящего стандарта в ссылочный стандарт, на который дана датированная ссылка, внесено изменение, затрагивающее положение, на которое дана ссылка, то это положение рекомендуется применять без учета данного изменения. Если ссылочный стандарт отменен без замены, то положение, в котором дана ссылка на него, рекомендуется применять в части, не затрагивающей эту ссылку.

3 Термины и определения

В настоящем стандарте применены термины по ГОСТ Р 56644—2015, ГОСТ Р 57116—2016.

4 Виды специализированных фитнес-студий

4.1 К специализированным фитнес-студиям относят фитнес-объекты, оказывающие отдельные виды фитнес-услуг по таким программам, как пилатес, йога, велопрограммы (сайкл/спиннинг), единоборства и боевые искусства, танцы, функциональный тренинг, а также специализированные студии с наличием только одной функциональной фитнес-зоны формата «тренажерный зал».

Издание официальное

4.2 Студии велопрограмм (сайкл/спиннинг) предоставляют услуги по организации и проведению групповых занятий на специальных велотренажерах, имитирующих велосипедные гонки различного уровня интенсивности.

4.3 Студии единоборств и боевых искусств предоставляют услуги по организации и проведению групповых и индивидуальных занятий по боксу, кикбоксингу, тайскому боксу, карате и борьбе различных видов, фехтованию и пр.

4.4 Танцевальные фитнес-студии предоставляют услуги по организации и проведению групповых и индивидуальных занятий по различным танцевальным направлениям. Танцевальные студии предусматривают занятия по расписанию с тренерами/преподавателями (как правило, профессиональными артистами балета или хореографами) для всех категорий потребителей независимо от возраста и уровня подготовленности.

4.5 Фитнес-студии функционального тренинга предоставляют услуги по организации и проведению групповых занятий, в т. ч. в малых группах, а также проведению индивидуальных занятий для повышения уровня функциональной, физической подготовленности и двигательной активности потребителя как с применением фитнес-оборудования (инвентаря, тренажерных устройств и т. п.), так и без их применения.

4.6 Фитнес-студии специализированного формата «тренажерный зал» предоставляют услуги по организации и проведению групповых и индивидуальных занятий для различного контингента потребителей в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности с использованием фитнес-оборудования (инвентаря, тренажерных устройств и т. п.).

5 Требования к специализированным фитнес-студиям

5.1 Общие требования к оказанию фитнес-услуг в специализированных фитнес-студиях должны соответствовать разделу 6 ГОСТ Р 56644—2015.

5.2 Общие требования к техническому оснащению, инженерному обеспечению, составу различных зон и помещений специализированных фитнес-объектов должны соответствовать разделу 5 ГОСТ Р 57116—2016.

5.3 Специальные требования к специализированным фитнес-студиям приведены в таблице 1.

Таблица 1

Вид специализированных фитнес-студий	Целевая направленность фитнес-программ, реализуемых фитнес-студиями	Оснащение и оборудование специализированных фитнес-студий
Студия пилатеса	Целевая направленность фитнес-программ: развивающая, поддерживающая, реабилитационная, профилактическая. Фитнес-программу можно разделить на три основных вида тренировок: пилатес-мат (занятия на специальном коврике), пилатес с использованием малого оборудования (кольца, мячи, цилиндры и т. д.) и пилатес на специальном (так называемом большом) оборудовании (реформеры, трапеции, кадиллаки, стулья)	Оснащение: помещения для занятий должны быть оснащены зеркалами, специальным напольным покрытием (паркет, ламинат или линолеум), устройствами для музыкального сопровождения, стеллажами для переносного оборудования и инвентаря. Оборудование: реформеры, трапеции, кадиллаки и аксессуары к ним, специальные стулья, корректоры, баррели, платформы, арки, инвентарь (кольца, цилиндры, различные мячи, амортизаторы, коврики) и пр.
Студия йоги	Целевая направленность фитнес-программ: развивающая, поддерживающая, реабилитационная, профилактическая. Йога имеет много разновидностей (Хатха, Айенгара, Аштанга Виньяса, Кундалини и т. д.) и включает в себя асаны (позы) и пранаяму (правильное дыхание)	Оснащение: помещения для занятий должны быть оснащены зеркалами, специальным напольным покрытием (паркет, ламинат или линолеум), стеллажами для переносного оборудования и инвентаря, при необходимости устройствами для музыкального сопровождения. Оборудование: арки, платформы, ремни, блоки, валики, скамьи, лавки, мячи, системы крепежные для антигравити-йоги, полотна для антигравити-йоги, коврики, инвентарь для релаксации (мешки, подушки, пледы) и пр.

Окончание таблицы 1

Вид специализированных фитнес-студий	Целевая направленность фитнес-программ, реализуемых фитнес-студиями	Оснащение и оборудование специализированных фитнес-студий
Танцевальная студия	Целевая направленность фитнес-программ: рекреативная, развивающая, поддерживающая. Различают большое количество разнообразных танцевальных направлений (бодибалет, хип-хоп, фанк, танец живота, стрип-пластика, латина и пр.)	Оснащение: помещения для занятий должны быть оснащены зеркалами, хореографическим станком, специальным напольным покрытием (паркетом, ламинатом или линолеумом), устройствами для музыкального сопровождения
Студия единоборств, боевых искусств	Целевая направленность фитнес-программ: развивающая, поддерживающая. Различают большое количество разнообразных спортивных единоборств и боевых искусств (бокс, кикбоксинг, тайский бокс, различные виды карате и борьбы, фехтование и пр.)	Оснащение: помещения для занятий должны быть оснащены специальными покрытиями (спортивным резиновым покрытием, татами, матами, борцовским ковром), стеновыми протекторами. Оборудование: боксерский ринг (напольный, на помосте), октагон, боксерские груши, подушки, мешки, пневматические платформы и пр.
Студия велопрограмм (сайкла, спиннинга)	Целевая направленность фитнес-программ: развивающая, поддерживающая	Оснащение: помещения для занятий должны быть оснащены специальным напольным покрытием (паркет, ламинат, линолеум, спортивное резиновое покрытие), устройствами для музыкального и видеосопровождения. Оборудование: велотренажеры, мониторы сердечного ритма
Студия функционального тренинга	Целевая направленность фитнес-программ: реабилитационная, профилактическая, развивающая, поддерживающая	Оснащение: помещения для занятий должны быть оснащены зеркалами, специальным напольным покрытием в различных зонах студии (паркет, ламинат, линолеум, спортивное резиновое покрытие), стеллажами для переносного оборудования и инвентаря, при необходимости устройствами для музыкального сопровождения. Оборудование: стойки и рамы для кросс-фит-тренировок, для высокоинтенсивных интервальных тренировок, силовых, функциональных тренировок, выполнения гимнастических упражнений, многофункциональные комплексы для групповых занятий. Инвентарь: канаты, амортизаторы, гири, утяжеленные мячи, подвесные петли и пр.
Студии специализированного формата «Тренажерный зал»	Целевая направленность фитнес-программ: профилактическая, развивающая, поддерживающая	Оснащение: помещения для занятий должны быть оснащены зеркалами, специальным напольным резиновым покрытием, стеллажами для переносного оборудования и инвентаря, при необходимости устройствами для музыкального сопровождения. Оборудование: тренажерные устройства, кардиотренажеры, силовые тренажеры, лавки, стойки, свободные веса, многофункциональные силовые тренажеры и пр.

5.4 Специальное фитнес-оборудование следует использовать строго по назначению в соответствии с эксплуатационными документами, содержать в технически исправном состоянии и систематически проверять.

5.5 Требования безопасности

Требования безопасности к оказанию фитнес-услуг в специализированных фитнес-студиях должны соответствовать разделу 7 ГОСТ Р 56644—2015, разделу 6 ГОСТ Р 57116—2016.

5.6 Правила поведения посетителей в специализированных фитнес-студиях устанавливает администрация фитнес-объекта с учетом приложения А ГОСТ Р 57116—2016.

6 Проведение фитнес-тестирования потребителей

6.1 Перед проведением занятий/тренировок в специализированных фитнес-студиях, как правило, проводят фитнес-тестирование потребителей.

Фитнес-тестирование представляет собой проведение функциональной диагностики физической формы потребителя фитнес-услуг.

6.2 При первичном фитнес-тестировании осуществляется оценка физического состояния здоровья с учетом физической подготовленности, опыта тренировок и задач, которые поставлены потребителем услуг.

6.3 Фитнес-тестирование включает в себя:

- антропометрическое тестирование, то есть измерение размеров и состава тела, массы (веса), роста, состояния опорно-двигательного аппарата;
- функциональное тестирование: измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС), измерение артериального давления либо в состоянии покоя, либо во время выполнения физических упражнений, особенно аэробного характера.

6.3.1 Для определения взаимосвязи массы тела и телосложения человека используют:

- индекс массы тела (ИМТ);
- антропометрические показатели (отношение обхвата талии к обхвату бедер), калиперометрию (измерение толщины кожных складок, определение содержания подкожного жира в %);
- биоэлектрический импеданс (определение соотношения костной, мышечной и жировой ткани в организме человека в %).

6.3.2 Кроме того, для определения взаимосвязи массы тела и телосложения используют анализаторы жировой массы.

6.3.3 Для определения кардиоваскулярной выносливости используют велоэргометрический тест (степ-тест YMCA) или другие тесты.

Для определения уровня общей работоспособности, как правило, используют велоэргометрический тест PWC170(150) — проба PWCaf, гарвардский степ-тест или двенадцатиминутные тесты Купера.

Для оценки физических способностей человека используют тест на силу — динамометрия (сила кистей рук), жим от груди (сила мышц верхних конечностей), жим ногами (сила мышц нижних конечностей), отжимания из положения лежа (сила мышц плечевого пояса) и подъем туловища из положения лежа (выносливость мышц брюшного пресса).

Для определения диапазона подвижности в суставах, как правило, используют тест на гибкость (наклон вперед в положении сидя с вытянутыми ногами).

6.4 Результаты фитнес-тестирования

По результатам фитнес-тестирования могут быть выявлены проблемные зоны, проведена оценка общего физического состояния с учетом имеющихся хронических заболеваний и предрасположенности к ним; определен уровень физической подготовленности (мышечной силы и выносливости, гибкости, кардиореспираторной выносливости, осанки и композиции тела).

По результатам первичного фитнес-тестирования врач-специалист дает потребителю консультации по оптимальной интенсивности нагрузок, безопасности, ограничениям, противопоказаниям, определяет сроки повторного тестирования.

Персональный тренер с учетом рекомендаций врача-специалиста разрабатывает безопасную и максимально эффективную индивидуальную программу занятий с точки зрения тренировочного процесса.

6.5 Функциональное фитнес-тестирование должен осуществлять квалифицированный медицинский персонал. Потребитель фитнес-услуг по результатам функционального тестирования должен быть письменно проинформирован о медицинских противопоказаниях для фитнес-услуг соответствующих видов. На основании этой информации потребителю следует самостоятельно принимать решения

о возможности получения фитнес-услуг или о необходимости дальнейшей консультации у медицинского персонала для определения соответствия состояния здоровья или текущего самочувствия по отношению к выбранному виду физической активности.

Примечание — В случае отсутствия в фитнес-студии врача-специалиста по спортивной медицине рекомендуется организовывать проведение фитнес-тестирования потребителей фитнес-услуг компетентным персоналом фитнес-объекта, прошедшим специальное обучение.

7 Система внутреннего контроля за деятельностью специализированных фитнес-студий

7.1 Каждая фитнес-студия должна иметь документально оформленную систему внутреннего контроля за деятельностью всех подразделений и сотрудников, занятых оказанием фитнес-услуг, за их соответствием национальным стандартам, стандартам обслуживания потребителей фитнес-услуг и другим нормативным и техническим документам в области физической культуры и фитнеса.

7.2 Система внутреннего контроля должна охватывать этапы планирования, организационного обеспечения и реализации фитнес-услуг, работы с клиентами (потребителями фитнес-услуг), оформления результатов контроля, выработки и реализации мероприятий по устранению выявленных недостатков.

УДК 658.386:006.354 ОКС 03.080.30

Ключевые слова: фитнес-услуги, специализированные фитнес-студии, общие и специальные требования, фитнес-тестирование потребителей

Редактор *Г.Н. Симонова*
Технические редакторы *В.Н. Прусакова, И.Е. Черепкова*
Корректор *Е.Р. Ароян*
Компьютерная верстка *А.В. Софейчук*

Сдано в набор 28.10.2019. Подписано в печать 09.12.2019. Формат 60 × 84 1/8. Гарнитура Ариал.
Усл. печ. л. 0,93. Уч.-изд. л. 0,74.

Подготовлено на основе электронной версии, предоставленной разработчиком стандарта

ИД «Юриспруденция», 115419, Москва, ул. Орджоникидзе, 11.
gost.e-ecolog.ru gost.e-ecolog.ru

Создано в единичном исполнении во ФГУП «СТАНДАРТИНФОРМ»
для комплектования Федерального информационного фонда стандартов,
117418 Москва, Нахимовский пр-т, д. 31, к. 2.
gost.e-ecolog.ru gost.e-ecolog.ru

gost.e-ecolog.ru