



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРИКАЗ

от 3 февраля 2014 года N 70

Об утверждении [Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих](#)

Принят

03 февраля 2014 года

Министерством спорта Российской Федерации

Зарегистрирован

20 марта 2014 года № 31674

Министерством юстиции Российской Федерации

В соответствии с [частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"](#) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст.6242; 2011, N 50, ст.7354; 2012, N 53 (ч.1), ст.7582) и [подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации](#), утвержденного [постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607](#) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст.3525; 2013, N 30 (ч.1), ст.4112; N 45, ст.5822),

приказываю:

1. Утвердить прилагаемый [Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих](#).
2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Министр
В.Л.Мутко

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих

Приложение

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих (далее - ФССП) разработан на основании [части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"](#) (далее - [Федеральный закон](#)) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст.6242; 2011, N 50, ст.7354; 2012, N 53 (ч.1), ст.7582) и [подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации](#), утвержденного [постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607](#) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст.3525; 2013, N 30, ст.4112; N 45, ст.5822), и определяет условия и требования к спортивной подготовке по виду спорта спорт глухих в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с [Федеральным законом](#).

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 спорт глухих (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 указываются:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- название Программы;
- название специального федерального государственного стандарта спортивной

подготовки, на основе которого разработана Программа;

- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

1.2. В пояснительной записке Программы даются характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

1.3. Нормативная часть Программы должна содержать:

- 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 спорт глухих ([приложение N 1 к настоящему ФССП](#));

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих ([приложение N 2 к настоящему ФССП](#));

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт глухих ([приложение N 3 к настоящему ФССП](#));

- режимы тренировочной работы;

- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;

- предельные тренировочные нагрузки;

- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;

- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;

- объем индивидуальной спортивной подготовки;

- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

1.4. Методическая часть Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

- рекомендации по планированию спортивных результатов;
- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;
- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
- рекомендации по организации психологической подготовки;
- планы применения восстановительных средств;
- планы антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

1.5. Система контроля и зачетные требования Программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт глухих ([приложение N 4 к настоящему ФССП](#));

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

- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

1.6. Перечень информационного обеспечения Программы должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими подготовку.

1.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, 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.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта спорт глухих (спортивных дисциплин)

2. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта спорт глухих, включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки ([приложение N 5 к настоящему ФССП](#)).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) ([приложение N 6 к настоящему ФССП](#)).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства ([приложение N 7 к настоящему ФССП](#)).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства ([приложение N 8 к настоящему ФССП](#)).

2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки ([приложение N 9 к настоящему ФССП](#)).

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

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спорт глухих;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спорт глухих;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- 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 содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

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

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спорт глухих;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт глухих.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- социальная адаптация и интеграция;
- участие в соревнованиях;
- положительная тенденция социализации спортсмена;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт глухих;

- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

5.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

5.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- высокая социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

6. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) просмотр и тестирование с целью ориентирования на занятия спортом;
- б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих;
- в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

7. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

8. Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта спорт глухих

9. Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта спорт глухих, содержащих в своем наименовании словосочетания и слова: "бадминтон", "баскетбол", "боулинг", "велоспорт - шоссе", "водное поло", "волейбол", "волейбол - пляжный", "вольная борьба", "гандбол", "горнолыжный спорт", "греко-римская борьба", "дзюдо", "карате", "кёрлинг", "легкая атлетика - бег" с указанием дистанции до 400 м включительно (далее - "бег на короткие дистанции"); "легкая атлетика - бег" с указанием дистанции более 400 м (далее - "бег на средние и длинные дистанции"), "легкая атлетика - метание" и "легкая атлетика - толкание" (далее - "легкая атлетика - метания"), "легкая атлетика - прыжки", "лыжные гонки", "настольный теннис", "плавание", "пулевая стрельба", "сноуборд", "спортивное ориентирование", "теннис", "тхэквондо", "футбол", "хоккей", определяются в Программе.

Особенности осуществления спортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта спорт глухих учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки начиная с этапа начальной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

10. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

11. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

12. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

13. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта спорт глухих, допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

14. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов ([приложение N 10 к настоящему ФССП](#)).

15. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

16. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

17. С учетом специфики вида спорта спорт глухих определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спорт глухих осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

- для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт глухих, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивных дисциплин.

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

18. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

19. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

19.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным [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 N 916н](#) (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - [ЕКСД](#)), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

19.2. 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 .

[Пункт 6 ЕКСД.](#)

19.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, плано-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

20. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие игрового зала для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "бадминтон", "баскетбол", "волейбол" "гандбол";
- наличие площадки для игры в боулинг для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "боулинг";
- наличие плавательного бассейна для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание и слово "водное поло", "плавание";
- наличие горнолыжной трассы для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "горнолыжный спорт";
- наличие площадки для игры в кёрлинг для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "кёрлинг";
- наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетания "легкая атлетика - бег на короткие дистанции", "легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции";
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкая атлетика - метания";
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкая атлетика - прыжки";
- наличие тира для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "пулевая стрельба";
- наличие трассы для сноуборда для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "сноуборд";
- наличие теннисных кортов для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "теннис";
- наличие футбольного поля для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "футбол";
- наличие хоккейной площадки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "хоккей";
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с [приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания](#)

[медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий"](#)
(зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки ([приложение N 11 к настоящему ФССП](#));
- обеспечение спортивной экипировкой ([приложение N 12 к настоящему ФССП](#));
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Приложение N 1. 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 ...

Приложение N 1
к Федеральному стандарту

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 спорт глухих

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Наполняемость групп (человек)
1	2	3	4	5
Бадминтон мужчины, женщины				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	8	До года	10
			Свыше года	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	9	До года	10
			Второй и третий годы	9

			Четвертый и последующие годы	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	12	Все периоды	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	Все периоды	2

Баскетбол мужчины, женщины

Этап начальной подготовки	Без ограничений	8	До года	20
			Свыше года	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	12	До года	15
			Второй и третий годы	12
			Четвертый и последующие годы	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	Все периоды	10
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	Все периоды	10

Боулинг мужчины, женщины

Этап начальной подготовки	Без ограничений	10	До года	10
			Свыше года	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	12	До года	6
			Второй и третий годы	5
			Четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	16	Все периоды	3

Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	Все периоды	2
Велоспорт - шоссе мужчины, женщины				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	10	До года	10
			Свыше года	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	12	До года	6
			Второй и третий годы	5
			Четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	16	Все периоды	3
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	Все периоды	2
Водное поло мужчины, женщины				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	15
			Свыше года	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	10	До года	12
			Второй и третий годы	11
			Четвертый и последующие годы	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	12	Все периоды	6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	Все периоды	4
Волейбол мужчины, женщины				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	25
			Свыше года	20
Тренировочный	Без	12	До года	18

этап (этап спортивной специализации)	ограничений			
			Второй и третий годы	15
			Четвертый и последующие годы	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	Все периоды	6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	Все периоды	6

Волейбол - пляжный мужчины, женщины

Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	25
			Свыше года	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	12	До года	18
			Второй и третий годы	15
			Четвертый и последующие годы	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	Все периоды	6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	Все периоды	6

Вольная борьба мужчины, женщины

Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	12
			Свыше года	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	12	До года	8
			Второй и третий годы	6
			Четвертый и последующие годы	5
Этап совершенствования спортивного	Без ограничений	14	Все периоды	4

мастерства				
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	Все периоды	2
Гандбол мужчины, женщины				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	12
			Свыше года	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	10	До года	10
			Второй и третий годы	9
			Четвертый и последующие годы	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	Все периоды	5
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	3
Горнолыжный спорт мужчины, женщины				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	12
			Свыше года	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года	9
			Второй и третий годы	8
			Четвертый и последующие годы	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	18	Все периоды	2
Греко-римская борьба мужчины, женщины				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	10	До года	12
			Свыше года	10

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	12	До года	8
			Второй и третий годы	6
			Четвертый и последующие годы	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	-	Все периоды	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	-	Все периоды	2
Дзюдо мужчины, женщины				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	10	До года	12
			Свыше года	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	12	До года	8
			Второй и третий годы	6
			Четвертый и последующие годы	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	-	Все периоды	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	-	Все периоды	2
Карате мужчины, женщины				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9-12	До года	15-16
			Свыше года	13-14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	10-17	До года	12-13
			Второй и третий годы	10-11
			Четвертый и последующие годы	8-10
Этап совершенствования спортивного	Без ограничений	14-20	Все периоды	6

мастерства				
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	Все периоды	4
Кёрлинг мужчины, женщины				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	12	До года	12
			Свыше года	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	14-17	До года	9
			Второй и третий годы	8
			Четвертый и последующие годы	7
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	18-21	Все периоды	6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	22	Все периоды	5
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки мужчины, женщины				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	10
			Свыше года	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года	6
			Второй и третий годы	5
			Четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	3
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	Все периоды	2
Лыжные гонки мужчины, женщины				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	10-12	До года	12

			Свыше года	7
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	13-17	До года	10
			Второй и третий годы	8
			Четвертый и последующие годы	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	18-21	Все периоды	5
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	22	Все периоды	3
Настольный теннис мужчины, женщины				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	7	До года	16
			Свыше года	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	8	До года	10
			Второй и третий годы	9
			Четвертый и последующие годы	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	10	Все периоды	6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	4
Плавание мужчины, женщины				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	7	До года	10
			Свыше года	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	9	До года	6
			Второй и третий годы	5
			Четвертый и последующие годы	4

Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	3
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	Все периоды	2
Пулевая стрельба мужчины, женщины				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	10	До года	12
			Свыше года	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	12	До года	10
			Второй и третий годы	9
			Четвертый и последующие годы	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	18	Все периоды	4
Сноуборд мужчины, женщины				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	10-12	До года	12
			Свыше года	7
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	13-17	До года	10
			Второй и третий годы	8
			Четвертый и последующие годы	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	18-21	Все периоды	5
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	22	Все периоды	3
Спортивное ориентирование мужчины, женщины				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	10	До года	12

			Свыше года	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	12	До года	10
			Второй и третий годы	9
			Четвертый и последующие годы	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	18	Все периоды	4
Теннис мужчины, женщины				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	7	До года	12
			Свыше года	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	9	До года	10
			Второй и третий годы	8
			Четвертый и последующие годы	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	Все периоды	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	2
Тхэквондо мужчины, женщины				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9-12	До года	15-16
			Свыше года	13-14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	10-17	До года	12-13
			Второй и третий годы	10-11
			Четвертый и последующие годы	8-10
Этап совершен-	Без	14-20	Все периоды	6

ствования спортивного мастерства	ограничений			
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	Все периоды	4
Футбол мужчины, женщины				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	8	До года	14
			Свыше года	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	10	До года	14
			Второй и третий годы	13
			Четвертый и последующие годы	12
Этап совершен- ствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	Все периоды	4
Хоккей мужчины				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	7-8	До года	18
			Свыше года	16
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	9-14	До года	15
			Второй и третий годы	14
			Четвертый и последующие годы	13
Этап совершен- ствования спортивного мастерства	Без ограничений	15-19	Все периоды	12
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	20	Все периоды	11

Приложение N 2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих

Приложение N 2
к Федеральному стандарту

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки (%)	тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	этап совершенствования спортивного мастерства (%)	этап высшего спортивного мастерства (%)
1	2	3	4	5
Бадминтон мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	10	10	10	5
Специальная физическая подготовка	10	10	10	5
Техническая подготовка	30	25	25	20
Тактическая подготовка	5	10	15	20
Психологическая подготовка	5	5	5	5
Теоретическая подготовка	10	5	5	10
Спортивные соревнования	10	10	5	5
Интегральная подготовка	10	15	15	20
Восстановительные мероприятия	10	10	10	10
Баскетбол мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	10	10	10	5
Специальная физическая подготовка	10	10	10	5
Техническая	30	25	25	20

подготовка				
Тактическая подготовка	5	10	15	20
Психологическая подготовка	5	5	5	5
Теоретическая подготовка	10	5	5	10
Спортивные соревнования	10	10	5	5
Интегральная подготовка	10	15	15	20
Восстановительные мероприятия	10	10	10	10
Боулинг мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	29	14	13	7
Специальная физическая подготовка	15	15	10	11
Техническая подготовка	26	28	29	31
Тактическая подготовка	14	18	20	20
Психологическая подготовка	7	7	6	8
Теоретическая подготовка	7	7	8	5
Спортивные соревнования	1	1	1	1
Интегральная подготовка	1	3	5	7
Восстановительные мероприятия	-	7	8	10
Велоспорт - шоссе мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	55	40	30	15
Специальная физическая подготовка	35	45	55	65
Техническая подготовка	5	3	2	1
Тактическая подготовка	5	2	1	1

Психологическая подготовка	-	2	2	2
Теоретическая подготовка	-	1	1	1
Спортивные соревнования	3	2	1	1
Интегральная подготовка	2	3	5	5
Восстановительные мероприятия	-	2	3	4

**Водное поло
мужчины, женщины**

Общая физическая подготовка				
Специальная физическая подготовка	50	45	35	20
Техническая подготовка	15	18	28	40
Тактическая подготовка	24	22	21	19
Психологическая подготовка	-	-	1	1
Теоретическая подготовка	3	3	2	2
Спортивные соревнования	2	2	1	1
Интегральная подготовка	1	3	4	6
Восстановительные мероприятия	1	3	5	8

**Волейбол
мужчины, женщины**

Общая физическая подготовка	10	10	10	5
Специальная физическая подготовка	10	10	10	5
Техническая подготовка	30	25	25	20
Тактическая подготовка	5	10	15	20
Психологическая подготовка	5	5	5	5
Теоретическая	10	5	5	10

подготовка				
Спортивные соревнования	10	10	5	5
Интегральная подготовка	10	15	15	20
Восстановительные мероприятия	10	10	10	10
Волейбол - пляжный мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	53	16	13	7
Специальная физическая подготовка	11	21	15	11
Техническая подготовка	19	27	29	30
Тактическая подготовка	3	11	20	20
Психологическая подготовка	6	6	5	8
Теоретическая подготовка	6	3	4	3
Спортивные соревнования	1	1	1	1
Интегральная подготовка	1	3	5	8
Восстановительные мероприятия	-	12	8	12
Вольная борьба мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	52	39	30	15
Специальная физическая подготовка	25	32	37	23
Техническая подготовка	15	19	22	44
Тактическая подготовка	3	2	1	-
Психологическая подготовка	-	2	2	6
Теоретическая подготовка	-	1	1	1
Спортивные соревнования	3	2	1	10

Интегральная подготовка	2	2	3	-
Восстановительные мероприятия	-	2	3	1
Гандбол мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	53	16	13	7
Специальная физическая подготовка	11	21	15	11
Техническая подготовка	19	27	29	30
Тактическая подготовка	3	11	20	20
Психологическая подготовка	6	6	5	8
Теоретическая подготовка	6	3	4	3
Спортивные соревнования	1	1	1	1
Интегральная подготовка	1	3	5	8
Восстановительные мероприятия	-	12	8	12
Горнолыжный спорт мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	85-83	30-28	20-15	22-20
Специальная физическая подготовка		30-32	32-33	26-24
Техническая подготовка	10-12	33-31	38-39	40-42
Тактическая подготовка	2-1	2-3	2	2-1
Психологическая подготовка	1-2	3-4	5-6	7-8
Теоретическая подготовка	-	-	-	-
Спортивные соревнования	-	-	1-2	1-2
Интегральная подготовка	2	2	2-3	2-3
Восстановительные	-	-	-	-

мероприятия				
Греко-римская борьба мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	80	18	15	15
Специальная физическая подготовка		21	21	23
Техническая подготовка	12	42	42	44
Тактическая подготовка	-	-	-	-
Психологическая подготовка	3	3	4	6
Теоретическая подготовка	3	5	4	1
Спортивные соревнования	1	7	9	10
Интегральная подготовка	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1
Дзюдо мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	80	18	15	15
Специальная физическая подготовка		21	21	23
Техническая подготовка	12	42	42	44
Тактическая подготовка	-	-	-	-
Психологическая подготовка	3	3	4	6
Теоретическая подготовка	3	5	4	1
Спортивные соревнования	1	7	9	10
Интегральная подготовка	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1
Карате мужчины, женщины				

Общая физическая подготовка	80	18	15	15
Специальная физическая подготовка		21	21	23
Техническая подготовка	12	42	42	44
Тактическая подготовка	-	-	-	-
Психологическая подготовка	3	3	4	6
Теоретическая подготовка	3	5	4	1
Спортивные соревнования	1	7	9	10
Интегральная подготовка	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1
Кёрлинг мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	63-52	25-16	12-10	9-8
Специальная физическая подготовка		20-22	23-21	20-17
Техническая подготовка	32	45	52	58
Тактическая подготовка	41	50	55	60
Психологическая подготовка	2-3	4-5	5-4	3-3
Теоретическая подготовка	1-2	3-4	5-6	7-8
Спортивные соревнования	-	-	-	-
Интегральная подготовка	-	-	1-2	1-2
Восстановительные мероприятия	2-2	3-3	2-2	2-2
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	59-63	49-53	40-44	38-40
Специальная	28-30	32-36	39-43	44-48

физическая подготовка				
Техническая подготовка	3-7	1-5	4-6	5-6
Тактическая подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка	0-2	1-4	1-4	1-4
Теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-3	1-3
Спортивные соревнования	1-4	1-5	4-5	5-6
Интегральная подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3
Восстановительные мероприятия	-	2	3	5

**Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции
мужчины, женщины**

Общая физическая подготовка	59-63	51-55	48-52	42-50
Специальная физическая подготовка	28-30	31-35	34-40	38-42
Техническая подготовка	3-7	3-5	2-3	2-3
Тактическая подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка	0-2	1-4	2-5	2-5
Теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-2	1-2
Спортивные соревнования	1-4	2-5	4-5	5-6
Интегральная подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3
Восстановительные мероприятия	-	2	3	5

**Легкая атлетика - метания
мужчины, женщины**

Общая физическая подготовка	50-54	37-41	28-32	22-26
Специальная физическая подготовка	23-27	30-34	35-39	40-44
Техническая	13-17	17-21	20-24	22-26

подготовка				
Тактическая подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3
Психологическая подготовка	0-2	1-4	1-4	1-4
Теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-3	1-3
Спортивные соревнования	1-4	1-4	3-5	5-6
Интегральная подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3
Восстановительные мероприятия	0-2	1-4	3-5	5-7
Легкая атлетика - прыжки мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	60-64	49-53	34-38	28-30
Специальная физическая подготовка	18-22	25-29	33-35	35-40
Техническая подготовка	8-12	9-13	16-20	20-24
Тактическая подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка	0-2	0-4	0-4	0-4
Теоретическая подготовка	0-2	0-3	0-3	0-3
Спортивные соревнования	0-4	2-4	4-5	5-6
Интегральная подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
Восстановительные мероприятия	0-2	2-4	4-5	5-5
Лыжные гонки мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	85-83	28-27	20-15	22-20
Специальная физическая подготовка		29-30	32-33	26-24
Техническая подготовка	10-12	35-36	38-39	40-42
Тактическая подготовка	12	36	39	42

Психологическая подготовка	2-1	2-3	2	2-1
Теоретическая подготовка	1-2	3-4	5-6	7-8
Спортивные соревнования	-	-	-	-
Интегральная подготовка	-	-	1-2	1-2
Восстановительные мероприятия	2	2	2-3	2-3

**Настольный теннис
мужчины, женщины**

Общая физическая подготовка	61	51	44	40
Специальная физическая подготовка	26	34	41	44
Техническая подготовка	5	3	2	2
Тактическая подготовка	3	2	1	1
Психологическая подготовка	-	2	2	2
Теоретическая подготовка	-	1	1	1
Спортивные соревнования	3	2	1	1
Интегральная подготовка	2	3	5	4
Восстановительные мероприятия	-	2	3	5

**Плавание
мужчины, женщины**

Общая физическая подготовка	60	50	35	18
Специальная физическая подготовка	7	15	28	42
Техническая подготовка	24	22	20	18
Тактическая подготовка	-	-	1	1
Психологическая подготовка	2	2	1	1
Теоретическая	2	2	1	1

подготовка				
Спортивные соревнования	1	3	5	7
Интегральная подготовка	1	3	7	10
Восстановительные мероприятия	3	3	2	2

**Пулевая стрельба
мужчины, женщины**

Общая физическая подготовка	52	39	30	24
Специальная подготовка	25	32	37	40
Техническая подготовка	15	19	22	22
Тактическая подготовка	3	2	1	1
Психологическая подготовка	-	2	2	2
Теоретическая подготовка	-	1	1	1
Спортивные соревнования	3	2	1	1
Интегральная подготовка	2	2	3	4
Восстановительные мероприятия	-	2	3	5

**Сноуборд
мужчины, женщины**

Общая физическая подготовка	85-83	28-27	20-15	22-20
Специальная физическая подготовка		29-30	32-33	26-24
Техническая подготовка	10	35	38	40
Тактическая подготовка	12	36	39	42
Психологическая подготовка	2-1	2-3	2	2-1
Теоретическая подготовка	1-2	3-4	5-6	7-8
Спортивные соревнования	-	-	-	-
Интегральная	-	-	1-2	1-2

подготовка				
Восстановительные мероприятия	2	2	2-3	2-3
Спортивное ориентирование мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	61	51	44	40
Специальная физическая подготовка	26	34	41	44
Техническая подготовка	5	3	2	2
Тактическая подготовка	3	2	1	1
Психологическая подготовка	-	2	2	2
Теоретическая подготовка	-	1	1	1
Спортивные соревнования	3	2	1	1
Интегральная подготовка	2	3	5	4
Восстановительные мероприятия	-	2	3	5
Теннис мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	61	51	44	40
Специальная физическая подготовка	26	34	41	44
Техническая подготовка	5	3	2	2
Тактическая подготовка	3	2	1	1
Психологическая подготовка	-	2	2	2
Теоретическая подготовка	-	1	1	1
Спортивные соревнования	3	2	1	1
Интегральная подготовка	2	3	5	4
Восстановительные мероприятия	-	2	3	5

Тхэквондо мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	80	18	15	15
Специальная физическая подготовка		21	21	23
Техническая подготовка	12	42	42	44
Тактическая подготовка	-	-	-	-
Психологическая подготовка	3	3	4	6
Теоретическая подготовка	3	5	4	1
Спортивные соревнования	1	7	9	10
Интегральная подготовка	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1
Футбол мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	10	10	10	5
Специальная физическая подготовка	10	10	10	5
Техническая подготовка	30	25	25	20
Тактическая подготовка	5	10	15	20
Психологическая подготовка	5	5	5	5
Теоретическая подготовка	10	5	5	10
Спортивные соревнования	10	10	5	5
Интегральная подготовка	10	15	15	20
Восстановительные мероприятия	10	10	10	10
Хоккей мужчины				
Общая физическая подготовка	65-62	22-21	10-15	10

Специальная физическая подготовка	-	38-35	18-20	10
Техническая подготовка	13-15	24-25	25-22	28-25
Тактическая подготовка	15	20	23	25
Психологическая подготовка	1	2-3	2	1-2
Теоретическая подготовка	1-2	2-3	3-4	6-7
Спортивные соревнования	5-8	5-8	8-10	10-12
Интегральная подготовка	-	-	1	2
Восстановительные мероприятия	-	2-3	2-3	2-3

Приложение N 3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт глухих

Приложение N 3
к Федеральному стандарту

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
1	2	3	4	5
Бадминтон мужчины, женщины				
Контрольные	-	2	5	6
Отборочные	-	7	7	7
Основные	-	1	3	4
Всего за год	-	10	15	1*

* Вероятно, ошибка оригинала. Следует читать "17". - Примечание изготовителя базы данных.

Баскетбол мужчины, женщины				
Контрольные	1	1	2-3	2-3
Отборочные	1-2	1-2	2-3	3-2
Основные	-	3	6	10
Всего за год	2-3	5-6	10-12	15
Боулинг мужчины, женщины				
Контрольные	1	2	2	2
Отборочные	1	1	2	1
Основные	-	1	2	5
Всего за год	2	4	6	8
Велоспорт - шоссе мужчины, женщины				
Контрольные	2	5	7	10
Отборочные	3	8	10	12
Основные	1	3	5	8
Всего за год	6	16	22	30
Водное поло мужчины, женщины				
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	2	2	2
Основные	2	2	2	2
Всего за год	3	5	6	6
Волейбол мужчины, женщины				
Контрольные	1	1	2-3	2-3
Отборочные	1-2	1-2	2-3	3-2
Основные	-	3	6	10
Всего за год	2-3	5-6	10-12	15
Волейбол - пляжный мужчины, женщины				
Контрольные	1	1	2-3	2-3
Отборочные	1-2	1-2	2-3	3-2
Основные	-	3	6	10
Всего за год	2-3	5-6	10-12	15
Вольная борьба мужчины, женщины				
Контрольные	6	6	12	20
Отборочные	-	8	12	20
Основные	-	14	18	44

Всего за год	6	28	42	84
Гандбол мужчины, женщины				
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	1	2	2
Основные	2	2	2	2
Всего за год	3	4	6	6
Горнолыжный спорт мужчины, женщины				
Контрольные	3-5	7-8	8-9	7-8
Отборочные	1-2	4-5	5-7	4-5
Основные	-	2-3	4-5	9-11
Всего за год	4-7	13-16	17-21	20-24
Греко-римская борьба мужчины, женщины				
Контрольные	6	6	12	20
Отборочные	-	8	12	20
Основные	-	14	18	44
Всего за год	6	28	42	84
Дзюдо мужчины, женщины				
Контрольные	6	6	12	20
Отборочные	-	8	12	20
Основные	-	14	18	44
Всего за год	6	28	42	84
Карате мужчины, женщины				
Контрольные	2	2	2	4
Отборочные	2	2	2	3
Основные	-	1	2	2
Всего за год	2	5	6	9
Кёрлинг мужчины, женщины				
Контрольные	1	2	2	2
Отборочные	1	1	2	1
Основные	-	1	2	5
Всего за год	2	4	6	8
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки мужчины, женщины				
Контрольные	8-12	14-21	17-28	17-28

Отборочные	1-2	2-5	4-8	4-9
Основные	1-2	2-4	2-5	2-5
Всего за год	10-16	18-30	23-41	23-42

**Лыжные гонки
мужчины, женщины**

Контрольные	3-6	6-8	10-12	9-10
Отборочные	2-3	4-5	6-8	6-8
Основные	-	2-3	5-6	12-14
Всего за год	5-9	12-16	21-26	27-32

**Настольный теннис
мужчины, женщины**

Контрольные	2	1	1	1
Отборочные	-	2	1	1
Основные	2	3	10	12-14
Всего за год	4	6	12	14-16

**Плавание
мужчины, женщины**

Контрольные	2	5	7	10
Отборочные	3	8	10	12
Основные	1	3	5	8
Всего за год	6	16	22	30

**Пулевая стрельба
мужчины, женщины**

Контрольные	-	4	8	4
Отборочные	12	12	10	8
Основные	-	1	2	2
Всего за год	12	17	20	14

**Сноуборд
мужчины, женщины**

Контрольные	2-3	5-6	8-9	7-8
Отборочные	-	3-4	5-7	4-5
Основные	-	1-2	4-5	9-11
Всего за год	2-3	6-12	17-21	20-24

**Спортивное
ориентирование мужчины, женщины**

Контрольные	4	8	12	16
Отборочные	12	16	16	12
Основные	2	2	2	2
Всего за год	18	26	30	30

**Теннис
мужчины, женщины**

Контрольные	1	1	2-3	2-3
Отборочные	1-2	1-2	2-3	3-2
Основные	-	3	6	10
Всего за год	2-3	5-6	10-12	15
Тхэквондо мужчины, женщины				
Контрольные	2	2	2	4
Отборочные	2	2	2	3
Основные	-	1	2	2
Всего за год	2	5	6	9
Футбол мужчины, женщины				
Контрольные	1	1	2-3	2-3
Отборочные	1-2	1-2	2-3	3-2
Основные	-	3	6	10
Всего за год	2-3	5-6	10-12	15
Хоккей мужчины				
Контрольные	1	1-2	2-3	3-4
Отборочные	1	2-3	4-5	6-7
Основные	-	1-2	3-4	5-6
Всего за год	2	4-7	9-12	12-17

Приложение N 4. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт глухих

Приложение N 4
к Федеральному стандарту

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
1	2
Бадминтон мужчины, женщины	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2

Координационные способности	3
Телосложение	1
Баскетбол мужчины, женщины	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3
Боулинг мужчины, женщины	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1
Велоспорт - шоссе мужчины, женщины	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2
Водное поло мужчины, женщины	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1
Волейбол мужчины, женщины	
Скоростные способности	3

Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3
Волейбол - пляжный мужчины, женщины	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3
Вольная борьба мужчины, женщины	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1
Гандбол мужчины, женщины	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	3
Горнолыжный спорт мужчины, женщины	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2

Координационные способности	3
Телосложение	1
Греко-римская борьба мужчины, женщины	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1
Дзюдо мужчины, женщины	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1
Карате мужчины, женщины	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	1
Кёрлинг мужчины, женщины	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции мужчины, женщины	
Скоростные способности	3

Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	2
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции мужчины, женщины	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	1
Телосложение	2
Легкая атлетика - метания мужчины, женщины	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2
Легкая атлетика - прыжки мужчины, женщины	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2
Лыжные гонки мужчины, женщины	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2

Координационные способности	3
Телосложение	1
Настольный теннис мужчины, женщины	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1
Плавание мужчины, женщины	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1
Пулевая стрельба мужчины, женщины	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1
Сноуборд мужчины, женщины	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1
Спортивное ориентирование мужчины, женщины	
Скоростные способности	2

Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1
Теннис мужчины, женщины	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1
Тхэквондо мужчины, женщины	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	1
Футбол мужчины, женщины	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1
Хоккей мужчины	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3

Телосложение

1

Условные обозначения, используемые в таблице:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Приложение N 5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Приложение N 5
к Федеральному стандарту

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1	2
Бадминтон мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 45 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 20 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 50 раз)
Баскетбол мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 45 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)

Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 20 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 50 раз)
Боулинг мужчины, женщины	
Скоростные способности	Бег 60 м (не более 11,0 с)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 43 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
Выносливость	Бег 1500 м (без учета времени)
Велоспорт - шоссе мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Выносливость	12-минутный бег (не менее 2100 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 25 раз)
	Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,5 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)
	Приседание за 20 с (не менее 8 раз)
Водное поло мужчины, женщины	
Выносливость	Бег 600 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 45 см)
Волейбол мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 45 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)

	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 20 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 50 раз)
Волейбол - пляжный мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 45 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 20 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 50 раз)
Вольная борьба мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (без учета результата)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5 с)
Вольная борьба женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (без учета результата)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,85 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,7 с)
Гандбол мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 45 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не

	менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 20 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 50 раз)
Горнолыжный спорт мужчины, женщины	
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 6,9 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,25 м)
	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег 800 м (не более 7 мин)
Силовые способности	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 5 см)
Греко-римская борьба мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 18 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5 с)
	Бросок ядра (2 кг) назад через голову (не менее 8,5 м)
Греко-римская борьба женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 2 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 15 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,85 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,7 с)
	Бросок ядра (2 кг) назад через голову (не менее 7,5 м)
Дзюдо	

мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,4 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)
Карате мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,4 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)
Кёрлинг мужчины, женщины	
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11 с)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 43 раз)

	Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м)
Выносливость	Бег 1500 м (без учета времени)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции мужчины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 100 м (не более 14,2 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,9 м)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции женщины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 3 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 100 м (не более 17 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
Легкая атлетика - метания мужчины	
Скоростная выносливость	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
	Бросок медицинбола (3 кг) вперед (не менее 12 м)
Легкая атлетика - метания женщины	
Скоростная выносливость	Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,5 м)
	Бросок медицинбола (3 кг) вперед (не менее 10 м)
Легкая атлетика - прыжки мужчины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 100 м (не более 15,2 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,9 м)
Легкая атлетика - прыжки женщины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 100 м (не более 17,5 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
Лыжные гонки мужчины, женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не

	менее 1 раза)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 3 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,25 м)
	Бросок медицинбола (1 кг) с махом вперед (не менее 15 м)
Настольный теннис мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)
Плавание мужчины, женщины	
Выносливость	Бег 800 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Отжимание отягощения весом 1 кг в положении лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м)
Пулевая стрельба мужчины, женщины	
Выносливость	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин 50 с)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 10 мин 00 с)
	Бег на 500 м (не более 3 мин 20 с)
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)
Координация	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с)
Сноуборд мужчины, женщины	

Скоростные способности	Бег на 30 м с ходу (не более 6,9 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,25 м)
	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег 800 м (не более 7 мин)
Силовые качества	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 5 см)
Спортивное ориентирование мужчины, женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 1 раза)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 3 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) с махом вперед (не менее 15 м)
Теннис мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 20 м (не более 5,1 с)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 1 раза)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 3 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1 м)
	Прыжок вверх с места (не менее 15 см)
Тхэквондо мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не

	менее 6 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,4 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)
Футбол мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 45 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 20 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 50 раз)
Хоккей мужчины	
Быстрота	Бег на коньках по льду на 10 м (не более 6 с)
Координация	"Змейка" на коньках вокруг 5 "вешек" (без учета времени)
Выносливость	Бег на коньках по периметру площадки (без учета времени)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на скамейке в положение сидя (не менее 1 раза)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,5 м)
	Бросок медицинбола (1 кг) вперед снизу (не менее 8 м)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1	2
Бадминтон мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,8 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 35 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 30 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 60 раз)
Баскетбол мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,8 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 35 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 30 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 60 раз)
Боулинг мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6 с)
	Бег 60 м (не более 11 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10 с)
Выносливость	Бег 400 (не более 2 мин)
Сила	Бросок медицинбола (2 кг) двумя руками вперед (не менее 5 раз)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не

	менее 7 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 7 раз)
Техническое мастерство	Участие в спортивных соревнованиях по боулингу (не менее 2 соревнований)
Велоспорт - шоссе мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Выносливость	12-минутный бег (не менее 2300 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
	Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 6 раз)
	Приседание за 20 с (не менее 10 раз)
Водное поло мужчины, женщины	
Координация	Плавание всеми возможными способами (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание 250 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Отжимание отягощения весом 1 кг в положении лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
Волейбол мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,8 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 35 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 30 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 60 раз)
Волейбол - пляжный мужчины, женщины	

Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,8 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 35 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 30 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 60 раз)
Вольная борьба мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)
	Бросок ядра (2 кг) назад через голову (не менее 10 м)
Вольная борьба женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,95 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5 с)
	Бросок ядра (2 кг) назад через голову (не менее 9 м)
Гандбол мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,8 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 35 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 30 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 60 раз)
Горнолыжный спорт мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6 с)

	Бег 60 м (не более 11 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)
Выносливость	Бег 400 м (2 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 5 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,05 м)
	Прыжки боком на скамейку высотой 30 см и обратно в течение 30 с (не менее 20 раз)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по горным лыжам (не менее 1 соревнования)
Греко-римская борьба мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)
	Бросок ядра (2 кг) назад через голову (не менее 10 м)
Греко-римская борьба женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,95 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5 с)
	Бросок ядра (2 кг) назад через голову (не менее 9 м)
Дзюдо мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)

способности	
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
Карате мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
Кёрлинг мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6 с)
	Бег 60 м (не более 11 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 2 мин)
Сила	Бросок медицинбола (2 кг) двумя руками вперед (не менее 5 раз)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 7 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 7 раз)
Техническое мастерство	Участие в спортивных соревнованиях по кёрлингу (не менее 2 соревнований)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции мужчины	

Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,9 м)
Скоростно-силовые качества	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6 м)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции женщины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 300 м (не более 65 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
Скоростно-силовые качества	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,6 м)
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции мужчины	
Скоростные способности	Бег на 60 м с ходу (не более 9,6 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин)
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции женщины	
Скоростные способности	Бег на 60 м с ходу (не более 10,2 с)
	Бег 300 м (не более 53,5 с)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 8 мин)
Легкая атлетика - метания мужчины	
Скоростные способности	Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,7 м)
Силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 90 кг)
Легкая атлетика - метания женщины	
Скоростные способности	Бег на 30 м с ходу (не более 4,2 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,7 м)
Силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 45 кг)
Легкая атлетика - прыжки мужчины	
Скоростные способности	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)
	Бег 100 м (не более 12,5 с)

Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,9 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6 м)
Легкая атлетика - прыжки женщины	
Скоростные способности	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 100 м (не более 13,2 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,6 м)
Лыжные гонки мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6 с)
	Бег 60 м (не более 11 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 2 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 5 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,4 м)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 1 соревнования)
Настольный теннис мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Выносливость	12-минутный бег (не менее 2300 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
	Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 6 раз)
Плавание мужчины, женщины	
Координация	Плавание всеми возможными способами (оценка)

	техники выполнения)
Выносливость	Плавание 250 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Отжимание отягощения весом 1 кг в положении лежа на спине (не менее 14 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 0,6 м)
Пулевая стрельба мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,8 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 30 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 60 раз)
Сноуборд мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6 с)
	Бег 60 м (не более 11 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 2 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз)
	Приседание с весом 20 кг (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 5 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Прыжки боком на скамейку высотой 30 см и обратно в течение 30 с (не менее 20 раз)
Техническое мастерство	Участие в спортивных соревнованиях по сноуборду (не менее 1 соревнования)
Спортивное ориентирование мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 15 с)
	Бег 5000 м (не более 20 мин)

Скоростная выносливость	Бег на 300 м (не более 47 с)
	Бег на 600 м (не более 1 мин 40 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег 60 м (не более 9 с)
Спортивное ориентирование женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 56 с)
	Бег 3000 м (не более 13 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег на 300 м (не более 50 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 50 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,85 м)
	Бег 60 м (не более 10 с)
Теннис мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Выносливость	12-минутный бег (не менее 2300 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
	Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 6 раз)
	Приседание за 20 с (не менее 10 раз)
Тхэквондо мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 20

	с (не менее 9 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
Футбол мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,8 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 35 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 30 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 60 раз)
Хоккей мужчины	
Быстрота	Бег на коньках по льду 20 м (не более 5 с)
	Бег на коньках по льду 25 м (не более 7 с)
Координация	"Змейка" на коньках вокруг 10 "вешек" (не более 10 с)
Выносливость	Бег на коньках по периметру площадки (не менее 1 мин)
Сила	Поднимание грифа штанги (10 кг) лежа на скамейке от груди вверх (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на скамейке в положение сидя (не менее 3 раз)
	Подъем туловища из положения лежа животом на скамейке (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м)
	Бросок руками медицинбола (3 кг) снизу вперед (не менее 7 м)
Техническое мастерство	Участие в муниципальных спортивных соревнованиях и соревнованиях физкультурно-спортивных организаций (не менее 1 соревнования)

Приложение N 7. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1	2
Бадминтон мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6 с)
	Бег 60 м (не более 11 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)
Сила	Бросок медицинбола (2 кг) двумя руками вперед (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Баскетбол мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 9 с)
Координация	Челночный бег 10x9 м (не более 30 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 45 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 75 раз)
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд
Боулинг мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6 с)
	Бег 60 м (не более 11 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)

Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)
Сила	Бросок медицинбола (2 кг) двумя руками вперед (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Велоспорт - шоссе мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 10,1 с)
Выносливость	12-минутный бег (не менее 2400 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
	Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,65 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Приседание за 20 с (не менее 12 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Водное поло мужчины, женщины	
Координация	Плавание всеми возможными способами (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание избранным способом (выполнение норматива второго разряда)
	Плавание вольным стилем 1000 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 0,9 м)
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд
Волейбол мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 9 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 30 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)

	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 45 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 75 раз)
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд
Волейбол - пляжный мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 9 с)
Координация	Челночный бег 10x9 м (не более 30 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 45 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 75 раз)
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд
Вольная борьба мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,5 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5 с)
	Бросок ядра (2 кг) назад через голову (не менее 13 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Вольная борьба женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 7 с)
	Бросок ядра (2 кг) назад через голову (не менее 12 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Гандбол мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 9 с)
Координация	Челночный бег 10x9 м (не более 30 с)

Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 45 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 75 раз)
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд
Горнолыжный спорт мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 9 с)
	Бег 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 9 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе, руки за головой (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
	Выпрыгивание в группировку в течение 30 с (не менее 44 раз)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по горным лыжам (не менее 2 соревнований)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Греко-римская борьба мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,3 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,5 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,1 с)
	Бросок ядра назад через голову (не менее 10 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Греко-римская борьба женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,1 м)

	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,1 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,6 с)
	Бросок ядра назад через голову (не менее 8,5 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Дзюдо мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)
Сила	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Карате мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Кёрлинг мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6 с)

	Бег 60 м (не более 11 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз)
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции мужчины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с)
	Бег 300 м (не более 40 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции женщины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с)
	Бег 300 м (не более 60 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,8 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции мужчины	
Скоростные способности	Бег 60 м с ходу (не более 10 с)
	Бег 300 м (не более 45 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 10 мин)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции женщины	
Скоростные способности	Бег 60 м с ходу (не более 10 с)
	Бег 300 м (не более 53 с)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 6 мин)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - метания мужчины	
Скоростные способности	Бег на 30 м с ходу (не более 3 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)

способности	
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,5 м)
Силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 95 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - метания женщины	
Скоростные способности	Бег на 30 м с ходу (не более 4 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6 м)
Силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 50 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - прыжки мужчины	
Скоростные способности	Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с)
	Бег 100 м (не более 12 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - прыжки женщины	
Скоростные способности	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)
	Бег 100 м (не более 13 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,6 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Лыжные гонки мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 9 с)
	Бег 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 7 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз)

Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,85 м)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 2 соревнований)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Настольный теннис мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6 с)
	Бег 60 м (не более 11 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Плавание мужчины, женщины	
Координация	Плавание всеми возможными способами (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание избранным способом (выполнение норматива первого спортивного разряда)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 0,9 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Пулевая стрельба мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6 с)
	Бег 60 м (не более 11 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Сноуборд	

мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 9 с)
	Бег 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 9 раз)
	Приседание с весом 25 кг (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе, руки за головой (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
Техническое мастерство	Участие в спортивных соревнованиях по сноуборду (не менее 2 соревнований)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Спортивное ориентирование	
мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 45 с)
	Бег 5000 м (не более 17 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег на 300 м (не более 43 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 32 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,3 м)
	Бег 60 м (не более 8 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Спортивное ориентирование	
женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 12 с)
	Бег 3000 м (не более 12 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег на 300 м (не более 46 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 45 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег 60 м (не более 8,9 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Теннис	
мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 9 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 30 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не

	менее 30 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 45 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 75 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Тхэквондо мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)
Сила	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Футбол мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 9 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 30 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 45 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 75 раз)
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд
Хоккей мужчины	

Быстрота	Бег на коньках по льду на 20 м (не более 5 с)
	Бег на коньках по льду на 25 м (не более 7 с)
Координация	"Змейка" на коньках вокруг 20 "вешек" (не более 15 с)
Выносливость	Бег на коньках по периметру площадки 2 круга (не более 2 мин)
Сила	Жим штанги от груди, лежа на скамейке (30% от собственного веса, максимальное количество раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на скамейке в положение сидя (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа животом на скамейке (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,25 м)
	Бросок руками медицинбола (5 кг) снизу вперед (не менее 10 м)
Техническое мастерство	Участие в муниципальных спортивных соревнованиях и соревнованиях физкультурно-спортивных организаций (не менее 10 соревнований)
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд

Приложение N 8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Приложение N 8
к Федеральному стандарту

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1	2
Бадминтон мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 10 с)
Выносливость	12-минутный бег (не менее 2600 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
	Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)

способности	
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 10 раз)
	Приседание за 20 с (не менее 14 раз)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Баскетбол мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 25 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 40 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 50 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Боулинг мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 7,5 с)
	Бег 100 м (не более 13 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Велоспорт - шоссе мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 10 с)
Выносливость	12-минутный бег (не менее 2600 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
	Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за

	20 с (не менее 10 раз)
	Приседание за 20 с (не менее 14 раз)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Водное поло мужчины, женщины	
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 9 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Волейбол мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 25 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 40 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 50 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Волейбол - пляжный мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 25 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 40 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 50 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 80 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Вольная борьба мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,5 м)

	Тройной прыжок с места (не менее 7,8 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4 с)
	Бросок ядра назад через голову (не менее 12 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Вольная борьба женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,3 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,4 с)
	Бросок ядра назад через голову (не менее 10,5 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Гандбол мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 25 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 40 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 50 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 80 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Горнолыжный спорт мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 с)
	Бег 100 м (не более 13 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 12 раз)
	Приседание с весом 30 кг (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 2,4 м)

способности	
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по горным лыжам (не менее 6 соревнований)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Греко-римская борьба мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,5 м)
	Тройной прыжок с места (не менее 7,8 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4 с)
	Бросок ядра назад через голову (не менее 12 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Греко-римская борьба женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,3 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,4 с)
	Бросок ядра назад через голову (не менее 10,5 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Дзюдо мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)
Сила	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Лазание по канату без помощи ног (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 20

	с (не менее 12 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Карате мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)
Сила	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях
	(не менее 25 раз)
	Лазание по канату без помощи ног (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Кёрлинг мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 7,5 с)
	Бег 100 м (не более 13 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции мужчины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 2 с)
	Бег 300 м (не более 37 с)

Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,5 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции женщины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 2 с)
	Бег 300 м (не более 55 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции мужчины	
Скоростные способности	Бег на 60 м с ходу (не более 9 с)
	Бег 300 м (не более 40 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 8 мин)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции женщины	
Скоростные способности	Бег на 60 м с ходу (не более 9 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 5 мин)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - метания мужчины	
Скоростные способности	Бег на 30 м с ходу (не более 2,7 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 8 м)
Силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 100 кг)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - метания женщины	
Скоростные способности	Бег на 30 м с ходу (не более 3 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)

	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7 м)
Силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 55 кг)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - прыжки мужчины	
Скоростные способности	Бег на 20 м с ходу (не более 2 с)
	Бег 100 м (не более 10 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 8 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - прыжки женщины	
Скоростные способности	Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с)
	Бег 100 м (не более 10 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Лыжные гонки мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 с)
	Бег 100 м (не более 13 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Приседание с весом 35 кг (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на гимнастической скамье на спине (не менее 13 раз)
	Подъем туловища лежа на гимнастической скамье на животе (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 10 соревнований)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

Настольный теннис мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 7,5 с)
	Бег 100 м (не более 13 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Плавание мужчины, женщины	
Выносливость	Плавание избранным способом (выполнения норматива кандидата в мастера спорта)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Пулевая стрельба мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 7,5 с)
	Бег 100 м (не более 13 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Сноуборд мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 с)
	Бег 100 м (не более 13 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин)

Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 12 раз)
	Приседание с весом 30 кг (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,4 м)
Техническое мастерство	Участие в спортивных соревнованиях по сноуборду (не менее 8 соревнований)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Спортивное ориентирование мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 40 с)
	Бег 5000 м (не более 16 мин 20 с)
Скоростная выносливость	Бег на 300 м (не более 40 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 28 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,5 м)
	Бег 60 м (не более 7,6 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Спортивное ориентирование женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин)
	Бег 3000 м (не более 11 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег на 300 м (не более 44 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 39 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,1 м)
	Бег 60 м (не более 8,5 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Теннис мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 10,0 с)
Выносливость	12-минутный бег (не менее 2600 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
	Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз)

Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 10 раз)
	Приседание за 20 с (не менее 14 раз)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Тхэквондо мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)
Сила	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Лазание по канату без помощи ног (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Футбол мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 25 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 40 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 50 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 80 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Хоккей мужчины	

Быстрота	Бег на коньках по льду на 25 м (не более 6 с)
	Бег на коньках по льду 60 м (не более 8 с)
Координация	"Змейка" на коньках вокруг 10 "вешек" (не более 10 с)
Выносливость	Бег на коньках по периметру площадки 3 круга (не более 3 мин)
Сила	Жим штанги от груди, лежа на скамейке (50% от собственного веса, максимальное количество раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на скамейке в положение сидя (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа животом на скамейке (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,35 м)
Техническое мастерство	Участие в муниципальных спортивных соревнованиях и соревнованиях физкультурно-спортивных организаций (не менее 13 соревнований)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Приложение № 9. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Приложение № 9
к Федеральному стандарту

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до года	свыше года	до года	свыше года	
1	2	3	4	5	6	7	8
Бадминтон мужчины, женщины							
Количество часов в неделю	6	9	10	12-14	16	16	20
Количество во	3-4	3-5	5	6-8	7-9	7-9	9-12

тренирово к в неделю							
Общее количество о часов в год	312	468	520	624- 728	832	832	1040
Общее количество о тренирово к в год	156- 208	156- 260	260	312- 416	364-468	364- 468	468-624

**Баскетбол
мужчины, женщины**

Количество во часов в неделю	6	6	8-10	8-10	15	15	15
Количество во тренирово к в неделю	3	3	4	4	5	5	5
Общее количество о часов в год	312	312	416-520	416- 520	780	780	780
Общее количество о тренирово к в год	156	156	208	208	260	260	260

**Боулинг
мужчины, женщины**

Количество во часов в неделю	4	6	10	10-12	18	21	25
Количество во тренирово к в неделю	2	3	4-5	5-6	6-7	7-8	10
Общее количество о часов в год	208	312	520	520- 624	936	1092	1300
Общее количество о	104	156	208-260	260- 312	624-364	364- 416	520

тренировк к в год							
Велоспорт - шоссе мужчины, женщины							
Количество часов в неделю	6	6	10	12-14	17	19-20	22
Количество тренировок в неделю	3	3	4	5-6	7	8-9	10
Общее количество часов в год	312	312	520	624-312	884	988-1040	1144
Общее количество тренировок в год	156	156	208	260-312	364	416-468	520
Водное поло мужчины, женщины							
Количество часов в неделю	8	9	10	12-14	18	21	24
Количество тренировок в неделю	4	5	7	8-9	10	11	12
Общее количество часов в год	416	468	520	624-728	936	1092	1248
Общее количество тренировок в год	208	260	364	416-468	520	572	624
Волейбол мужчины, женщины							
Количество часов в неделю	6	6	8-10	8-10	15	15	15
Количество тренировок	3	3	4	4	5	5	5

к в год							
Гандбол мужчины, женщины							
Количество часов в неделю	6	9	10	12-14	16	16	20
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	5	6-8	7-9	7-9	9-12
Общее количество часов в год	312	468	520	624-728	832	832	1040
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	260	312-416	364-468	364-468	468-624
Горнолыжный спорт мужчины, женщины							
Количество часов в неделю	4	6	8	10-18	21	24-27	30
Количество тренировок в неделю	2	3	4	5-8	9	10-11	12
Общее количество часов в год	208	312	416	520-936	1092	1248-1404	1560
Общее количество тренировок в год	104	156	208	260-416	468	520-572	624
Греко-римская борьба мужчины, женщины							
Количество часов в неделю	5	6	8	9-12	14	15-18	21
Количество тренировок в неделю	3	3	3	3	3	3-4	5

неделю							
Общее количество часов в год	260	312	416	468-624	728	780-936	1092
Общее количество тренировок в год	156	156	156	156	156	156	260

**Дзюдо
мужчины, женщины**

Количество часов в неделю	6	9	11	14-16	18	20-24	26
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	7-9	9-12	9-12	9-14
Общее количество часов в год	312	468	572	728-832	936	1040-1248	1352
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	312	364-468	468-624	468-624	468-728

**Карате
мужчины, женщины**

Количество часов в неделю	6	9	11	14-16	18	20-24	26
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	7-9	9-12	9-12	9-14
Общее количество часов в год	312	468	572	728-832	936	1040-1248	1352
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	312	364-468	468-624	468-624	468-728

Кёрлинг мужчины, женщины							
Количество часов в неделю	4	6	8	10-15	15	15-20	30
Количество тренировок в неделю	2	3	4	5-7	7	7-10	12
Общее количество часов в год	208	312	416	520-780	780	780-1040	1560
Общее количество тренировок в год	104	156	208	260-364	364	364-520	624
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки мужчины, женщины							
Количество часов в неделю	6	6	10	13	17	19-20	22
Количество тренировок в неделю	3	3	5	5	7	8	9
Общее количество часов в год	312	312	520	676	884	988-1040	1144
Общее количество тренировок в год	156	156	260	260	364	416	468
Лыжные гонки мужчины, женщины							
Количество часов в неделю	6	6	8	10-18	21	24-27	30
Количество тренировок в неделю	2	3	4	5-8	9	10-11	12

неделю							
Общее количество часов в год	312	312	416	520-936	1092	1248-1404	1560
Общее количество тренировок в год	104	156	208	260-416	468	520-572	624

**Настольный теннис
мужчины, женщины**

Количество часов в неделю	6	9	10	12-14	16	16-20	6
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	5	6-8	7-9	7-12	3-4
Общее количество часов в год	312	468	520	624-728	832	832-1040	312
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	260	312-416	364-468	364-624	156-208

**Плавание
мужчины, женщины**

Количество часов в неделю	8	9	10	12-14	18	21	24
Количество тренировок в неделю	4	5	7	8-9	10	11	12
Общее количество часов в год	416	468	520	624-728	936	1092	1248
Общее количество тренировок в год	208	260	364	416-468*	520	572	624

* Вероятно, ошибка оригинала. Следует читать "416-468". - Примечание изготовителя базы данных.

Пулевая стрельба мужчины, женщины							
Количество часов в неделю	6	9	10	12-14	16	16-20	6
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	5	6-8	7-9	7-12	3-4
Общее количество часов в год	312	468	520	624-728	832	832-1040	312
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	260	312-416	364-468	364-624	156-208
Сноуборд мужчины, женщины							
Количество часов в неделю	4	6	8	10-18	21	24-27	30
Количество тренировок в неделю	2	3	4	5-8	9	10-11	12
Общее количество часов в год	208	312	416	520-936	1092	1248-1404	1560
Общее количество тренировок в год	104	156	208	260-416	468	520-572	624
Спортивное ориентирование мужчины, женщины							
Количество часов в неделю	6	6	10	13	17	19-20	22
Количество тренировок в неделю	3	3	5	5	7	8	9
Общее количество часов в год	312	312	520	676	884	988-1040	1144
Общее количество тренировок в	156	156	260	260	364	416	468

год							
Теннис мужчины, женщины							
Количество часов в неделю	6	9	10	12-14	16	16-20	6
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	5	6-8	7-9	7-12	3-4
Общее количество часов в год	312	468	520	624-728	832	832-1040	312
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	260	312-416	364-468	364-624	156-208
Тхэквондо мужчины, женщины							
Количество часов в неделю	6	9	11	14-16	18	20-24	26
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	7-9	9-12	9-12	9-14
Общее количество часов в год	312	468	572	728-832	936	1040-1248	1352
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	312	364-468	468-624	468-624	468-728
Футбол мужчины, женщины							
Количество часов в неделю	6	6	8-10	8-10	15	15	15
Количество тренировок в неделю	3	3	4	4	5	5	5
Общее количество часов в год	312	312	416-520	416-520	780	780	780
Общее количество тренировок в год	156	156	208	208	260	260	260
Хоккей							

мужчины							
Количество часов в неделю	4	6	8	10-18	21	24-27	30
Количество тренировок в неделю	2	3	4	5-8	9	10-11	12
Общее количество часов в год	208	312	416	520-936	1092	1248-1404	1560
Общее количество тренировок в год	104	156	208	260-416	468	520-572	624

Приложение N 10. Перечень тренировочных сборов

Приложение N 10
к Федеральному стандарту

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		этап высшего спортивного мастерства	этап совершенствования спортивного мастерства	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап начальной подготовки	
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	21	18	14	-	

	подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России					
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 комплексного медицинского обследования	до 5 дней, но не более 2 раз в год			-	в соответствии с планом 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

Приложение N 11. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Приложение N 11
к Федеральному стандарту

Таблица 1.

Таблица 1

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
Бадминтон мужчины, женщины			
1	Волан для бадминтона	штук	300
2	Ракетка для бадминтона	штук	12

3	Сетка для бадминтона	комплект	2
4	Стойки для бадминтона	комплект	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
2	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	10
3	Перекладина гимнастическая	штук	1
4	Скамейка гимнастическая	штук	3
5	Стенка гимнастическая	штук	3
Баскетбол мужчины, женщины			
1	Доска тактическая	штук	2
2	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
3	Мяч баскетбольный	штук	30
4	Секундомер	штук	4
5	Стойка для обводки	штук	20
6	Фишки (конусы)	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Барьер легкоатлетический	штук	20
2	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
3	Корзина для мячей	штук	2
4	Мяч волейбольный	штук	2
5	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	15
6	Мяч теннисный	штук	10
7	Мяч футбольный	штук	2
8	Насос для накачивания спортивных мячей в комплекте с иглами	штук	4
9	Скакалка	штук	24
10	Скамейка гимнастическая	штук	4
11	Утяжелитель для ног	комплект	15
12	Утяжелитель для рук	комплект	15
13	Эспандер резиновый ленточный	штук	24
Боулинг мужчины, женщины			
1	Шары для боулинга	штук	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Гантели переменной массы от 1,5 до 6 кг	комплект	3
2	Гантели переменной массы от 3,5 до 8 кг	комплект	3
3	Кушетка массажная	пар	1
4	Мат гимнастический	комплект	5

5	Мяч баскетбольный	штук	1
6	Мяч футбольный	штук	1
7	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	10
8	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
9	Скамейка гимнастическая	штук	5
10	Тренажер кистевой фрикционный	штук	10
Велоспорт - шоссе мужчины, женщины			
1	Велосипед шоссейный	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Автомобиль сопровождения	штук	2
2	Мотоцикл шоссейный	штук	2
3	Средства для крепления велосипедов на автомобиль сопровождения	штук	8
4	Велостанок универсальный	штук	1
5	Камеры	штук	10
6	Капсула каретки	штук	20
7	Набор передних шестеренок	штук	6
8	Насос для подкачки покрышек	штук	2
9	Покрышки	штук	10
10	Спицы	штук	50
11	Тормозные колодки	комплект	20
12	Тормозные диски	штук	7
13	Троса и рубашки переключения	штук	100
14	Цепи с кассетой	штук	20
15	Чашки рулевые	комплект	10
16	Эксцентрики	штук	10
17	Верстак железный с тисками	штук	1
18	Доска информационная	штук	1
19	Дрель ручная	штук	1
20	Дрель электрическая	штук	1
21	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1
22	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
23	Мяч футбольный	штук	1
24	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	1
25	Набор слесарных инструментов	штук	1
26	Насос для подкачки покрышек	штук	2
27	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1

28	Планшет для карт	комплект	1
29	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
30	Секундомер	штук	1
31	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	штук	4
32	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2
33	Станок сверлильный	штук	1
Водное поло мужчины, женщины			
1	Ворота для водного поло	штук	2
2	Мяч для водного поло	штук	21
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Весы медицинские	штук	2
2	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
3	Доска для плавания	штук	20
4	Доска информационная	штук	2
5	Лопатки для плавания	штук	20
6	Мячи набивные (медицинболы) от 1,0 до 5,0 кг	комплект	3
7	Перекладина гимнастическая	штук	1
8	Поплавки-вставки для ног	штук	50
9	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
10	Скамейки гимнастические	штук	6
Волейбол мужчины, женщины			
1	Мяч волейбольный	штук	25
2	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
3	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4	Барьер легкоатлетический	штук	20
5	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
6	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	16
7	Корзина для мячей	штук	2
8	Мяч теннисный	штук	10
9	Мяч футбольный	штук	2
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11	Скакалка гимнастическая	штук	25
12	Скамейка гимнастическая	штук	4
13	Утяжелитель для ног	комплект	25
14	Утяжелитель для рук	комплект	25

15	Эспандер резиновый ленточный	штук	25
Вольная борьба мужчины, женщины			
1	Ковер для борьбы	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Весы до 150 кг	штук	1
2	Видеокамера	штук	1
3	Видеомагнитофон с телевизором	комплект	1
4	Гантели переменной массы от 1,5 до 6 кг	комплект	3
5	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
6	Гонг боксерский	штук	1
7	Доска информационная	штук	1
8	Зеркало 2х3 м	штук	2
9	Канат для лазанья	штук	3
10	Канат для перетягивания	штук	1
11	Кушетка массажная	пар	2
12	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	15
13	Мат гимнастический	комплект	2
14	Мяч баскетбольный	штук	2
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Мячи набивные (медицинболы) от 1,0 до 5,0 кг	штук	7
17	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
18	Перекладина гимнастическая	штук	1
19	Пояс ручной для страховки	штук	2
20	Секундомер электронный	штук	4
21	Скамейка гимнастическая	штук	3
22	Стенка гимнастическая	штук	6
23	Табло информационное электронное	комплект	2
24	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
25	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
26	Штанга тяжелоатлетическая	штук	1
Гандбол мужчины, женщины			
1	Ворота для гандбола	комплект	2
2	Мяч гандбольный	штук	16
3	Сетка гашения для ворот гандбольных	штук	4
4	Сетка для переноски мячей	штук	2
5	Сетка заградительная для зала (6х15 м)	штук	2

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Гантели переменной массы от 1,5 до 6 кг	комплект	3
2	Кушетка массажная	пар	1
3	Мат гимнастический	комплект	5
4	Мяч баскетбольный	штук	1
5	Мяч футбольный	штук	1
6	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	10
7	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
8	Скамейка гимнастическая	штук	5
9	Тренажер кистевой фрикционный	штук	10
10	Штанга тяжелоатлетическая	штук	1
Горнолыжный спорт мужчины, женщины			
1	Анемометр-измеритель скорости ветра	штук	1
2	Канат с флажками для ограждения трасс	метров	1000
3	Крепления горнолыжные	комплект	16
4	Лыжи горные	пар	16
5	Палки горнолыжные	пар	16
6	Ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс)	штук	1
7	Термометр наружный	штук	4
8	Флаги на древках для разметки горнолыжных трасс	штук	100
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Бревно гимнастическое	штук	1
2	Брусья гимнастические	штук	1
3	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
5	Жилет с отягощением	штук	15
6	Каток для укатки слаломных трасс (ручной)	штук	3
7	Коловорот (бур) ручной (бензиновый)	штук	6
8	Конь гимнастический	штук	1
9	Лыжероллеры горнолыжные	пар	15
10	Мат гимнастический	штук	10
11	Мостик гимнастический	штук	2
12	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
13	Перекладина гимнастическая	штук	1
14	Пояс утяжелительный	штук	15
15	Сани спасательные	штук	5

16	Скакалка гимнастическая	штук	12
17	Скамейка гимнастическая	штук	6
18	Скейтборд (роликовый)	штук	10
19	Снегоход	штук	1
20	Станок для заточки кантов горных лыж	штук	2
21	Стенка гимнастическая	штук	8
22	Утяжелители для ног	комплект	15
23	Утяжелители для рук	комплект	15
24	Штанга тренировочная	штук	1
25	Электробур	комплект	5

**Греко-римская борьба
мужчины, женщины**

1	Ковер для борьбы	штук	1
---	------------------	------	---

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь

1	Весы до 150 кг	штук	1
2	Видеокамера	штук	1
3	Видеомагнитофон с телевизором	комплект	1
4	Гантели переменной массы от 1,5 до 6 кг	комплект	3
5	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
6	Гонг боксерский	штук	1
7	Доска информационная	штук	1
8	Зеркало 2х3 м	штук	2
9	Канат для лазанья	штук	3
10	Канат для перетягивания	штук	1
11	Кушетка массажная	пар	2
12	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	15
13	Мат гимнастический	комплект	2
14	Мяч баскетбольный	штук	2
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	7
17	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
18	Перекладина гимнастическая	штук	1
19	Пояс ручной для страховки	штук	2
20	Секундомер электронный	штук	4
21	Скамейка гимнастическая	штук	3
22	Стенка гимнастическая	штук	6
23	Табло информационное электронное	комплект	2
24	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4

25	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
26	Штанга тяжелоатлетическая	штук	1
Дзюдо мужчины, женщины			
1	Ковер татами	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Весы до 150 кг	штук	1
2	Видеокамера	штук	1
3	Видеомагнитофон с телевизором	комплект	1
4	Гантели переменной массы от 1,5 до 6 кг	комплект	3
5	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
6	Гонг боксерский	штук	1
7	Доска информационная	штук	1
8	Зеркало 2х3 м	штук	2
9	Канат для лазанья	штук	3
10	Канат для перетягивания	штук	1
11	Кушетка массажная	пар	2
12	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	15
13	Мат гимнастический	комплект	2
14	Мяч баскетбольный	штук	2
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	7
17	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
18	Перекладина гимнастическая	штук	1
19	Пояс ручной для страховки	штук	2
20	Секундомер электронный	штук	4
21	Скамейка гимнастическая	штук	3
22	Стенка гимнастическая	штук	6
23	Табло информационное электронное	комплект	2
24	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
25	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
26	Штанга тяжелоатлетическая	штук	1
Карате мужчины, женщины			
1	Ковер татами	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Весы до 150 кг	штук	1
2	Видеокамера	штук	1

3	Видеомагнитофон с телевизором	комплект	1
4	Гантели переменной массы от 1,5 до 6 кг	комплект	3
5	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
6	Гонг боксерский	штук	1
7	Доска информационная	штук	1
8	Зеркало 2х3 м	штук	2
9	Канат для лазанья	штук	3
10	Канат для перетягивания	штук	1
11	Кушетка массажная	пар	2
12	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	15
13	Мат гимнастический	комплект	2
14	Мяч баскетбольный	штук	2
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	7
17	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
18	Перекладина гимнастическая	штук	1
19	Пояс ручной для страховки	штук	2
20	Секундомер электронный	штук	4
21	Скамейка гимнастическая	штук	3
22	Стенка гимнастическая	штук	6
23	Табло информационное электронное	комплект	2
24	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
25	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
26	Штанга тяжелоатлетическая	штук	1
Кёрлинг мужчины, женщины			
1	Виниловая разметка для кёрлинга	комплект	4
2	Головка (блок) для щетки	штук	32
3	Камень для игры в кёрлинг	штук	16
4	Колодки для отталкивания	комплект	4
5	Лейка для создания пейбла ("ледовых бугорков")	комплект	2
6	Насадки на экстендер	штук	2
7	Циркуль для определения местонахождения камня	штук	1
8	Циркуль-эталон	штук	1
9	Чехлы для щеток	штук	8
10	Щетка для кёрлинга	штук	32
11	Экстендер	штук	1

12	Электронный секундомер	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Гантели переменной массы от 2 до 6,5 кг	комплект	1
2	Перекладина гимнастическая	комплект	1
3	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
4	Скакалка гимнастическая	штук	20
5	Скамейка гимнастическая	штук	4
6	Стенка гимнастическая	штук	4
7	Штанга тяжелоатлетическая	штук	1
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки мужчины, женщины			
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2	Брус для отталкивания	штук	1
3	Круг для места толкания ядра	штук	1
4	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
5	Палочка эстафетная	штук	20
6	Планка для прыжков в высоту	штук	8
7	Стартовые колодки	пар	10
8	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
9	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
10	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
11	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
12	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
13	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
1	Буфер для остановки ядра	штук	1
2	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
3	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
4	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
5	Грабли	штук	2
6	Доска информационная	штук	2
7	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
8	Конь гимнастический	штук	1
9	Мат гимнастический	штук	10
10	Мяч для метания 140 г	штук	10
11	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
12	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
13	Пистолет стартовый	штук	2

14	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
15	Рулетка 10 м	штук	3
16	Рулетка 100 м	штук	1
17	Рулетка 20 м	штук	3
18	Рулетка 50 м	штук	2
19	Секундомер	штук	10
20	Скамейка гимнастическая	штук	20
21	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
22	Стенка гимнастическая	пар	2
23	Стойки для приседания со штангой	пар	1
24	Указатель направления ветра	штук	4
25	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
26	Электромегафон	штук	1
27	Конус высотой 15 см	штук	10
28	Конус высотой 30 см	штук	20
29	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
30	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
31	Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1
32	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
33	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
34	Планка для прыжков с шестом	штук	10
35	Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом	штук	1
36	Рогоулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
37	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
38	Ящик для упора шеста	штук	1
39	Диск массой 1,0 кг	штук	20
40	Диск массой 1,5 кг	штук	10
41	Диск массой 1,75 кг	штук	15
42	Диск массой 2,0 кг	штук	20
43	Диски обрезиненные (0,5-2,0 кг)	комплект	3
44	Копье массой 600 г	штук	20
45	Копье массой 700 г	штук	20
46	Копье массой 800 г	штук	20
47	Круг для места метания диска	штук	1
48	Круг для места метания молота	штук	1
49	Молот массой 3,0 кг	штук	10
50	Молот массой 4,0 кг	штук	10

51	Молот массой 5,0 кг	штук	10
52	Молот массой 6,0 кг	штук	10
53	Молот массой 7,26 кг	штук	10
54	Ограждение для метания диска	штук	1
55	Ограждение для метания молота	штук	1
56	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
Лыжные гонки мужчины, женщины			
1	Анемометр - измеритель скорости ветра	штук	2
2	Лыжи для классического и конькового стиля передвижения	пар	2
3	Палки для классического и конькового стиля передвижения	пар	1
4	Снегоход	штук	1
5	Снегоход укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
6	Термометр наружный	штук	4
7	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
1	Амортизатор резиновый	штук	1
2	Весы медицинские	штук	2
3	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
5	Доска информационная	штук	2
6	Зеркало настенное (0,6x2 м)	комплект	4
7	Лыжероллеры	пар	16
8	Лыжероллеры для классического и конькового стиля передвижения	пар	1
9	Мат гимнастический	штук	6
10	Мяч баскетбольный	штук	1
11	Мяч волейбольный	штук	1
12	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
13	Мяч теннисный	штук	16
14	Мяч футбольный	штук	1
15	Палка гимнастическая	штук	12
16	Палки для классического и конькового стиля передвижения	пар	1
17	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
18	Секундомер	штук	4

19	Скамейка гимнастическая	штук	2
20	Стенка гимнастическая	штук	4
21	Стол для подготовки лыж	комплект	2
22	Электротреугольник	комплект	2
23	Эспандер лыжника	штук	12
Настольный теннис мужчины, женщины			
1	Теннисный стол	штук	2
2	Ракетка для настольного тенниса	штук	6
3	Мячи для настольного тенниса	штук	100
4	Теннисный стол	штук	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
2	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	7
3	Перекладина гимнастическая	штук	1
4	Стенка гимнастическая	штук	3
5	Скамейка гимнастическая	штук	3
Плавание мужчины, женщины			
1	Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавок)	комплект	1
2	Плавательные доски	штук	4
3	Плавательные поплавок-вставки для ног	штук	8
4	Лопатки для плавания	комплект	8
5	Ласты	комплект	8
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
1	Биодинамическая скамья для тренировки в зале	штук	4
2	Весы медицинские	штук	2
3	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
4	Доска для плавания	штук	20
5	Доска информационная	штук	2
6	Зеркало	штук	1
7	Кушетка массажная	штук	1
8	Лопатки для плавания	штук	20
9	Мат гимнастический	штук	6
10	Мяч ватерпольный	штук	5
11	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	2
12	Настенный секундомер	штук	2
13	Перекладина гимнастическая	штук	1
14	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	4

15	Поплавки-вставки для ног	штук	50
16	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
17	Секундомер	штук	4
18	Секундомеры ручные судейские	штук	10
19	Скамейки гимнастические	штук	6
20	Стенка гимнастическая	штук	4
21	Термометр для воды	штук	2
22	Фен	штук	2
23	Штанга спортивная	комплект	1
Волейбол - пляжный мужчины, женщины			
1	Мячи волейбольные	штук	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
2	Гантели переменной массы от 1,5 до 6 кг	комплект	3
3	Кушетка массажная	пар	1
4	Мат гимнастический	комплект	5
5	Мяч баскетбольный	штук	1
6	Мяч футбольный	штук	1
7	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	10
8	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
9	Сетка игровая со стойками	штук	2
10	Скамейка гимнастическая	штук	5
11	Тренажер кистевой фрикционный	штук	10
Пулевая стрельба мужчины, женщины			
1	Наушники-антифоны	пар	16
2	Футляр для перевозки оружия	штук	16
3	Оправа стрелковая (монокль)	штук	16
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
1	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
2	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1,0 до 5,0 кг	штук	7
3	Перекладина гимнастическая	штук	1
4	Стенка гимнастическая	штук	3
5	Скамейка гимнастическая	штук	3
Сноуборд мужчины, женщины			
1	Гусеничный трактор - снегоуплотнительная машина с комплектом приспособлений для прокладки трасс для сноуборда	штук	1

2	Доска для сноуборда	штук	16
3	Измеритель скорости ветра	штук	1
4	Канат с флажками для ограждения трасс	метров	1000
5	Крепления для сноуборда	комплект	16
6	Термометр наружный	штук	4
7	Флаги на древках для разметки трасс для сноуборда	штук	100

Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь

1	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
2	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
3	Утяжелители для ног	комплект	15
4	Утяжелители для рук	комплект	15
5	Штанга тренировочная	комплект	1
6	Электробур	комплект	5
7	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
8	Бревно гимнастическое	штук	1
9	Брусья гимнастические	штук	1
10	Жилет с отягощением	штук	15
11	Каток для укатки слаломных трасс (ручной)	штук	3
12	Коловорот (бур) ручной (бензиновый)	штук	6
13	Конь гимнастический	штук	1
14	Мат гимнастический	штук	10
15	Мостик гимнастический	штук	2
16	Перекладина гимнастическая	штук	1
17	Пояс утяжелительный	штук	15
18	Сани спасательные	штук	5
19	Скакалка гимнастическая	штук	12
20	Скамейка гимнастическая	штук	6
21	Скейтборд (роликовый)	штук	10
22	Снегоход	штук	1
23	Станок для заточки кантов сноуборда	штук	2
24	Стенка гимнастическая	штук	8

**Спортивное ориентирование
мужчины, женщины**

1	Оборудование контрольного пункта	комплект	50
2	Оборудование тренировочного контрольного пункта	комплект	100
3	Электронные станции	штук	30
4	Электронные чипы	штук	200

Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь

1	Гантели переменной массы от 3,5 до 8 кг	комплект	3
2	Гантели переменной массы от 1,5 до 6 кг	комплект	3
3	Мат гимнастический	комплект	5
4	Кушетка массажная	штук	1
5	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	10
6	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
7	Скамейка гимнастическая	штук	5
8	Тренажер кистевой фрикционный	штук	10
9	Мяч баскетбольный	штук	1
10	Мяч футбольный	штук	1
Теннис мужчины, женщины			
1	Стойки для теннисной сетки	штук	4
2	Теннисная сетка	штук	2
3	Ракетка теннисная	штук	12
4	Теннисные мячи	штук	100
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
1	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
2	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	10
Тхэквондо мужчины, женщины			
1	Напольное покрытие для тхэквондо (12x12 м)	штук	1
2	Мешок боксерский	штук	8
3	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	8
4	Макивара	штук	8
5	Лапа тренировочная	штук	16
6	Ковер татами	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
1	Весы электронные	штук	2
2	Видеокамера	штук	1
3	Видеомагнитофон с телевизором	комплект	1
4	Гантели переменной массы от 1,5 до 6 кг	комплект	3
5	Гимнастическая стенка	штук	6
6	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
7	Гонг боксерский	штук	1
8	Доска информационная	штук	1
9	Зеркало 2x3 м	штук	2
10	Канат для лазанья	штук	3

11	Канат для перетягивания	штук	1
12	Кушетка массажная	штук	2
13	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	15
14	Мат гимнастический	штук	10
15	Мяч баскетбольный	штук	2
16	Мяч футбольный	штук	2
17	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	7
18	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
19	Перекладина гимнастическая	штук	1
20	Пояс ручной для страховки	штук	2
21	Секундомер электронный	штук	4
22	Скамейка гимнастическая	штук	3
23	Стенка гимнастическая	штук	6
24	Табло информационное электронное	комплект	2
25	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
26	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
27	Штанга тяжелоатлетическая	штук	1

**Футбол
мужчины, женщины**

1	Ворота футбольные	комплект	2
2	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	штук	4
3	Мяч футбольный	штук	22
4	Стойки для обводки	штук	20
5	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6

Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь

1	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
2	Мячи набивные (медицинболы) от 1,0 до 5,0 кг	комплект	3
3	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	комплект	4
4	Сетка для переноски мячей	штук	2

**Хоккей
мужчины**

1	Ворота для хоккея	штук	2
2	Клюшка для игры в хоккей	штук	30
3	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
4	Шайба	штук	30

Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь

1	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
---	----------------------------------	----------	---

2	Мячи набивные (медицинболы) от 1,0 до 5,0 кг	комплект	3
3	Сумка для клюшек	штук	4

Таблица 2. Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица 2

N п / п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		этап начальной подготовки		этап начальной подготовки		этап начальной подготовки	
				ко ли - че ст во	сро к эксп лу атац ии (мес яцев)	ко ли - че ст во	сро к эксп лу атац ии (мес яцев)	ко ли - че ст во	сро к эксп лу атац ии (мес яцев)	ко ли - че ст во	сро к эксп лу атац ии (мес яцев)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Баскетбол мужчины, женщины											
1	Мяч баскетбольный	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	6	1	6
Боулинг мужчины, женщины											
1	Кроссовки	пар	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
2	Футболка	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
3	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	2

			щегося								
4	Костюм спортивный	шту к	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
5	Бейсболка	шту к	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
6	Рюкзак спортивный	шту к	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	2

**Велоспорт - шоссе
мужчины, женщины**

1	Велобачек	шту к	на занимающегося	1	1	2	1	4	1	8	1
2	Веломпьютер	шту к	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	4	2
3	Велосипед-тандем шоссейный	шту к	на занимающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
4	Велостанок универсальный	шту к	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
5	Велошлем	шту к	на занимающегося	1	2	1	1	2	2	2	2
6	Держатель для велобачка	шту к	на занимающегося	1	1	2	1	4	1	6	1

7	Запасные колеса трековые	штука	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
8	Запасные колеса шоссейные	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
9	Камеры соответствующим покрышкам	комплект	на занимающегося	2	1	3	1	4	1	8	1
10	Контактные педали трековые	пара	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
11	Контактные педали шоссейные	пара	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
12	Очки защитные	штука	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
13	Покрышки для различных условий трассы	комплект	на занимающегося	2	1	3	1	4	1	8	1
14	Руль для индивидуальной гонки	штука	на занимающегося	-	-	2	2	2	2	2	2
15	Трековые колеса дисковые	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
1	Трубки	штука	на	8	1	12	1	18	1	24	1

6	трековые гоночные	к	занимающегося								
17	Трубки трековые тренировочные	штуки	на занимающегося	12	1	18	1	24	1	36	1
18	Трубки шоссейные	штуки	на занимающегося	4	1	8	1	10	1	12	1
19	Чехол для велосипеда	штуки	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
20	Чехол для запасных колес	штуки	на занимающегося	-	-	2	2	2	2	4	2

**Водное поло
мужчины, женщины**

1	Беруши	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Костюм (комбинезон) для плавания	штуки	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3	Купальник (для женщин)	штуки	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
4	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
5	Очки	пар	на	2	1	2	1	2	1	2	1

	для плавания		занимающегося								
6	Плавки (для мужчин)	штуки	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
7	Полотенце	штуки	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Халат	штуки	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9	Шапочка для плавания	штуки	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1

Волейбол
мужчины, женщины

1	Костюм ветрозащитный	штуки	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2	Костюм спортивный парадный	штуки	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
3	Кроссовки для волейбола	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Майка	штуки	на занимающегося	-	-	4	1	4	1	6	1

			щегося								
6	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
7	Полотенце	штуки	на занимающегося	-	-	-	-	-	1	1	1
8	Сумка спортивная	штуки	на занимающегося	-	-	-	1	2	1	2	1
9	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
12	Футболка	штуки	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
13	Шапка спортивная	штуки	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

14	Шорты (трусы) спортивные	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	3	1	5	1	5	1
15	Шорты эластичные (тайсы)	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	1	1	2	1	3	1

**Волейбол - пляжный
мужчины, женщины**

1	Костюм ветрозащитный	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	1	2	1	1	1	1
2	Костюм спортивный парадный	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	-	-	-	-	1	2
3	Кроссовки для волейбола	пар	на зани- маю щего ся	-	-	2	1	2	1	3	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пар	на зани- маю щего ся	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Майка	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	4	1	4	1	6	1
6	Носки	пар	на зани- маю щего ся	-	-	2	1	4	1	6	1
7	Полотенце	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	-	-	-	1	1	1
8	Сумка спортив	шту к	на зани-	-	-	-	1	2	1	2	1

	ная		маю щего ся								
9	Фиксатор голенос топного сустава (голено стопник)	ком пле кт	на зани- маю щего ся	-	-	1	1	2	1	2	1
1 0	Фиксатор коленно го сустава (наколе нник)	ком пле кт	на зани- маю щего ся	-	-	1	1	2	1	2	1
1 1	Фиксатор лучезап ястного сустава (напуль сник)	ком пле кт	на зани- маю щего ся	-	-	-	-	2	1	2	1
1 2	Футбол ка	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	2	1	3	1	4	1
1 3	Шапка спортив ная	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	1	2	1	1	1	1
1 4	Шорты (трусы) спортив ные	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	3	1	5	1	5	1
1 5	Шорты эластич ные (тайсы)	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	1	1	2	1	3	1
Вольная борьба мужчины, женщины											
1	Сандали и	пар	на зани-	-	-	-	-	1	1	1	1

	пляжные (шлепанцы)		маю щего ся								
2	Борцовское трико	шту к	на зани- маю щего ся	1	2	1	2	2	1	2	1
3	Пояс	шту к	на зани- маю щего ся	1	2	1	2	4	1	4	1
4	Трико (трусы) белого цвета	шту к	на зани- маю щего ся	2	1	2	1	3	1	3	1
5	Футбол ка (белого цвета, для женщин)	шту к	на зани- маю щего ся	2	1	2	1	3	1	3	1
6	Налокот ники (фиксат оры локтевы х суставо в)	ком пле кт	на зани- маю щего ся	1	1	2	1	2	1	2	1
7	Наколен ники (фиксат оры коленн ых суставо в)	ком пле кт	на зани- маю щего ся	1	1	2	1	2	1	2	1
8	Наколен ники (фиксат оры для голенос топа)	ком пле кт	на зани- маю щего ся	1	1	2	1	2	1	2	1

Горнолыжный спорт

мужчины, женщины											
1	Крепления горнолыжные	комплект	на занимающегося	-	-	2	3	4	3	6	3
2	Лыжи горные	пар	на занимающегося	-	-	2	2	4	1	6	1
3	Палки горнолыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	1	1
Греко-римская борьба											
мужчины, женщины											
1	Сандали и пляжные (шлепанцы)	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2	Борцовское трико	штук	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
3	Пояс	штук	на занимающегося	1	2	1	2	4	1	4	1
4	Трико (трусы) белого цвета	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
5	Футболка (белого цвета, для женщин)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
6	Налокотники (фиксаторы)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1

	оры локтевых суставов)		щегося								
7	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
8	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1

Дзюдо
мужчины, женщины

1	Сандали и пляжные (шлепанцы)	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2	Дзюдога белая (куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
3	Дзюдога синяя (куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
4	Пояс	штук	на занимающегося	1	2	1	2	4	1	4	1
5	Трико (трусы) белого цвета	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
6	Футболка	штук	на зани-	2	1	2	1	3	1	3	1

	(белого цвета, для женщин)		маю щего ся								
7	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимаю щего ся	1	1	2	1	2	1	2	1
8	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимаю щего ся	1	1	2	1	2	1	2	1
9	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	комплект	на занимаю щего ся	1	1	2	1	2	1	2	1

Карате
мужчины, женщины

1	Сандали и пляжные (шлепанцы)	пар	на занимаю щего ся	-	-	-	-	1	1	1	1
2	Кимоно (куртка и брюки)	комплект	на занимаю щего ся	1	2	1	2	2	1	2	1
3	Пояс	штук	на занимаю щего ся	1	2	1	2	4	1	4	1
4	Трико (трусы) белого цвета	штук	на занимаю щего ся	2	1	2	1	3	1	3	1

			ся								
5	Футболка (белого цвета, для женщин)	шту к	на зани- маю щего ся	2	1	2	1	3	1	3	1
6	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	ком пле кт	на зани- маю щего ся	1	1	2	1	2	1	2	1
7	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	ком пле кт	на зани- маю щего ся	1	1	2	1	2	1	2	1
8	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	ком пле кт	на зани- маю щего ся	1	1	2	1	2	1	2	1

**Кёрлинг
мужчины, женщины**

1	Головка (блок) для щетки	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	1	1	2	1	3	1
2	Щетка для кёрлинга	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	1	2	1	1	2	1

**Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки
мужчины, женщины**

1	Диск	шту к	на зани- маю щего	-	-	1	3	1	2	1	1
---	------	----------	----------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

			ся								
2	Копье	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	1	2	2	1	2	1
3	Молот в сборе	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	1	3	1	2	1	1
4	Перчатк и для метания молота	пар	на зани- маю щего ся	-	-	2	1	3	1	4	1
5	Ядро	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	1	3	1	2	1	1
6	Шест	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	1	2	1	2	2	1

**Лыжные гонки
мужчины, женщины**

1	Лыжи гоночн ые	пар	на зани- маю щего ся	-	-	2	1	3	1	4	1
2	Креплен ия лыжные	пар	на зани- маю щего ся	-	-	1	1	1	1	2	1
3	Палки для лыжных гонок	пар	на зани- маю щего ся	-	-	1	1	2	1	4	1
4	Лыжеро ллеры	пар	на зани- маю щего ся	-	-	1	1	1	1	1	1

**Настольный теннис
мужчины, женщины**

1	Ракетка для настольного тенниса	шту к	на зани- маю- щего ся	-	-	1	1	2	1	4	1
2	Резиновые накладки для ракетки	шту к	на зани- маю- щего ся	-	-	6	1	12	1	20	1

**Пулевая стрельба
мужчины, женщины**

Оборудование и спортивный инвентарь для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры "ВП", "ПП"

1	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	шту к	на зани- маю- щего ся	1	120 тыс яч выс- тре- лов	1	100 тыс яч выс- тре- лов	1,5	80 тыс яч выс- тре- лов	2	60 тыс яч выс- тре- лов
2	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	шту к	на зани- маю- щего ся	1	120 тыс яч выс- тре- лов	1	100 тыс яч выс- тре- лов	1,5	80 тыс яч выс- тре- лов	2	60 тыс яч выс- тре- лов
3	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	шту к	на зани- маю- щего ся	80 00	-	12 00 0	-	16 00 0	-	20 00 0	-
4	Мишени	шту к	на зани- маю- щего ся	16 00	-	24 00	-	32 00	-	40 00	-

Оборудование и спортивный инвентарь для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "МВ"

5	Спортивная малокалорийная	шту к	на зани- маю- щего	1	440 тыс яч выс	1	280 тыс яч выс	1,5	160 тыс яч выс	2	80 тыс яч выс
---	---------------------------	----------	-----------------------------	---	-------------------------	---	-------------------------	-----	-------------------------	---	------------------------

	винтовка (калибр 5,6 мм)		ся		тре- лов		тре- лов		тре- лов		тре- лов
6	Патроны (калибр 5,6 мм)	шту к	на зани- маю щего ся	80 00	-	12 00 0	-	16 00 0	-	20 00 0	-
7	Мишени	шту к	на зани- маю щего ся	80 0	-	12 00	-	16 00	-	20 00	-

Оборудование и спортивный инвентарь для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "МП"

8	Спортивный малокалорийный пистолет (калибр 5,6 мм)	шту к	на зани- маю щего ся	1	440 тыс яч выс тре- лов	1	280 тыс яч выс тре- лов	1,5	160 тыс яч выс тре- лов	2	80 тыс яч выс тре- лов
9	Патроны (калибр 5,6 мм)	шту к	на зани- маю щего ся	12 00 0	-	18 00 0	-	24 00 0	-	30 00 0	-
10	Мишени	шту к	на зани- маю щего ся	12 00	-	18 00	-	24 00	-	30 00	-

**Сноуборд
мужчины, женщины**

1	Крепления для сноуборда	ком пле кт	на зани- маю щего ся	-	-	2	3	4	3	6	3
2	Доска для сноуборда	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	2	2	4	1	6	1

**Теннис
мужчины, женщины**

1	Ракетка теннисная	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	1	1	1	1	2	1
Хоккей мужчины											
1	Клюшка хоккейная для вратаря	шту к	на зани- маю щего ся врат аря	-	-	2	1	3	1	5	1
2	Клюшка хоккейная	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	2	1	3	1	5	1
3	Шайба	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	10	1	15	1	20	1

Приложение N 12. Обеспечение спортивной экипировкой

Приложение N 12
к Федеральному стандарту

Таблица 1.

Таблица 1

N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Гандбол мужчины, женщины			
1	Манишка гандбольная	штук	10
Горнолыжный спорт мужчины, женщины			
1	Ботинки горнолыжные	пар	8
2	Защита горнолыжная	комплект	8
3	Очки защитные	комплект	8

4	Чехол для лыж	штук	8
5	Шлем	штук	8
Лыжные гонки мужчины, женщины			
1	Ботинки лыжные	пар	8
2	Чехол для лыж	штук	8
3	Очки солнцезащитные	штук	8
4	Нагрудные номера	штук	100
Пулевая стрельба мужчины, женщины			
1	Наушники-антифоны	пар	16
2	Футляр для перевозки оружия	штук	16
3	Оправа стрелковая (монокль)	штук	16
Сноуборд мужчины, женщины			
1	Ботинки для сноуборда	пар	16
2	Защита для сноуборда	комплект	16
3	Очки защитные	комплект	16
4	Чехол для сноуборда	штук	16
5	Шлем	штук	16
Тхэквондо мужчины, женщины			
1	Шлем защитный для тхэквондо	штук	16
2	Жилет защитный для тхэквондо	штук	16
3	Щитки (накладки) защитные на голень для тхэквондо	пар	16
4	Щитки (накладки) защитные на предплечье для тхэквондо	пар	16
5	Протектор-бандаж защитный	штук	16
6	Костюм тхэквондо	штук	16
7	Перчатки для тхэквондо	пар	16
8	Капа боксерская	штук	16
Футбол мужчины, женщины			
1	Манишка футбольная	штук	14

Таблица 2.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п / п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Баскетбол мужчины, женщины											
1	Гольфы	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
2	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
4	Кроссовки для баскетбола	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

6	Майка	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	4	1	4	1	6	1
7	Носки	пар	на зани- маю щего ся	-	-	2	1	4	1	6	1
8	Полоте нце	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	-	-	-	1	1	1
9	Сумка спортив ная	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	-	1	2	1	2	1
1 0	Фиксат ор голенос топного сустава (голено стопник)	ком плек т	на зани- маю щего ся	-	-	1	1	2	1	2	1
1 1	Фиксат ор коленно го сустава (наколе нник)	ком плек т	на зани- маю щего ся	-	-	1	1	2	1	2	1
1 2	Фиксат ор лучезап ястного сустава (напуль сник)	ком плек т	на зани- маю щего ся	-	-	-	-	2	1	2	1
1 3	Футбол ка	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	2	1	3	1	4	1
1 4	Шапка спортив	шту к	на зани-	-	-	1	2	1	1	1	1

	ная		маю щего ся								
1 5	Шорты спортив ные (трусы спортив ные)	шту к	на зани маю щего ся	-	-	3	1	5	1	5	1
1 6	Шорты эластич ные (тайсы)	шту к	на зани маю щего ся	-	-	1	1	2	1	3	1

**Велоспорт - шоссе
мужчины, женщины**

1	Бахилы	пар	на зани маю щего ся	-	-	1	1	2	1	4	1
2	Велога маши легкие	шту к	на зани маю щего ся	-	-	1	1	2	1	2	1
3	Велога маши коротки е	шту к	на зани маю щего ся	-	-	1	2	1	1	2	1
4	Велога маши теплые	шту к	на зани маю щего ся	-	-	1	2	2	1	2	1
5	Велоко мбинезо н	шту к	на зани маю щего ся	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Велома йка	шту к	на зани маю щего ся	2	1	3	1	5	1	8	1
7	Велома йка с длинны	шту к	на зани маю	-	-	1	1	2	1	3	1

	м рукавом		щего ся								
8	Велопе рчатки летние	пар	на зани- маю щего ся	2	1	2	1	3	1	6	1
9	Велопе рчатки теплые	пар	на зани- маю щего ся	1	2	1	2	2	2	2	1
1 0	Велотру сы	шту к	на зани- маю щего ся	2	1	3	1	5	1	8	1
1 1	Велоту фли трековы е	пар	на зани- маю щего ся	1	2	1	2	1	1	2	1
1 2	Велоту фли шоссе	пар	на зани- маю щего ся	-	-	1	2	1	2	1	2
1 3	Велоша пка летняя	шту к	на зани- маю щего ся	2	1	2	1	3	1	6	1
1 4	Велоша пка теплая	шту к	на зани- маю щего ся	1	2	1	2	2	2	2	1
1 5	Ветровк а- дождев ик	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	1	2	2	2	2	1
1 6	Жилет велосип едный	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	1	2	1	1	2	1
1 7	Костюм ветроза	шту к	на зани-	-	-	-	-	1	1	1	1

	щитный		маю щего ся								
1 8	Костюм спортив ный (парадн ый)	шту к	на зани маю щего ся	-	-	1	1	1	1	1	1
1 9	Кроссов ки легко атлетич еские	пар	на зани маю щего ся	-	-	-	-	1	1	1	1
2 0	Носки велосип едные	пар	на зани маю щего ся	-	.	-	-	6	1	12	1
2 1	Размин очные рукава	пар	на зани маю щего ся	-	-	1	2	1	1	2	1
2 2	Размин очные чулки	пар	на зани маю щего ся	-	-	1	2	1	1	2	1
2 3	Тапочк и (сланцы)	пар	на зани маю щего ся	-	-	-	-	1	1	1	1
2 4	Термоб елье	ком плек т	на зани маю щего ся	-	-	1	2	1	1	2	1
Гандбол мужчины, женщины											
1	Кроссов ки гандбол ьные	пар	на зани маю щего ся	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
2	Рейтузы для вратаря	пар	на зани маю щего	-	-	1	1	1	1	1	1

			ся врата ря								
3	Свитер для вратаря	шту к	на зани- маю щего ся врата ря	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
4	Трусы гандбол ьные	пар	на зани- маю щего ся	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
5	Футбол ка гандбол ьная	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	2	1	2	1	2	1

**Горнолыжный спорт
мужчины, женщины**

1	Ботинк и горнол ыжные	пар	на зани- маю щего ся	-	-	1	3	1	3	1	3
2	Защита горнол ыжная	ком плек т	на зани- маю щего ся	-	-	2	1	2	1	2	1
3	Комбин езон горнол ыжный	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	1	3	2	2	2	1
4	Костюм спортив ный ветроза щитный	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	1	2	1	1	1	1
5	Кроссов ки легко- атлетич еские	пар	на зани- маю щего ся	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Носки горнол	пар	на зани-	-	-	1	1	6	1	12	1

	ыжные		маю щего ся								
7	Очки защитн ые	ком плек т	на зани- маю щего ся	-	-	1	1	1	1	2	1
8	Перчатк и горнол ыжные	пар	на зани- маю щего ся	-	-	1	2	2	1	2	1
9	Термоб елье спортив ное	ком плек т	на зани- маю щего ся	-	-	1	2	1	1	2	1
1 0	Чехол для лыж	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	1	2	1	2	1	2
1 1	Шлем	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	1	3	1	3	1	3

Дзюдо
мужчины, женщины

1	Санда лии пляжны е (шлепан цы)	пар	на зани- маю щего ся	-	-	-	-	1	1	1	1
2	Дзюдог а белая (куртка и брюки)	ком плек т	на зани- маю щего ся	1	2	1	2	2	1	2	1
	Дзюдог а синяя (куртка и брюки)	ком плек т	на зани- маю щего ся	1	2	1	2	2	1	2	1
3	Пояс	шту к	на зани- маю	1	2	1	2	4	1	4	1

			щегося								
4	Трико (трусы) белого цвета	шту к	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
5	Футболка (белого цвета, для женщин)	шту к	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
6	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	ком плек т	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
7	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	ком плек т	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
8	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	ком плек т	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
Кёрлинг мужчины, женщины											
1	Бадлон (водолазка)	шту к	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
2	Ботинки для кёрлинга	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3	Костюм	шту	на	-	-	1	2	1	2	1	2

	спортивный тренировочный	к	занимающегося								
4	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5	Перчатки для кёрлинга	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6	Слайдер	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Фиксаторы коленных суставов	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8	Фиксаторы локтевых суставов	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
9	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки мужчины, женщины											
1	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
2	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1

3	Майка легко-атлетическая	шту к	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
4	Обувь для метания диска и молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5	Трусы легко-атлетические	шту к	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
6	Шиповк и для бега на короткие дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
7	Шиповк и для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
8	Шиповк и для метания копья	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
9	Шиповк и для прыжков в высоту	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
10	Шиповк и для прыжков в длину и прыжков в шестом	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

1 1	Шиповк и для тройног о прыжка	пар	на зани- маю щего ся	-	-	2	1	2	1	3	1
--------	---	-----	----------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

**Лыжные гонки
мужчины, женщины**

1	Очки солнцез ащитны е	пар	на зани- маю щего ся	1	1	1	1	1	1	1	1
---	--------------------------------	-----	----------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

2	Перчатк и лыжные	пар	на зани- маю щего ся	-	-	1	2	2	1	3	1
---	------------------------	-----	----------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

3	Чехол для лыж	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	1	3	1	2	2	2
---	---------------------	----------	----------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

4	Ботинк и лыжные	пар	на зани- маю щего ся	-	-	2	1	3	1	4	1
---	-----------------------	-----	----------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

5	Кроссов ки для зала	пар	на зани- маю щего ся	-	-	1	1	2	1	2	1
---	---------------------------	-----	----------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

6	Кроссов ки легко- атлетич еские	пар	на зани- маю щего ся	-	-	2	1	2	1	2	1
---	---	-----	----------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

7	Комбин езон для лыжных гонок	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	1	2	1	2	2	2
---	--	----------	----------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

8	Костюм ветроза щитный	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	1	2	1	2	1	2
---	-----------------------------	----------	----------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

**Настольный теннис
мужчины, женщины**

1	Костюм спортивный тренировочный зимний	шту к	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Костюм спортивный тренировочный летний	шту к	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Кроссовки для спортивных залов	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
4	Спортивные брюки	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Фиксаторы для голеностопа	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
6	Фиксаторы коленных суставов	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
7	Фиксаторы локтевых суставов	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8	Футболка	шту к	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9	Шорты	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

Плавание
мужчины, женщины

1	Беруши	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Костюм (комбинезон) для плавания	штука	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3	Купальник (женский)	штука	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
4	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
5	Очки для плавания	пар	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
6	Плавки (мужские)	штука	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
7	Полотенце	штука	на занимающегося	2	1	1	1	1	1	1	1
8	Халат	штука	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9	Шапочка для плавания	штука	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1

**Пулевая стрельба
мужчины, женщины**

1	Перчатки и стрелковые (винтовочные)	шту к	на одно го зани- маю щего ся	-	-	1	3	1	2	1	2
2	Куртка стрелковая	шту к	на одно го зани- маю щего ся	-	-	1	2	1	2	1	1
3	Брюки стрелковые (винтовочные)	шту к	на одно го зани- маю щего ся	-	-	1	2	1	2	1	1
4	Ботинки и стрелковые	пар	на одно го зани- маю щего ся	-	-	1	2	1	2	1	2
5	Фуляр для перевозки оружия	шту к	на одно го зани- маю щего ся	-	-	1	6	1	4	1	2
6	Наушники-антифоны	пар	на одно го зани- маю щего ся	-	-	1	3	1	2	1	2
7	Оправа стрелковая (монокль)	шту к	на одно го зани- маю щего	-	-	3	4	3	4	3	4

			ся								
Сноуборд мужчины, женщины											
1	Ботинк и для сноубор да	пар	на зани- маю щего ся	-	-	1	3	1	3	1	3
2	Брюки для сноубор да	пар	на зани- маю щего ся	-	-	1	2	1	2	1	1
3	Защита для сноубор да	ком плек т	на зани- маю щего ся	-	-	2	1	2	1	2	1
4	Костюм спортив ный ветроза щитный	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	-	-	1	1	1	1
5	Кроссов ки легко- атлетич еские	пар	на зани- маю щего ся	-	-	-	-	1	1	1	1
6	Куртка для сноубор да	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	1	2	1	2	1	1
7	Носки для сноубор да	пар	на зани- маю щего ся	-	-	-	-	6	1	12	1
8	Очки защитн ые	ком плек т	на зани- маю щего ся	-	-	1	1	1	1	2	1
9	Перчатк и для сноубор да	пар	на зани- маю щего ся	-	-	1	1	2	1	2	1

10	Термобелье спортивное	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
11	Чехол для сноуборда	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
12	Шлем	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

Теннис
мужчины, женщины

1	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Кроссовки спортивные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
4	Спортивные брюки	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6	Шорты	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

7	Юбка	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	1	1	1	1	2	1
---	------	----------	----------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

**Тхэквондо
мужчины, женщины**

1	Шлем защитн ый для тхэквон до	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	1	2	1	1	1	1
---	---	----------	----------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

2	Жилет защитн ый для тхэквон до	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	1	2	1	1	1	1
---	--	----------	----------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

3	Щитки (наклад ки) защитн ые на голень для тхэквон до	пар	на зани- маю щего ся	-	-	1	1	1	1	1	1
---	--	-----	----------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

4	Щитки (наклад ки) защитн ые на предпле чье для тхэквон до	пар	на зани- маю щего ся	-	-	1	1	1	1	1	1
---	---	-----	----------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

5	Протект ор- бандаж защитн ый	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	1	2	1	1	1	1
---	--	----------	----------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

6	Костюм тхэквон до	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	1	1	1	1	1	1
---	-------------------------	----------	----------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

7	Перчатк и для тхэквон до	пара	на зани- маю щего	-	-	1	2	1	1	1	1
---	-----------------------------------	------	----------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

			ся								
8	Капа боксерская	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	1	1	1	1	1	1
9	Обувь для спортивного зала (степки)	пар	на зани- маю щего ся	-	-	1	1	1	1	1	1

Футбол
мужчины, женщины

1	Бутсы футбольные	пар	на зани- маю щего ся	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
2	Гетры футбольные	пар	на зани- маю щего ся	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
3	Перчатки и вратарские	пар	на зани- маю щего ся врата ря	-	-	4	1	4	0,5	4	0,5
4	Рейтузы для вратаря	шту к	на зани- маю щего ся врата ря	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Свитер для вратаря	шту к	на зани- маю щего ся врата ря	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
6	Трусы футбольные	шту к	на зани- маю щего	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5

			ся								
7	Футбол ка	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	2	1	2	1	2	1
8	Щитки футболь ные	пар	на зани- маю щего ся	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

**Хоккей
мужчины**

1	Гетры	пар	на зани- маю щего ся	-	-	2	1	2	1	4	1
2	Защита вратаря (панцир ь, шорты, щитки, налокот ники)	ком плек т	на зани- маю щего ся врата ря	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Защита (панцир ь, шорты, защита голени, налокот ники, визор, краги)	ком плек т	на зани- маю щего ся	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Коньки хоккейн ые для вратаря (ботинк и с лезвиям и)	пар	на зани- маю щего ся врата ря	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Коньки хоккейн ые (ботинк и с	пар	на зани- маю щего ся	-	-	1	1	1	1	2	1

	лезвиям и)										
6	Майка	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	1	1	2	1	2	1
7	Перчатк а вратаря - блин	шту к	на зани- маю щего ся врата ря	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Перчатк а вратаря - ловушк а	шту к	на зани- маю щего ся врата ря	-	-	1	1	1	1	1	1
9	Подтяж ки	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	1	2	1	1	1	1
1 0	Подтяж ки для гетр	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	1	2	1	1	1	1
1 1	Раковин а защитна я	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	1	1	1	1	1	1
1 2	Рейтузы	шту к	на одно го зани- маю щего ся	-	-	4	1	4	1	6	1
1 3	Свитер	шту к	на зани- маю щего ся	-	-	2	1	2	1	4	1
1	Шлем	шту	на	-	-	1	2	1	2	1	2

4	защитный для вратаря (с маской)	к	занимающегося вратаря								
1 5	Шлем защитный	шту к	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2