ПРОЕКТ

УСОВЕРШЕНСТВОВАННОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО

СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

СПОРТ СЛЕПЫХ

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых  (проект) .........................................................................................................................……… | |  |
| Приложение 1 | Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт слепых …………………………………………… |  |
| Приложение 2 | 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 слепых ……………………………………………………………………. |  |
| Приложение 3 | Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых …………………………………………………….. |  |
| Приложение 4 | Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт слепых …………………………………………………….. |  |
| Приложение 5 | Влияние физических качеств и телосложения на результативность  по виду спорта спорт слепых …………………...……………………… |  |
| Приложение 6 | Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной  подготовки ……………………………………………………………….. |  |
| Приложение 7 | Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе  (этапе спортивной специализации) …………………………………….. |  |
| Приложение 8 | Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования  спортивного мастерства ………………………………………………… |  |
| Приложение 9 | Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего  спортивного мастерства ………………………………………………… |  |
| Приложение 10 | Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки ……….. |  |
| Приложение 11 | Перечень тренировочных сборов ………………………………………. |  |
| Приложение 12 | Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые  для прохождения спортивной подготовки …………………………….. |  |
| Приложение 13 | Обеспечение спортивной экипировкой ………………………………... |  |

Проект

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

СПОРТ СЛЕПЫХ

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых (далее - ФССП) разработан на основании [части 1 статьи 34](consultantplus://offline/ref=C4B910CA5D096C4563EEB41260AE267100953B5CFB0B37F5F895500E32C2B6592A98375F4Cf82AJ) 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. I), ст. 7582) и [подпункта 4.2.27](consultantplus://offline/ref=C4B910CA5D096C4563EEB41260AE2671009D3E5BFF0C37F5F895500E32C2B6592A98375F4B8CB99Af42CJ) 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 слепых 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 слепых (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;

- пояснительную записку;

- нормативную часть;

- методическую часть;

- систему контроля и зачетные требования;

- перечень информационного обеспечения;

- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.1. На "Титульном листе" Программы указывается:

- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;

- название Программы;

- наименование вида спорта;

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

- срок реализации Программы;

- год составления Программы.

1.2. В "Пояснительной записке" Программы дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины). Спортивная подготовка по виду спорта спорт слепых проводится с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта спорт слепых (далее - функциональные группы). Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт слепых, приведены в [Приложении N 1](file:///E:\ОТЧЕТЫ-НИОКР\2018\СПбНИИФК\документы\2018\стандарты%20слепых\ПРОЕКТ%20ФССП-ПОДА-23-05-2018.doc#P9246) к настоящему ФССП.

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 слепых ([Приложение N 2](file:///E:\ОТЧЕТЫ-НИОКР\2018\СПбНИИФК\документы\2018\стандарты%20слепых\ПРОЕКТ%20ФССП-ПОДА-23-05-2018.doc#P228) к настоящему ФССП);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых ([Приложение N 3](file:///E:\ОТЧЕТЫ-НИОКР\2018\СПбНИИФК\документы\2018\стандарты%20слепых\ПРОЕКТ%20ФССП-ПОДА-23-05-2018.doc#P1638) к настоящему ФССП);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт слепых ([Приложение N 4](file:///E:\ОТЧЕТЫ-НИОКР\2018\СПбНИИФК\документы\2018\стандарты%20слепых\ПРОЕКТ%20ФССП-ПОДА-23-05-2018.doc#P3167) 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 слепых ([Приложение N 5](file:///E:\ОТЧЕТЫ-НИОКР\2018\СПбНИИФК\документы\2018\стандарты%20слепых\ПРОЕКТ%20ФССП-ПОДА-23-05-2018.doc#P3871) 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 слепых (спортивных дисциплин)

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

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки ([Приложение N 6](file:///E:\ОТЧЕТЫ-НИОКР\2018\СПбНИИФК\документы\2018\стандарты%20слепых\ПРОЕКТ%20ФССП-ПОДА-23-05-2018.doc#P4280) к настоящему ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) ([Приложение N 7](file:///E:\ОТЧЕТЫ-НИОКР\2018\СПбНИИФК\документы\2018\стандарты%20слепых\ПРОЕКТ%20ФССП-ПОДА-23-05-2018.doc#P5143) к настоящему ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства ([Приложение N 8](file:///E:\ОТЧЕТЫ-НИОКР\2018\СПбНИИФК\документы\2018\стандарты%20слепых\ПРОЕКТ%20ФССП-ПОДА-23-05-2018.doc#P6042) к настоящему ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства ([Приложение N 9](file:///E:\ОТЧЕТЫ-НИОКР\2018\СПбНИИФК\документы\2018\стандарты%20слепых\ПРОЕКТ%20ФССП-ПОДА-23-05-2018.doc#P7152) 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 слепых;

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

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых [правил](consultantplus://offline/ref=C4B910CA5D096C4563EEB41260AE2671009D395BFE0A37F5F895500E32C2B6592A98375F4B8CB99Ff424J) 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 слепых;

- развитие физических качеств и функциональных возможностей;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт слепых.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- социальная адаптация и интеграция;

- положительная динамика двигательных способностей;

- 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 слепых;

- 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 лиц с нарушением зрения с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых;

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 слепых

9. Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах по виду спорта спорт слепых, содержащих в своем наименовании словосочетания и слова: "армспорт", "биатлон", "борьба", "боулинг", "велоспорт - тандем", "голбол", "горнолыжный спорт", "дзюдо", "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", "пауэрлифтинг", "плавание", "пулевая стрельба", "самбо", "спортивный туризм", "триатлон", "торбол", "футбол", "шахматы", "шашки".

10. Особенности осуществления спортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта спорт слепых учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки;

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

11. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, в астрономических часах ([Приложении N](file:///E:\ОТЧЕТЫ-НИОКР\2018\СПбНИИФК\документы\2018\стандарты%20слепых\ПРОЕКТ%20ФССП-ПОДА-23-05-2018.doc#P9246) 10 к настоящему ФССП).

12. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы, мероприятия;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

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

14. Для проведения занятий на этапах начальной подготовки, на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта спорт слепых допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

15. Для обеспечения круглогодичной 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 11](file:///E:\ОТЧЕТЫ-НИОКР\2018\СПбНИИФК\документы\2018\стандарты%20слепых\ПРОЕКТ%20ФССП-ПОДА-23-05-2018.doc#P9294) к настоящему ФССП).

16. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно, включая возможность объединения функциональных групп.

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

18. С учетом специфики вида спорта спорт слепых 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, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта спорт слепых 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 слепых, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивных дисциплин, функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

VI. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки,

в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

19. 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.

20. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

20.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, [раздел](consultantplus://offline/ref=C4B910CA5D096C4563EEB41260AE2671039F3F5AFC0B37F5F895500E32C2B6592A98375F4B8CB99Ff425J) "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.

20.2. 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](consultantplus://offline/ref=0E3FC6CA80B7F3CD620DEBF73E2A1F9A40C7A36EA55A15DE9CE637CBE547D7B6116C18D244704D2CrCC5I) ЕКСД).

20.3. Профессиональными стандартами:

- Приказ Минтруда России от 07.04.2014 N 186н "Об утверждении профессионального стандарта "Спортсмен" (Зарегистрировано в Минюсте России 22.05.2014 N 32397)

- Приказ Минтруда России от 04.08.2014 N 528н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту" (Зарегистрировано в Минюсте России 02.09.2014 N 33933).

- Приказ Минтруда России от 07.04.2014 N 193н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер" (Зарегистрировано в Минюсте России 10.07.2014 N 33035).

- Приказ Минтруда России от 04.08.2014 N 526н "Об утверждении профессионального стандарта "Инструктор-методист по адаптивной физической культуре" (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N 33674).

- Приказ Минтруда России от 08.09.2014 N 630н "Об утверждении профессионального стандарта "Инструктор-методист" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2014 N 34135)

- Приказ Минтруда РФ от 16.11.2015 N 871н "Об утверждении профессионального стандарта "Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних" (Зарегистрировано в Минюсте России 15.12.2015 N 40111).

- Приказ Минтруда РФ от 23.10.2015 N 769н "Об утверждении профессионального стандарта "Спортивный судья" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.11.2015 N 39741).

- Приказ Минтруда России от 28.10.2015 № 798н "Об утверждении профессионального стандарта "Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте России 12.11.2015 N 39694).

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

21. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку (с инфраструктурой доступной для спортсменов, зачисленных на этапы спортивной подготовки), и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие игрового зала для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетания: "голбол", "настольный теннис", "торбол";

- наличие зала для единоборств для спортивных дисциплин, содержащих в своем названии словосочетания "дзюдо", "самбо"

- наличие лыжно-биатлонной трассы для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "биатлон";

- наличие горнолыжной трассы для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "горнолыжный спорт";

- наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин, содержащих в наименовании словосочетание "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 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 наименовании словосочетание "легкая атлетика - прыжки";

- наличие плавательного бассейна для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "плавание";

- наличие тира для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "пулевая стрельба";

- наличие футбольной площадки (поля) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "футбол";

- наличие помещения для игры в шахматы, шашки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "шахматы", "шашки";

- наличие медицинского пункта (кабинета), оборудованного в соответствии с приказом Приказ Минздрава России от 01.03.2016 N 134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (Зарегистрировано в Минюсте России 21.06.2016 N 42578);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки ([Приложение N 12](file:///E:\ОТЧЕТЫ-НИОКР\2018\СПбНИИФК\документы\2018\стандарты%20слепых\ПРОЕКТ%20ФССП-ПОДА-23-05-2018.doc#P9370) к настоящему ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой ([Приложение N 13](file:///E:\ОТЧЕТЫ-НИОКР\2018\СПбНИИФК\документы\2018\стандарты%20слепых\ПРОЕКТ%20ФССП-ПОДА-23-05-2018.doc#P12137) 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 организацию систематического медицинского контроля.

Приложение N 1

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта спорт слепых

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ГРУППЫ

ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ПО ВИДУ СПОРТА

СПОРТ СЛЕПЫХ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Функцио-нальные группы | Степень ограничения функциональных возможностей | Степень нарушения зрения |
| I | Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмен нуждается  в посторонней помощи во время тренировочных занятий или участия  в спортивных соревнованиях | Полная потеря зрения |
| II | Функциональные возможности  ограничиваются достаточно выраженными нарушениями | Выраженные нарушения зрения |
| III | Функциональные возможности ограничены незначительно | Нарушение зрения легкой степени |

Приложение N 2

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта спорт слепых

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 СЛЕПЫХ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжи-тельность этапов  (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Периоды спортивной подготовки | Функцио-нальные группы | Наполня-емость групп (человек) |
| Армспорт – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 10 | До года | III | 6 |
| II | 4 |
| I | 3 |
| Свыше года | III | 6 |
| II | 4 |
| I | 3 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без  ограничений | 12 | До года | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 2 |
| Второй и третий годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 2 |
| Четвертый и  последующие  годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 2 |
| Этап  совершенствования спортивного мастерства | Без  ограничений | 14 | Все периоды | III | 2 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | Все периоды | III | 1 |
| II | 1 |
| I | 1 |
| Биатлон – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 9 | До года | III | 6 |
| II | 6 |
| I | 2 |
| Свыше года | III | 6 |
| II | 6 |
| I | 2 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без  ограничений | 11 | До года | III | 6 |
| II | 6 |
| I | 2 |
| Второй и третий годы | III | 6 |
| II | 4 |
| I | 2 |
| Четвертый и  последующие  годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 1 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без  ограничений | 15 | Все периоды | III | 2 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | Все периоды | III | 2 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Борьба – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 10 | До года | III | 6 |
| II | 4 |
| I | 3 |
| Свыше года | III | 6 |
| II | 4 |
| I | 3 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без  ограничений | 12 | До года | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 2 |
| Второй и третий годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 2 |
| Четвертый и  последующие  годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 2 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без  ограничений | 14 | Все периоды | III | 2 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | Все периоды | III | 1 |
| II | 1 |
| I | 1 |
| Боулинг – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 11 | До года | III | 6 |
| II | 4 |
| I | 3 |
| Свыше года | III | 6 |
| II | 4 |
| I | 3 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без  ограничений | 12 | До года | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 2 |
| Второй и третий годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 2 |
| Четвертый и  последующие  годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 2 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без  ограничений | 14 | Все периоды | III | 2 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | Все периоды | III | 1 |
| II | 1 |
| I | 1 |
| Велоспорт-тандем – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины \* | | | | | |
| Этап  начальной подготовки | Без ограничений | 10 | До года | III | 8 |
| II | 4 |
| I | 2 |
| Свыше года | III | 6 |
| II | 4 |
| I | 1 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без  ограничений | 12 | До года | III | 4 |
| II | 4 |
| I | 2 |
| Второй и третий годы | III | 4 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Этап  совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | Все периоды | III | 4 |
| II | 1 |
| I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 17 | Все периоды | III | 2 |
| II | 1 |
| I | 1 |
| Голбол – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | |
| Этап  начальной подготовки | Без ограничений | 9 | До года | III | 6 |
| II | 4 |
| I | 3 |
| Свыше года | III | 6 |
| II | 4 |
| I | 3 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без ограничений | 11 | До года | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 2 |
| Второй и третий годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 2 |
| Четвертый и последующие годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 2 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 13 | Все периоды | III | 2 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 15 | Все периоды | III | 1 |
| II | 1 |
| I | 1 |
| Горнолыжный спорт – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины \* | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 8 | До года | III | 6 |
| II | 4 |
| I | 2 |
| Свыше года | III | 6 |
| II | 4 |
| I | 2 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без ограничений | 10 | До года | III | 4 |
| II | 4 |
| I | 2 |
| Второй и третий годы | III | 4 |
| II | 4 |
| I | 2 |
| Четвертый и последующие годы | III | 4 |
| II | 4 |
| I | 2 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | Все периоды | III | 2 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 15 | Все периоды | III | 1 |
| II | 1 |
| I | 1 |
| Дзюдо – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 10 лет | До года | III | 8 |
| II | 6 |
| I | 4 |
| Свыше года | III | 8 |
| II | 4 |
| I | 2 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без  ограничений | 12 лет | До года | III | 8 |
| II | 7 |
| I | 3 |
| Второй и третий год | III | 6 |
| II | 5 |
| I | 2 |
| Четвёртый и последующие года | III | 5 |
| II | 4 |
| I | 2 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без  ограничений | 14 | Все периоды | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без  ограничений | 16 | Все периоды | III | 3 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Легкая атлетика – бег на короткие дистанции,  легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции,  легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки  I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины \* | | | | | |
| Этап  начальной подготовки | Без  ограничений | 7 | Все периоды | III | 5 |
| II | 4 |
| I | 2 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без  ограничений | 9 | До года | III | 4 |
| II | 2 |
| I | 2 |
| Второй и последующие годы | III | 3 |
| II | 2 |
| I | 2 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без  ограничений | 13 | Все периоды | III | 3 |
| II | 1 |
| I | 1 |
| Этап высшего  спортивного  мастерства | Без  ограничений | 14 | Все периоды | III | 2 |
| II | 1 |
| I | 1 |
| Лыжные гонки – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины \* | | | | | |
| Этап  начальной подготовки | Без  ограничений | 9 | До года | III | 6 |
| II | 4 |
| I | 1 |
| Свыше года | III | 6 |
| II | 4 |
| I | 1 |
| Тренировочный этап  (этап спортивной  специализации) | Без  ограничений | 11 | До года | III | 5 |
| II | 4 |
| I | 2 |
| Второй и третий год | III | 5 |
| II | 3 |
| I | 2 |
| Четвёртый и последующие года | III | 2 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без  ограничений | 15 | Все периоды | III | 2 |
| II | 1 |
| I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без  ограничений | 16 | Все периоды | III | 2 |
| II | 1 |
| I | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Настольный теннис – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 6 | До года | III | 6 |
| II | 6 |
| I | 2 |
| Свыше года | III | 5 |
| II | 5 |
| I | 2 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без  ограничений | 9 | До года | III | 4 |
| II | 4 |
| I | 2 |
| Второй и третий годы | III | 4 |
| II | 4 |
| I | 2 |
| Четвертый и  последующие  годы | III | 3 |
| II | 3 |
| I | 1 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без  ограничений | 12 | Все периоды | III | 2 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | Все периоды | III | 1 |
| II | 1 |
| I | 1 |
| Пауэрлифтинг – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 10 | До года | III | 6 |
| II | 4 |
| I | 3 |
| Свыше года | III | 6 |
| II | 4 |
| I | 3 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без  ограничений | 11 | До года | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 2 |
| Второй и третий годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 2 |
| Четвертый и  последующие  годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 2 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без  ограничений | 12 | Все периоды | III | 2 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | Все периоды | III | 1 |
| II | 1 |
| I | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Плавание – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без  ограничений | 7 | До года | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 2 |
| Свыше года | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 2 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без ограничений | 9 | До года | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 2 |
| Второй и третий годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 2 |
| Четвертый и последующие годы | III | 3 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без  ограничений | 12 | Все периоды | III | 2 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | Все периоды | III | 1 |
| II | 1 |
| I | 1 |
| Пулевая стрельба – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 9 | До года | III | 6 |
| II | 4 |
| I | 3 |
| Свыше года | III | 6 |
| II | 4 |
| I | 3 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без  ограничений | 11 | До года | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 2 |
| Второй и третий годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 2 |
| Четвертый и  последующие  годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 2 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без  ограничений | 15 | Все периоды | III | 2 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | Все периоды | III | 1 |
| II | 1 |
| I | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Самбо – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 10 | До года | III | 8 |
| II | 6 |
| I | 4 |
| Свыше года | III | 8 |
| II | 6 |
| I | 2 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без  ограничений | 12 | До года | III | 8 |
| II | 7 |
| I | 3 |
| Второй и третий годы | III | 6 |
| II | 5 |
| I | 2 |
| Четвертый и  последующие  годы | III | 5 |
| II | 4 |
| I | 2 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без  ограничений | 14 | Все периоды | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | Все периоды | III | 2 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Спортивный туризм – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 10 | До года | III | 6 |
| II | 4 |
| I | 3 |
| Свыше года | III | 6 |
| II | 4 |
| I | 3 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без  ограничений | 11 | До года | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 2 |
| Второй и третий годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 2 |
| Четвертый и  последующие  годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 2 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без  ограничений | 15 | Все периоды | III | 2 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | Все периоды | III | 1 |
| II | 1 |
| I | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Триатлон – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 7 | До года | III | 7 |
| II | 5 |
| I | 3 |
| Свыше года | III | 6 |
| II | 4 |
| I | 2 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без ограничений | 9 | До года | III | 5 |
| II | 4 |
| I | 2 |
| Второй и третий годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 2 |
| Четвертый и последующие годы | III | 3 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Этап  совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 13 | Все периоды | III | 2 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 15 | Все периоды | III | 2 |
| II | 1 |
| I | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Торбол – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 9 | До года | III | 6 |
| II | 4 |
| I | 3 |
| Свыше года | III | 6 |
| II | 4 |
| I | 3 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без  ограничений | 11 | До года | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 2 |
| Второй и третий годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 2 |
| Четвертый и  последующие  годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 2 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без  ограничений | 15 | Все периоды | III | 2 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | Все периоды | III | 1 |
| II | 1 |
| I | 1 |
| Футбол –– I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 9 | До года | III | 6 |
| II | 4 |
| I | 3 |
| Свыше года | III | 6 |
| II | 4 |
| I | 3 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без  ограничений | 11 | До года | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 2 |
| Второй и третий годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 2 |
| Четвертый и  последующие  годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 2 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без  ограничений | 15 | Все периоды | III | 2 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | Все периоды | III | 1 |
| II | 1 |
| I | 1 |
| Шахматы – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 9 | До года | III | 6 |
| II | 4 |
| I | 3 |
| Свыше года | III | 6 |
| II | 4 |
| I | 3 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без  ограничений | 11 | До года | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 2 |
| Второй и третий годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 2 |
| Четвертый и  последующие  годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 2 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без  ограничений | 15 | Все периоды | III | 2 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | Все периоды | III | 1 |
| II | 1 |
| I | 1 |
| Шашки – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 8 | До года | III | 6 |
| II | 4 |
| I | 3 |
| Свыше года | III | 6 |
| II | 4 |
| I | 3 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без  ограничений | 10 | До года | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 2 |
| Второй и третий годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 2 |
| Четвертый и  последующие  годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 2 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без  ограничений | 15 | Все периоды | III | 2 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | Все периоды | III | 1 |
| II | 1 |
| I | 1 |

\* Все группы могут комплектоваться не только спортсменами, имеющими I, II, III функциональную группы, но и спортсменами, не имеющими инвалидность и проходящими подготовку в качестве спортсменов-ведущих, спортсменов-пилотов. Их количество не должно превышать количество спортсменов-инвалидов по зрению

Приложение N 3

к Федеральному стандарту спортивной

подготовки по виду спорта спорт слепых

# СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

# ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

# ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ СЛЕПЫХ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание подготовки | Этапы спортивной подготовки | | | |
| этап начальной подготовки (%) | тренировоч-ный (этап спортивной специализа-ции) (%) | этап совершен-ствования спортивного мастерства (%) | этап высшего спортив-ного мастер-ства (%) |
| Армспорт – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 45-65 | 20-35 | 22-28 | 20-25 |
| Специальная физическая подготовка | 15-20 | 26-35 | 28-35 | 30-40 |
| Техническая подготовка | 10-13 | 24-33 | 24-30 | 18-24 |
| Тактическая подготовка | 0-2 | 4-6 | 6-8 | 8-10 |
| Психологическая подготовка | 1-2 | 2-3 | 3-4 | 4-5 |
| Теоретическая подготовка | 1-4 | 1-4 | 1-4 | 1-4 |
| Спортивные соревнования | 5-8 | 10-12 | 3-7 | 5-9 |
| Интегральная подготовка | 1-4 | 3-6 | 4-8 | 6-10 |
| Восстановительные мероприятия | 4-8 | 4-8 | 4-8 | 4-8 |
| Биатлон – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 60-61 | 26-30 | 17-23 | 18-22 |
| Специальная физическая подготовка | 20-22 | 25-29 | 28-32 | 23-27 |
| Техническая подготовка | 10-13 | 28-33 | 28-30 | 30-34 |
| Тактическая подготовка | 0-2 | 4-6 | 6-8 | 8-10 |
| Психологическая подготовка | 0-2 | 0-2 | 1-4 | 1-4 |
| Теоретическая подготовка | 1-4 | 1-4 | 1-4 | 1-4 |
| Спортивные соревнования | 5-8 | 10-12 | 3-7 | 5-9 |
| Интегральная подготовка | 1-4 | 3-6 | 4-8 | 6-10 |
| Восстановительные мероприятия | 3-8 | 4-8 | 4-8 | 4-8 |
| Борьба – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 60-78 | 14-18 | 12-15 | 12-15 |
| Специальная физическая подготовка | 8-11 | 17-21 | 19-21 | 19-23 |
| Техническая подготовка | 9-12 | 38-42 | 38-42 | 39-44 |
| Тактическая подготовка | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
| Психологическая подготовка | 1-2 | 2-3 | 3-4 | 5-6 |
| Теоретическая подготовка | 0-1 | 4-5 | 3-4 | 1-2 |
| Спортивные соревнования | 0-1 | 5-7 | 7-9 | 7-10 |
| Интегральная подготовка | 0-1 | 1-3 | 2-4 | 4-7 |
| Восстановительные мероприятия | 1-2 | 1-2 | 2-3 | 2-3 |
| Боулинг – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 65-75 | 18-20 | 15-18 | 13-15 |
| Специальная физическая подготовка | 12-18 | 21-23 | 21-24 | 20-23 |
| Техническая подготовка | 10-14 | 42-45 | 48-50 | 55-58 |
| Тактическая подготовка | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
| Психологическая подготовка | 0-1 | 3-4 | 6-7 | 7-8 |
| Теоретическая подготовка | 0-1 | 4-5 | 3-4 | 0-1 |
| Спортивные соревнования | 0-1 | 6-7 | 8-9 | 8-10 |
| Интегральная подготовка | 0-1 | 2-3 | 3-4 | 4-7 |
| Восстановительные мероприятия | 0-1 | 0-1 | 1-2 | 1-2 |
| Велоспорт-тандем - I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 40-50 | 20-30 | 5-15 | 5-10 |
| Специальная физическая подготовка | 30-40 | 40-60 | 55-70 | 60-75 |
| Техническая подготовка | 10-15 | 5-10 | 1-3 | 1-3 |
| Тактическая подготовка | 3-5 | 5-7 | 10-12 | 9-11 |
| Психологическая подготовка | 3-5 | 5-7 | 10-12 | 9-11 |
| Теоретическая подготовка | 3-5 | 5-7 | 10-12 | 9-11 |
| Спортивные соревнования | 1-3 | 5-7 | 5-7 | 7-15 |
| Интегральная подготовка | 1-3 | 5-7 | 5-7 | 7-15 |
| Восстановительные мероприятия | - | 1-3 | 3-5 | 3-5 |
| Голбол – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 51-55 | 16-18 | 12-15 | 6-9 |
| Специальная физическая подготовка | 9-12 | 19-23 | 13-17 | 9-14 |
| Техническая подготовка | 15-21 | 24-30 | 26-31 | 26-34 |
| Тактическая подготовка | 2-3 | 9-12 | 18-21 | 18-22 |
| Психологическая подготовка | 5-6 | 5-6 | 5-6 | 7-8 |
| Теоретическая подготовка | 4-6 | 3-4 | 3-4 | 2-3 |
| Спортивные соревнования | 0-1 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
| Интегральная подготовка | 0-1 | 2-3 | 4-5 | 8-11 |
| Восстановительные мероприятия | 0-1 | 6-8 | 6-8 | 6-8 |
| Горнолыжный спорт – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 55-60 | 30-35 | 30-35 | 26-28 |
| Специальная физическая подготовка | 8-12 | 8-12 | 6-10 | 8-12 |
| Техническая подготовка | 17-20 | 42-46 | 40-45 | 28-32 |
| Тактическая подготовка | 0-2 | 3-5 | 5-8 | 6-10 |
| Психологическая подготовка | 1-2 | 1-2 | 2-4 | 2-4 |
| Теоретическая подготовка | 3-7 | 3-7 | 1-4 | 1-4 |
| Спортивные соревнования | 1-4 | 1-5 | 3-7 | 5-9 |
| Интегральная подготовка | 1-4 | 1-5 | 3-7 | 6-10 |
| Восстановительные мероприятия | 4-8 | 4-8 | 4-8 | 4-8 |
| Дзюдо – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 80 | 18 | 15 | 15 |
| Специальная физическая подготовка | 80 | 21 | 21 | 23 |
| Техническая подготовка | 12 | 42 | 42 | 44 |
| Тактическая подготовка | 12 | 42 | 42 | 44 |
| Психологическая подготовка | - | 3 | 4 | 6 |
| Теоретическая подготовка | - | 5 | 4 | 1 |
| Спортивные соревнования | 1 | 7 | 9 | 10 |
| Интегральная подготовка | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Легкая атлетика – бег на короткие дистанцииI, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 55-63 | 49-56 | 40-48 | 36-44 |
| Специальная физическая подготовка | 26-30 | 32-46 | 39-49 | 40-48 |
| 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 | 2-4 | 3-4 |
| Теоретическая подготовка | 0-2 | 1-3 | 1-3 | 1-3 |
| Спортивные соревнования | 1-4 | 1-5 | 4-5 | 5-6 |
| Интегральная подготовка | 1-3 | 2-4 | 3-5 | 5-7 |
| Восстановительные мероприятия | 0-1 | 1-2 | 2-3 | 4-5 |
| Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанцииI, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 49-63 | 51-58 | 48-52 | 44-50 |
| Специальная физическая подготовка | 28-32 | 31-39 | 34-40 | 38-43 |
| Техническая подготовка | 3-7 | 3-5 | 2-3 | 2-3 |
| Тактическая подготовка | 1-5 | 0-4 | 0-3 | 1-3 |
| Психологическая подготовка | 0-2 | 1-4 | 2-5 | 4-5 |
| 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 | 0-1 | 1-2 | 2-3 | 4-5 |
| Легкая атлетика – метанияI, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 50-54 | 37-41 | 28-32 | 22-26 |
| Специальная физическая подготовка | 23-27 | 30-34 | 35-39 | 40-44 |
| Техническая подготовка | 13-17 | 17-21 | 20-24 | 22-26 |
| 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 – прыжкиI, II, III функциональные группымужчины, 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 – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 60-61 | 26-30 | 17-23 | 18-22 |
| Специальная физическая подготовка | 20-22 | 25-29 | 28-32 | 23-27 |
| Техническая подготовка | 10-13 | 28-33 | 28-30 | 30-34 |
| Тактическая подготовка | 0-2 | 4-6 | 6-8 | 8-10 |
| Психологическая подготовка | 0-2 | 0-2 | 1-4 | 1-4 |
| Теоретическая подготовка | 1-4 | 1-4 | 1-4 | 1-4 |
| Спортивные соревнования | 5-8 | 10-12 | 3-7 | 5-9 |
| Интегральная подготовка | 1-4 | 3-6 | 4-8 | 6-10 |
| Восстановительные мероприятия | 3-8 | 4-8 | 4-8 | 4-8 |
| Настольный теннис – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 50-56 | 16-20 | 15-20 | 9-14 |
| -Специальная физическая подготовка | 9-13 | 19-23 | 22-27 | 32-37 |
| Техническая подготовка | 17-21 | 25-29 | 26-31 | 32-37 |
| Тактическая подготовка | 2-3 | 9-13 | 9-10 | 8-10 |
| Психологическая подготовка | 5-6 | 5-6 | 4-5 | 7-8 |
| Теоретическая подготовка | 5-6 | 2-3 | 3-4 | 2-3 |
| Спортивные соревнования | 0-1 | 0-1 | 0-1 | 0-1 |
| Интегральная подготовка | 0-1 | 2-3 | 4-5 | 7-8 |
| Восстановительные мероприятия | 0-1 | 1-5 | 6-9 | 8-12 |
| Пауэрлифтинг – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 68-74 | 16-20 | 15 | 15 |
| Специальная физическая подготовка | 9-13 | 19-23 | 31 | 43 |
| Техническая подготовка | 10-14 | 40-44 | 42 | 44 |
| Тактическая подготовка | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
| Психологическая подготовка | 0-1 | 2-3 | 3-4 | 5-6 |
| Теоретическая подготовка | 0-1 | 3-5 | 3-4 | 1-2 |
| Спортивные соревнования | 0-1 | 4-7 | 8-10 | 9-11 |
| Интегральная подготовка | 0-1 | 1-2 | 2-3 | 3-4 |
| Восстановительные мероприятия | 0-1 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
| Плавание – I функциональная группамужчины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 42-48 | 38-42 | 33-37 | 18-22 |
| Специальная физическая подготовка | 12-16 | 22-25 | 26-30 | 41-45 |
| Техническая подготовка | 26-30 | 23-27 | 20-24 | 18-22 |
| Тактическая подготовка | 0-1 | 0-1 | 0-1 | 0-1 |
| Психологическая подготовка | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 3-4 |
| Теоретическая подготовка | 2-3 | 1-2 | 1-2 | 0-1 |
| Спортивные соревнования | 0-1 | 0-1 | 0-1 | 2-3 |
| Интегральная подготовка | 0-1 | 2-3 | 5-6 | 6-7 |
| Восстановительные мероприятия | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 3-4 |
| Плавание – II, III функциональные группымужчины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 56-64 | 48-52 | 33-37 | 16-20 |
| Специальная физическая подготовка | 6-9 | 13-17 | 26-30 | 40-44 |
| Техническая подготовка | 22-26 | 20-24 | 12-22 | 16-20 |
| Тактическая подготовка | 0-1 | 0-1 | 0-1 | 0-1 |
| Психологическая подготовка | 1-2 | 2-3 | 2-3 | 2-3 |
| Теоретическая подготовка | 1-2 | 1-2 | 0-1 | 0-1 |
| Спортивные соревнования | 0-1 | 2-3 | 4-5 | 6-7 |
| Интегральная подготовка | 0-1 | 2-3 | 5-7 | 8-10 |
| Восстановительные мероприятия | 2-3 | 2-3 | 2-3 | 2-3 |
| Плавание – I функциональная группаженщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 33-37 | 33-37 | 28-32 | 16-20 |
| Специальная физическая подготовка | 18-22 | 24-28 | 31-35 | 43-47 |
| Техническая подготовка | 30-34 | 24-28 | 20-24 | 18-22 |
| Тактическая подготовка | 0-1 | 0-1 | 1-2 | 1-2 |
| Психологическая подготовка | 4-5 | 3-4 | 3-4 | 3-4 |
| Теоретическая подготовка | 2-3 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
| Спортивные соревнования | 0-1 | 0-1 | 1-2 | 2-3 |
| Интегральная подготовка | 0-1 | 1-2 | 4-5 | 5-6 |
| Восстановительные мероприятия | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 3-4 |
| Плавание – II, III функциональные группыженщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 48-52 | 43-47 | 32-37 | 18-22 |
| Специальная физическая подготовка | 13-17 | 16-20 | 26-30 | 38-42 |
| Техническая подготовка | 22-26 | 20-24 | 19-23 | 17-21 |
| Тактическая подготовка | 0-1 | 0-1 | 0-1 | 0-1 |
| Психологическая подготовка | 2-3 | 2-3 | 1-2 | 1-2 |
| Теоретическая подготовка | 1-2 | 1-2 | 0-1 | 0-1 |
| Спортивные соревнования | 0-1 | 2-3 | 3-4 | 5-6 |
| Интегральная подготовка | 0-1 | 2-3 | 4-5 | 7-8 |
| Восстановительные мероприятия | 3-4 | 3-4 | 2-3 | 2-3 |
| Пулевая стрельба – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 53-57 | 16-20 | 13-17 | 9-17 |
| Специальная физическая подготовка | 13-17 | 16-20 | 15-21 | 15-22 |
| Техническая подготовка | 10-14 | 50-54 | 56-70 | 58-75 |
| Тактическая подготовка | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
| Психологическая подготовка | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 5-8 |
| Теоретическая подготовка | 3-4 | 5-6 | 7-8 | 5-6 |
| Спортивные соревнования | 0-1 | 6-7 | 8-9 | 8-10 |
| Интегральная подготовка | 0-1 | 0-1 | 0-1 | 0-1 |
| Восстановительные мероприятия | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
| Самбо – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 80 | 18 | 15 | 15 |
| Специальная физическая подготовка | 80 | 21 | 21 | 23 |
| Техническая подготовка | 12 | 42 | 42 | 44 |
| Тактическая подготовка | 12 | 42 | 42 | 44 |
| Психологическая подготовка | - | 3 | 4 | 6 |
| Теоретическая подготовка | - | 5 | 4 | 1 |
| Спортивные соревнования | 1 | 7 | 9 | 10 |
| Интегральная подготовка | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 1 | 1 | 1 | 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивный туризм – II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 59-63 | 61-65 | 58-62 | 52-60 |
| Специальная физическая подготовка | 28-30 | 21-25 | 24-30 | 28-32 |
| 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 | 6-7 | 6-8 | 8-12 | 6-8 |
| 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 |
| Триатлон – I, II,III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 45 | 40 | 35 | 20 |
| Специальная физическая подготовка | 14 | 23 | 28 | 43 |
| Техническая подготовка | 28 | 25 | 22 | 20 |
| Тактическая подготовка | - | - | 1 | 1 |
| Психологическая подготовка | 4 | 3 | 2 | 2 |
| Теоретическая подготовка | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Спортивные соревнования | 1 | 1 | 1 | 3 |
| Интегральная подготовка | 1 | 3 | 6 | 7 |
| Восстановительные мероприятия | 4 | 3 | 3 | 3 |
| Торбол – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 51-55 | 16-18 | 12-15 | 6-9 |
| Специальная физическая подготовка | 9-12 | 19-23 | 13-17 | 9-14 |
| Техническая подготовка | 15-21 | 24-30 | 26-31 | 26-34 |
| Тактическая подготовка | 2-3 | 9-12 | 18-21 | 18-22 |
| Психологическая подготовка | 5-6 | 5-6 | 5-6 | 7-8 |
| Теоретическая подготовка | 4-6 | 3-4 | 3-4 | 2-3 |
| Спортивные соревнования | 0-1 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
| Интегральная подготовка | 0-1 | 2-3 | 4-5 | 8-11 |
| Восстановительные мероприятия | 0-1 | 6-8 | 6-8 | 6-8 |
| Футбол – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 45 | 30 | 15 | 10 |
| Специальная физическая подготовка | 5 | 10 | 20 | 25 |
| Техническая подготовка | 5 | 10 | 15 | 20 |
| Тактическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Психологическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Теоретическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Спортивные соревнования | 5 | 10 | 10 | 10 |
| Интегральная подготовка | 15 | 15 | 10 | 5 |
| Восстановительные мероприятия | 5 | 5 | 10 | 10 |
| Шахматы – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 53-62 | 13-17 | 13-17 | 13-17 |
| Специальная физическая подготовка | 13-19 | 16-20 | 17-21 | 18-22 |
| Техническая подготовка | 11-18 | 48-54 | 63-72 | 67-77 |
| Тактическая подготовка | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
| Психологическая подготовка | 1-2 | 2-3 | 5-6 | 7-8 |
| Теоретическая подготовка | 3-4 | 5-6 | 7-8 | 5-6 |
| Спортивные соревнования | 0-1 | 6-7 | 7-9 | 8-10 |
| Интегральная подготовка | 0-1 | 0-1 | 0-1 | 0-1 |
| Восстановительные мероприятия | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
| Шашки – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 53-62 | 13-17 | 13-17 | 13-17 |
| Специальная физическая подготовка | 13-19 | 16-20 | 17-21 | 18-22 |
| Техническая подготовка | 11-18 | 48-54 | 63-72 | 67-77 |
| Тактическая подготовка | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
| Психологическая подготовка | 1-2 | 2-3 | 5-6 | 7-8 |
| Теоретическая подготовка | 3-4 | 5-6 | 7-8 | 5-6 |
| Спортивные соревнования | 0-1 | 6-7 | 7-9 | 8-10 |
| Интегральная подготовка | 0-1 | 0-1 | 0-1 | 0-1 |
| Восстановительные мероприятия | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |

Приложение N 4

к Федеральному стандарту спортивной

подготовки по виду спорта спорт слепых

# ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

# ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ СЛЕПЫХ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы спортивной подготовки | | | |
| этап начальной подготовки | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | этап  совершен-ствования спортивного мастерства | этап высшего спортив-ного мастерства |
| Армспорт – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 1-2 | 1-2 | 2-3 | 5-6 |
| Отборочные | 1-2 | 3-4 | 3-4 | 4-6 |
| Основные | - | 0-1 | 2-3 | 4-5 |
| Всего за год | 2-4 | 5-7 | 7-10 | 13-17 |
| Биатлон – I, II, III функциональные группымужчины | | | | |
| Контрольные | 1-2 | 1-2 | 2-3 | 5-6 |
| Отборочные | 1-2 | 3-4 | 4-5 | 4-6 |
| Основные | - | 0-1 | 2-3 | 4-5 |
| Всего за год | 2-4 | 4-7 | 8-11 | 13-17 |
| Биатлон – I, II, III функциональные группыженщины | | | | |
| Контрольные | 1-2 | 1-2 | 2-3 | 5-6 |
| Отборочные | 1-2 | 3-4 | 4-5 | 4-6 |
| Основные | - | 0-1 | 2-3 | 4-5 |
| Всего за год | 2-4 | 4-7 | 8-11 | 13-17 |
| Борьба – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 5-6 | 2-3 | 4-5 | 5-6 |
| Отборочные | - | 3-4 | 4-5 | 5-6 |
| Основные | - | 6-7 | 8-9 | 9-10 |
| Всего за год | 5-6 | 11-14 | 16-19 | 19-22 |
| Боулинг – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 5-6 | 2-4 | 4-6 | 5-6 |
| Отборочные | - | 3-5 | 4-6 | 5-6 |
| Основные | - | 6-7 | 6-9 | 8-10 |
| Всего за год | 5-6 | 11-16 | 14-21 | 18-22 |
| Велоспорт-тандем – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 5-10 | 15-20 | 15-20 | 10-20 |
| Отборочные | - | 5-10 | 10-15 | 10-30 |
| Основные | - | 3-5 | 5-10 | 10-20 |
| Всего за год | 5-10 | 23-35 | 30-45 | 30-70 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Голбол – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 3-4 | 4-5 | 4-5 | 5-6 |
| Отборочные | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 2-3 |
| Основные | - | 1-2 | 2-3 | 2-3 |
| Всего за год | 4-6 | 6-9 | 7-10 | 9-12 |
| Горнолыжный спорт – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 0-1 | 1-2 | 3-4 | 3-4 |
| Отборочные | 0-1 | 1-2 | 2-3 | 3-4 |
| Основные | - | 0-1 | 2-3 | 8-10 |
| Всего за год | 1-2 | 2-5 | 7-10 | 14-18 |
| Дзюдо – I, II, III функциональные группымужчины | | | | |
| Контрольные | 3-4 | 4-5 | 4-5 | 5-6 |
| Отборочные | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 2-3 |
| Основные | - | 1-2 | 2-3 | 2-3 |
| Всего за год | 4-6 | 6-9 | 7-10 | 9-12 |
| Дзюдо – I, II, III функциональные группыженщины | | | | |
| Контрольные | 3-4 | 4-5 | 4-5 | 5-6 |
| Отборочные | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 2-3 |
| Основные | - | 1-2 | 2-3 | 2-3 |
| Всего за год | 4-6 | 6-9 | 7-10 | 9-12 |
| Легкая атлетика – бег на короткие дистанции,легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанцииI, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Отборочные | 2 | 3 | 4 | 4 |
| Основные | 1 | 2 | 3 | 3 |
| Всего за год | 7 | 10 | 13 | 14 |
| Легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжкиI, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Отборочные | 2 | 3 | 4 | 4 |
| Основные | 1 | 2 | 3 | 3 |
| Всего за год | 7 | 10 | 13 | 14 |
| Лыжные гонки – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 1-2 | 1-2 | 2-3 | 5-6 |
| Отборочные | 1-2 | 3-4 | 4-5 | 4-6 |
| Основные | - | 0-1 | 2-3 | 4-5 |
| Всего за год | 2-4 | 4-7 | 8-11 | 13-17 |
| Настольный теннис – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 3-4 | 4-5 | 4-5 | 5-6 |
| Отборочные | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 2-3 |
| Основные | - | 1-2 | 2-3 | 2-3 |
| Всего за год | 4-6 | 6-9 | 7-10 | 9-12 |
| Пауэрлифтинг – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 3-4 | 4-5 | 4-5 | 5-6 |
| Отборочные | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 2-3 |
| Основные | - | 1-2 | 2-3 | 2-3 |
| Всего за год | 4-6 | 6-9 | 7-10 | 9-12 |
| Плавание – I функциональная группамужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Отборочные | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | 1 | 1 | 1 |
| Всего за год | 4 | 6 | 6 | 6 |
| Плавание – II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Отборочные | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | 1 | 1 | 1 |
| Всего за год | 4 | 6 | 6 | 6 |
| Пулевая стрельба – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 1-2 | 1-2 | 2-3 | 3-4 |
| Отборочные | 0-1 | 0-1 | 2-3 | 3-4 |
| Основные | - | 2-3 | 5-6 | 10-12 |
| Всего за год | 1-3 | 3-6 | 9-12 | 16-20 |
| Самбо – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 3-4 | 4-5 | 4-5 | 5-6 |
| Отборочные | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 2-3 |
| Основные | - | 1-2 | 2-3 | 2-3 |
| Всего за год | 4-6 | 6-9 | 7-10 | 9-12 |
| Спортивный туризм – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 1-2 | 1-2 | 2-3 | 3-4 |
| Отборочные | 0-1 | 0-1 | 2-3 | 3-4 |
| Основные | - | 2-3 | 5-6 | 10-12 |
| Всего за год | 1-3 | 3-6 | 9-12 | 16-20 |
| Триатлон – I,II,III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 3 |
| Отборочные | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Основные | - | 1 | 1 | 2 |
| Всего за год | 2 | 3 | 4 | 7 |
| Торбол – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 3-4 | 4-5 | 4-5 | 5-6 |
| Отборочные | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 2-3 |
| Основные | - | 1-2 | 2-3 | 2-3 |
| Всего за год | 4-6 | 6-9 | 7-10 | 9-12 |
| Футбол – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Отборочные | - | 2 | 2 | 2 |
| Основные | 1 | 2 | 4 | 6 |
| Всего за год | 6 | 8 | 9 | 10 |
| Шахматы – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 1-2 | 1-2 | 2-3 | 3-4 |
| Отборочные | 0-1 | 1-2 | 2-3 | 3-4 |
| Основные | - | 2-3 | 5-6 | 9-11 |
| Всего за год | 1-3 | 4-7 | 9-12 | 15-19 |
| Шашки – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 1-2 | 1-2 | 2-3 | 3-4 |
| Отборочные | 0-1 | 1-2 | 2-3 | 3-4 |
| Основные | - | 2-3 | 5-6 | 9-11 |
| Всего за год | 1-3 | 4-7 | 9-12 | 15-19 |

Приложение N 5

к Федеральному стандарту спортивной

подготовки по виду спорта спорт слепых

# ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

# НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ СЛЕПЫХ

|  |  |
| --- | --- |
| Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности | Уровень влияния |
| Армспорт – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 2 |
| Биатлон – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 1 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 2 |
| Борьба – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 2 |
| Боулинг – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |
| Велоспорт-тандем – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 2 |
| Голбол – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |
| Горнолыжный спорт – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 1 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |
| Дзюдо – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |
| Легкая атлетика – бег на короткие дистанции,легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции,легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжкиI, II, III функциональные группымужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 1 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |
| Лыжные гонки – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 1 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 2 |
| Настольный теннис – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |
| Пауэрлифтинг – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 1 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 3 |
| Плавание – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 1 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 2 |
| Пулевая стрельба – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |
| Самбо – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |
| Спортивный туризм – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |
| Триатлон – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 2 |
| Торбол – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |
| Футбол – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |
| Шахматы – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 1 |
| Мышечная сила | 1 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |
| Шашки – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 1 |
| Мышечная сила | 1 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения, используемые в таблице:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Приложение N 6

к Федеральному стандарту спортивной

подготовки по виду спорта спорт слепых

# НОРМАТИВЫ

# ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

# ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) <\*> |
| Армспорт – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег на 30 м (без учета времени) |
| Максимальная сила и силовая выносливость | Подтягивание в висе на перекладине (не менее 4 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (в координации) |
| Биатлон – I функциональная группамужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег на 15 м (без учета времени) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (без учета времени) |
| Выносливость | Бег 400 м (без учета времени) |
| Сила | Подтягивание в висе на перекладине  (не менее 1 раза) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз) |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине  (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (в координации) |
| Прыжок вверх с места (в координации) |
| Биатлон – II, III функциональные группымужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег на 30 м (без учета времени) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (без учета времени) |
| Выносливость | Бег 400 м (без учета времени) |
| Сила | подтягивание в висе на перекладине (не менее 3 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа  (не мене 12 раз) |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине  (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (в координации) |
| Прыжок вверх с места (в координации) |
| Борьба – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег на 30 м (без учета времени) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (без учета времени) |
| Выносливость | Бег 400 м (без учета времени) |
| Сила | Подтягивание в висе на перекладине (не менее 4 раз) |

|  |  |
| --- | --- |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз) |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине  (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (в координации) |
| Прыжок вверх с места (в координации) |
| Боулинг – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | |
| Скоростные способности | Бег 60 м (без учета времени) |
| Выносливость | Бег 300 м (без учета времени) |
| Скоростно-силовые способности | Подтягивание в висе на перекладине (не менее 1 раз) |
| Прыжок в длину с места (в координации) |
| Поднимание туловища из положения лежа  (не менее 12 раз) |
| Велоспорт-тандем – I функциональная группамужчины | |
| Быстрота | Бег 30 м (без учета времени) |
| Выносливость | Бег 400 м (без учета времени) |
| Сила | Подтягивание в висе на перекладине (не менее 2 раз) |
| Приседание (не менее 30 раз) |
| Подъем прямых ног из виса на «гимнастической стенке»  (не менее 4 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 аз) |
| Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (в координации) |
| Приседания за 15 с (не менее 10 раз) |
| Велоспорт-тандем – I функциональная группаженщины | |
| Быстрота | Бег 30 м (без учета времени) |
| Выносливость | Бег 400 м (без учета времени) |
| Сила | Приседание (не менее 20 раз) |
| Подъем прямых ног из виса на гимнастической стенке  (не менее 4 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз) |
| Поднимание туловища лежа на спине (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (в координации) |
| Приседание за 15 с (не менее 8 раз) |
| Велоспорт-тандем – II, III функциональные группымужчины | |
| Быстрота | Бег 30 м (без учета времени) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 10 с) |
| Выносливость | Бег 400 м (без учета времени) |
| Сила | Подтягивание в висе на перекладине (не менее 3 раз) |
| Приседание (не менее 40 раз) |
| Подъем прямых ног из виса на гимнастической стенке  (не менее 4 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (в координации) |
| Приседания за 15 с (не менее 12 раз) |

|  |  |
| --- | --- |
| Велоспорт-тандем – II, III функциональные группыженщины | |
| Быстрота | Бег 30 м (без учета времени) |
| Координация | Челночный бег 3х10 (не более 10,5 с) |
| Выносливость | Бег 400 м (без учета времени) |
| Сила | Приседание (не менее 30 раз) |
| Подъем прямых ног из виса на гимнастической стенке  (не менее 4 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз) |
| Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (в координации) |
| Приседание за 15 с (не менее 10 раз) |
| Голбол – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег на 30 м (без учета времени) |
| Координация | Челночный бег 4x9 м (без учета времени) |
| Выносливость | Бег 400 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 8 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Выпады на правую, левую ногу, с обязательным касанием колена пола за 1 мин (не менее 20 раз) |
| Поднимание туловища из положения лёжа на животе, руки  за головой за 1 мин (не менее 20 раз) |
| Горнолыжный спорт – I функциональная группамужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег на 15 м (без учета времени) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (без учета времени) |
| Выносливость | Бег 400 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз) |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине  (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (в координации) |
| Прыжок вверх с места (в координации) (в координации) |
| Горнолыжный спорт – II, III функциональные группымужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег на 30 м (без учета времени) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (без учета времени) |
| Выносливость | Бег 400 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз) |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине  (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (в координации) |
| Прыжок вверх с места (в координации) |
| Дзюдо – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5 с) |
| Координация | Челночный бег 3×10 м (не более 9 с) |
| Выносливость | Бег 400 м (без учета времени) |
| Сила | Подтягивание в висе на перекладине (не менее 2 раз) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лёжа на спине  (не менее 10 раз) | |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (не менее 15 раз) | |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (в координации) | |
| Подъём туловища положения лёжа на спине (не менее 8 раз) | |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (не менее 6 раз) | |
| Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжкиI функциональная группамужчины | | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м (без учета времени) | |
| Бег 150 м (без учета времени) | |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (в координации) | |
| Бег на 30 м (без учета времени) | |
| Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжкиII, III функциональные группымужчины | | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м (без учета времени) | |
| Бег 150 м (без учета времени) | |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (в координации) | |
| Тройной прыжок в длину с места (в координации) | |
| Бег 30 м (без учета времени) | |
| Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжкиI функциональная группаженщины | | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м (без учета времени) | |
| Бег 100 м (без учета времени) | |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (в координации) | |
| Бег на 30 м (без учета времени) | |
| Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжкиII, III функциональные группыженщины | | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м (без учета времени) | |
| Бег 100 м (без учета времени) | |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (без учета времени) | |
| Тройной прыжок в длину с места (в координации) | |
| Бег на 30 м (без учета времени) | |
| Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанцииI функциональная группамужчины | | |
| Скоростная выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз) | |
| Бег 600 м (без учета времени) | |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (в координации) | |
| Бег 60 м (без учета времени) | |
| Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанцииII, III функциональные группымужчины | | |
| Скоростная выносливость | | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз) |
| Бег 600 м (без учета времени) |
| Скоростно-силовые способности | | Прыжок в длину с места (в координации) |
| Бег 60 м (без учета времени) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанцииI функциональная группаженщины | | | | |
| Скоростная выносливость | | | | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз) |
| Бег 600 м (без учета времени) |
| Скоростно-силовые способности | | | | Прыжок в длину с места (в координации) |
| Бег 60 м (без учета времени) |
| Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанцииII, III функциональные группыженщины | | | | |
| Скоростная выносливость | | | | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз) |
| Бег 600 м (без учета времени) |
| Скоростно-силовые способности | | | | Прыжок в длину с места (в координации) |
| Бег 60 м (без учета времени) |
| Легкая атлетика - метанияI функциональная группамужчины | | | | |
| Сила | | | | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые способности | | | | Прыжок в длину с места (в координации) |
| Бег на 60 м (без учета времени) |
| Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди  (в координации) |
| Легкая атлетика – метанияII, III функциональные группымужчины | | | | |
| Сила | | | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз) | |
| Скоростно-силовые способности | | | Прыжок в длину с места (в координации) | |
| Бег на 60 м (без учета времени) | |
| Толкание ядра (2 кг) двумя руками от груди (в координации) | |
| Легкая атлетика - метанияI функциональная группаженщины | | | | |
| Сила | | | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз) | |
| Скоростно-силовые способности | | | Прыжок в длину с места (в координации) | |
| Бег на 60 м (без учета времени) | |
| Толкание ядра (2 кг) двумя руками от груди (в координации) | |
| Легкая атлетика - метанияII, III функциональные группыженщины | | | | |
| Сила | | | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз) | |
| Скоростно-силовые способности | | | Прыжок в длину с места (в координации) | |
| Бег на 60 м (без учета времени) | |
| Толкание ядра (2 кг) двумя руками от груди (в координации) | |
| Лыжные гонки – I функциональная группа  мужчины, женщины | | | | |
| Быстрота | | | Бег на 15 м (без учета времени) | |
| Координация | | | Челночный бег 3х10 м (без учета времени) | |
| Выносливость | | | Бег 400 м (без учета времени) | |
| Силовая выносливость | | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не мене 5 раз) | | |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине  (не менее 5 раз) | | |
| Скоростно-силовые способности | | Прыжок в длину с места (в координации) | | |
| Прыжок вверх с места (в координации) | | |
| Лыжные гонки – II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | |
| Быстрота | | Бег на 30 м (без учета времени) | | |
| Координация | | Челночный бег 3х10 м (без учета времени) | | |
| Выносливость | | Бег 400 м (без учета времени) | | |
| Силовая выносливость | | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не мене 12 раз) | | |
| Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 10 раз) | | |
| Скоростно-силовые способности | | Прыжок в длину с места (в координации) | | |
| Прыжок вверх с места (в координации) | | |
| Настольный теннис – I функциональная группа  мужчины | | | | |
| Быстрота | Бег на 30 м (без учета времени) | | | |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 8 раз) | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз) | | | |
| Скоростно-силовые способности | Приседание (не менее 5 раз) | | | |
| Настольный теннис – II, III функциональные группы  мужчины | | | | |
| Быстрота | Бег на 30 м (без учета времени) | | | |
| Выносливость | В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг  от плеча (не менее 10 раз) | | | |
| Силовая выносливость | Жим гантелей (1 кг) в положении лежа на спине  (не менее 10 раз) | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз) | | | |
| Скоростно-силовые способности | Приседание (не менее 10 раз) | | | |
| Настольный теннис – I функциональная группа  женщины | | | | |
| Быстрота | Бег на 30 м (без учета времени) | | | |
| Силовая выносливость | Жим гантелей (1 кг) в положении лежа на спине  (не менее 5 раз) | | | |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 2 раз) | | | |
| Скоростно-силовые способности | Приседание (не менее 5 раз) | | | |
| Настольный теннис – II, III функциональные группы  женщины | | | | |
| Быстрота | Бег на 30 м (без учета времени) | | | |
| Выносливость | В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг  от плеча (не менее 10 раз) | | | |
| 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 | Приседание (не менее 10 раз) | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Пауэрлифтинг – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | |
| Быстрота | Бег на 30 м (без учета времени) | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (без учета времени) | | |
| Выносливость | Бег 400 м (без учета времени) | | |
| Сила | Подтягивание в висе на перекладине (не менее 5 раз) или подтягивание в висе лежа (не менее 7 раз) | | |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз) | | |
| Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 8 раз) | | |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (в координации) | | |
| Прыжок вверх с места (в координации) | | |
| Плавание – I функциональная группамужчины | | | |
| Силовая выносливость | | Жим гантелей (4 кг) в положении лежа на спине  (не менее 10 раз) | |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 3 раз) | |
| Скоростно-силовые способности | | Прыжок в длину с места (в координации) | |
| Плавание – II, III функциональные группымужчины | | | |
| Выносливость | | Бег 800 м (не более 6 мин) | |
| Силовая выносливость | | Жим гантелей (4 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 (в координации) | |
| Плавание – I функциональная группаженщины | | | |
| Силовая выносливость | | Жим гантелей (4 кг) в положении лежа на спине  (не менее 5 раз) | |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 2 раз) | |
| Скоростно-силовые способности | | Прыжок в длину с места (в координации) | |
| Плавание – II, III функциональные группыженщины | | | |
| Выносливость | | Бег 800 м (не более 7 минут) | |
| Силовая выносливость | | Жим гантелей 4 кг в положении лежа на спине весом 4 кг  (не менее 8 раз) | |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 5 раз) | |
| Скоростно-силовые способности | | Прыжок в длину с места (в координации) | |
| Пулевая стрельба – I, II, III функциональные группымужчины | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (без учета времени) | | |
| Выносливость | Удержание пистолета в позе-изготовке (без учета времени) | | |
| Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (без учета времени) | | |
| Бег 1 км (без учета времени) | | |
| Сила | Кистевая динамометрия (не менее 8 кг) | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз) | | |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (в координации) | | |
| Прыжок вверх с места (в координации) | | |
| Пулевая стрельба – I, II, III функциональные группыженщины | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (без учета времени) | | |
| Выносливость | Удержание пистолета в позе-изготовке (без учета времени) | | |
| Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (без учета времени) | | |
| Бег 1 км (без учета времени) | | |
| Сила | Кистевая динамометрия (не менее 7 кг) | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз) | | |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (в координации) | | |
| Прыжок вверх с места (в координации) | | |
| Самбо – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 6 с) | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10 с) | | |
| Выносливость | Бег 800 м (без учета времени) | | |
| Сила | Подтягивание в висе на перекладине (не менее 5 раз) или подтягивание в висе лежа (не менее 7 раз) | | |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) | | |
| Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 9 раз) | | |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,30 м) | | |
| Подтягивание в висе на перекладине за 1 мин  (не менее 3 раз) | | |
| Спортивный туризм – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | |
| Скоростная выносливость | | | Бег 300 м (без учета времени) |
| Бег 600 м (без учета времени) |
| Скоростно-силовые способности | | | Прыжок в длину с места (в координации) |
| Бег 60 м (без учета времени) |
| Триатлон - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | |
| Быстрота | | | Бег 30 м( без учета времени) |
| Скоростно-силовые способности | | | Прыжок в длину с места(в координации) ( без учета результата) |
| Силовая выносливость | | | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи ( не менее 3 раз) |
| Выносливость | | | Бег 400 м (без учета времени) |
| Торбол – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | |
| Быстрота | Бег на 30 м (без учета времени) | | |
| Координация | Челночный бег 4x9 м (без учета времени) | | |
| Выносливость | Бег 400 м (без учета времени) | | |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 8 раз) | | |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 5 раз) | | |
| Скоростно-силовые способности | Выпады на правую, левую ногу, с обязательным касанием колена пола за 1 мин (не менее 20 раз) | | |
| Поднимание туловища из положения лежа на животе, руки  за головой за 1 мин (не менее 20 раз) | | |
| Футбол – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | |
| Быстрота | Бег на 30 м (без учета времени) | | |
| Координация | Прыжок вверх на месте с хлопком и разведением ног (не менее 8 раз) | | |
| Выносливость | Бег 400 м (без учета времени) | | |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 10 раз) | | |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 15 раз) | | |
| Шахматы – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | |
| Быстрота | Бег на 30 м (без учета времени) | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (без учета времени) | | |
| Выносливость | Бег 400 м (без учета времени) | | |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (в координации) | | |
| Прыжок вверх с места (в координации) | | |
| Шашки – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | |
| Быстрота | Бег на 30 м (без учета времени) | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (без учета времени) | | |
| Выносливость | Бег 400 м (без учета времени) | | |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (в координации) | | |
| Прыжок вверх с места (в координации) | | |

<\*> При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), такое не выполняется, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам). Спортсмены I и II функциональных групп могут выполнять упражнения с помощью «спортсмена-ведущего».

Приложение N 7

к Федеральному стандарту спортивной

подготовки по виду спорта

спорт слепых

# НОРМАТИВЫ

# ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

# ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

# (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | | | Контрольные упражнения (тесты) <\*> | |
| Армспорт – I, II, III функциональные группымужчины | | | | |
| Быстрота | | | Бег на 30 м (не более 7 с) | |
| Максимальная сила и выносливость | | | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз) | |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 5 раз) | |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз) | |
| Силовая выносливость | | | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 12 раз) | |
| Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 12 раз) | |
| Скоростно-силовые способности | | | | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 1 мин  (не менее 4 раз) |
| Сгибание и разгибание рук из упора лежа за 1 мин  (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине, ноги согнуты, за 1 мин  (не менее 20 раз) |
| Армспорт – I, II, III функциональные группыженщины | | | | |
| Быстрота | | | Бег на 30 м (не более 8 с) | |
| Максимальная сила и выносливость | | | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее 6 раз) | |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 10 раз) | |
| Вис на двух руках на перекладине (угол 90 градусов между плечом и предплечьем) (не менее 5 с) | |
| Силовая выносливость | | | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 12 раз) | |
| Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 12 раз) | |
| Скоростно-силовые способности | | | | Поднимание ног из виса на гимнастической стенке  в положение «угол» (не менее 5 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине, ноги согнуты  (не менее 15 раз) |
| Биатлон – I функциональная группамужчины, женщины | | | | |
| Быстрота | | | Бег 30 м (не более 8 с) | |
| Бег 60 м (не более 17 с) | |
| Координация | | | Челночный бег 3х10 м (не более 15 с) | |
| Выносливость | | | Бег 400 м (не более 3 мин) | |
| Сила | | | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 2 раз) | |
| Силовая выносливость | | | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не мене 10 раз) | |
| Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 7 раз) | |
| Скоростно-силовые способности | | | Прыжок в длину с места (не менее 1 м) | |
| Прыжок вверх с места (не менее 0,25 м) | |
| Техническое мастерство | | | Участие в зимних спортивных соревнованиях по биатлону  (не менее 1 соревнования) | |
| Биатлон – II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | |
| Быстрота | | | Бег 30 м (не более 6 с) | |
| Бег 60 м (не более 15 с) | |
| Координация | | | Челночный бег 3х10 м (не более 15 с) | |
| Выносливость | | | Бег 400 м (не более 3 мин) | |
| Сила | | | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее 3 раз) | |
| Силовая выносливость | | | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не мене 12 раз) | |
| Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 12 раз) | |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,2 м) | | | |
| Прыжок вверх с места (не менее 0,35 м) | | | |
| Борьба – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | |
| Быстрота | | | Бег на 30 м (не более 5,2 с) | |
| Координация | | | Челночный бег 3x10 м (не более 10 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 из упора лежа (не менее 20 раз) | |
| Скоростно-силовые способности | | | Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м) | |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 1 мин  (не менее 8 раз) | |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа за 1 мин  (не менее 10 раз) | |
| Боулинг – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | |
| Быстрота | | | Бег на 30 м (не более 7 с) | |
| Координация | | | Челночный бег 3x10 м (не более 15 с) | |
| Выносливость | | | Бег 400 м (не более 12 мин) | |
| Сила | | | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее 5 раз) | |
| Силовая выносливость | | | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 3 раз) | |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 10 раз) | |
| Скоростно-силовые способности | | | Прыжок в длину с места (не менее 1,0 м) | |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине за 1 мин (не менее 6 раз) | |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа за 1 мин  (не менее 6 раз) | |
| Велоспорт-тандем – I функциональная группамужчины | | | | |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 6,0 с) | | | |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (без учета времени) | | | |
| Выносливость | Бег 800 м (без учета времени) | | | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 3 раз) | | | |
| Приседание (не менее 40 раз) | | | |
| Подъем ног из виса на перекладине до прямого угла  (не менее 5 раз) | | | |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук из упора лежа (не менее 10 раз) | | | |
| Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз) | | | |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | | | |
| Велоспорт-тандем – I функциональная группаженщины | | | | |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 7,5 с) | | | |
| Координация | Челночный бег 3х10м (без учета времени) | | | |
| Выносливость | Бег 800 м (без учета времени) | | | |
| Сила | Приседание (не менее 30 раз) | | | |
| Подъем ног из виса на перекладине до прямого угла  (не менее 3 раз) | | | |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук из упора лежа (не менее 8 раз) | | | |
| Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз) | | | |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | | | |
| Приседание за 15 с (не менее 10 раз) | | | |
| Велоспорт-тандем – II, III функциональные группымужчины | | | | |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 6,5 с) | | | |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 9,8 с) | | | |
| Выносливость | Бег 800 м (без учета времени) | | | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 8 раз) | | | |
| Приседание (не менее 50 раз) | | | |
| Подъем ног из виса на перекладине до прямого угла  (не менее 8 раз) | | | |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук из упора лежа (не менее 15 раз) | | | |
| Подъем туловища лежа на спине (не менее 20 раз) | | | |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | | | |
| Велоспорт-тандем – II, III функциональные группыженщины | | | | |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 6,5 с) | | | |
| Координация | Челночный бег 3х10 (не более 10,0 с) | | | |
| Выносливость | Бег 800 м (без учета времени) | | | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине  (не менее 5 раз) | | | |
| Приседание (не менее 40 раз) | | | |
| Подъем ног из виса на перекладине до прямого угла  (не менее 5 раз) | | | |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук из упора лежа (не менее 10 раз) | | | |
| Подъем туловища лежа на спине (не менее 15 раз) | | | |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | | | |
| Голбол – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 4,8 с) | | | |
| Координация | Челночный бег 4x9 м (не более 35 с) | | | |
| Выносливость | Бег 800 м (без учета времени) | | | |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 20 раз) | | | |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 20 раз) | | | |
| Скоростно-силовые способности | Выпады на правую, левую ногу, с обязательным касанием колена пола за 1 мин (не менее 30 раз) | | | |
| Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника  в положении лежа на животе за 1 мин (не менее 30 раз) | | | |
| Горнолыжный спорт – I функциональная группамужчины, женщины | | | | |
| Быстрота | | | Бег 60 м (не более 17 с) | |
| Координация | | | Челночный бег 3x10 м (не более 20 с) | |
| Выносливость | | | Бег 400 м (не более 3 мин) | |
| Сила | | | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее 10 раз) | |
| Силовая выносливость | | | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 10 раз) | |
| Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 7 раз) | |
| Скоростно-силовые способности | | | Прыжок в длину с места (не менее 1,2 м) | |
| Прыжок вверх с места (0,25 м) | |
| Техническое мастерство | | | Спуск прямо на склоне 350 м 10-12° в стойке скоростного спуска с преодолением бугров (оценка техники выполнения) | |
| Прохождение трассы слалома-гиганта 15-20 ворот на склоне 10-12° (оценка техники выполнения) | |
| Горнолыжный спорт – II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | |
| Быстрота | | | Бег 60 м (не более 17 с) | |
| Координация | | | Челночный бег 3x10 м (не более 15 с) | |
| Выносливость | | | Бег 400 м (не более 2 мин.) | |
| Сила | | | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее 5 раз) | |
| Силовая выносливость | | | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 12 раз) | |
| Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 12 раз) | |
| Скоростно-силовые способности | | | Прыжок в длину с места (не менее 1,30 м) | |
| Прыжок вверх с места (не менее 0,35 м) | |
| Техническое мастерство | | | Спуск прямо на склоне 350 м 10-12° в стойке скоростного спуска с преодолением бугров (оценка техники выполнения) | |
| Прохождение трассы слалома-гиганта 15-20 ворот на склоне 10-12° (оценка техники выполнения) | |
| Дзюдо – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | |
| Быстрота | | | Бег на 30 м (не более 6 с) | |
| Координация | | | Челночный бег 3×10 м (не более 8 с) | |
| Выносливость | | | Бег 1000 м (без учета времени) | |
| Сила | | | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее 15 раз) | |
| Силовая выносливость | | | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (не менее 10 раз) | |
| Скоростно-силовые способности | | | Прыжок в длину с места (не менее 1,30 м) | |
| Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжкиI функциональная группамужчины | | | | |
| Выносливость | | | Бег 300 м (не более 60 с) | |
| Скоростная выносливость | | | Бег 60 м (не более 9,3 с) | |
| Бег 150 м (не более 23,5 с) | |
| Скоростно-силовые способности | | | Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м) | |
| Бег на 30 м с ходу (не более 4,8 с) | |
| Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика– прыжкиII, III функциональные группымужчины | | | | |
| Выносливость | | | Бег 300 м (не более 50 с) | |
| Скоростная выносливость | | | Бег 60 м (не более 9 с) | |
| Бег 150 м (не более 22,8 с) | |
| Скоростно-силовые способности | | | Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м) | |
| Бег на 30 м (не более 5,6 с) | |
| Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с) | |
| Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжкиI функциональная группаженщины | | | | |
| Выносливость | | | Бег 300 м (не более 1,10 с) | |
| Скоростная выносливость | | | Бег 60 м (не более 13,0 с) | |
| Бег 150 м (не более 35 с) | |
| Скоростно-силовые способности | | | Прыжок в длину с места (не менее 1,50 м) | |
| Бег на 30 м (не более 6,5 с) | |
| Бег на 30 м с ходу (не более 5,4 с) | |
| Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжкиII, III функциональные группыженщины | | | | |
| Выносливость | | | Бег 300 м (не более 1,10 с) | |
| Скоростная выносливость | | | Бег 60 м (не более 10,5 с) | |
| Бег 150 м (не более 32 с) | |
| Скоростно-силовые способности  Выносливость | | | Прыжок в длину с места (не менее 1,50 м) | |
| Бег на 30 м (не более 6,5 с) | |
| Бег на 30 м с ходу (не более 5,2 с) | |
| Бег 400 м (не более 1 мин) | |
| Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанцииI функциональная группамужчины | | | | |
| Специальная выносливость | | | Бег 800 м (не более 4 мин) | |
| Скоростная выносливость | | | Бег 300 м (не более 65 с) | |
| Скоростно-силовые способности | | | Прыжок в длину с места (не менее 1,40 м) | |
| Бег 60 м (не более 10,2 с) | |
| Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанцииII, III функциональные группымужчины | | | | |
| Специальная выносливость | | | Бег 800 м (не более 4 мин) | |
| Скоростная выносливость | | | Бег 300 м (не более 62 с) | |
| Скоростно-силовые способности | | | Прыжок в длину с места (не менее 1,60 м) | |
| Бег 60 м (не более 10,0 с) | |
| Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанцииI функциональная группаженщины | | | | |
| Специальная выносливость | | | Бег 800 м (не более 4 мин 30 с) | |
| Скоростная выносливость | | | Бег 300 м (не более 73 с) | |
| Бег 600 м (не более 3 мин 30 с) | |
| Скоростно-силовые способности | | | Прыжок в длину с места (не менее 1,40 м) | |
| Бег 60 метров (не более 12,0 с) | |
| Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанцииII, III функциональные группыженщины | | | | |
| Специальная выносливость | | | Бег 800 м (не более 4 мин 40 с) | |
| Скоростная выносливость | | | Бег 300 м (не более 70 с) | |
| Скоростно-силовые способности | | | Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м) | |
| Бег 60 м (не более 11,0 с) | |
| Легкая атлетика – метанияI функциональная группамужчины | | | | |
| Сила | | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 2 раз) | | |
| Скоростно-силовые способности | | Прыжок в длину с места (не менее 1,60 м) | | |
| Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди  (не менее 7,50 м) | | |
| Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу  (не менее 9,50 м) | | |
| Легкая атлетика – метанияII, III функциональные группымужчины | | | | |
| Сила | | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 3 раз) | | |
| Скоростно-силовые способности | | Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м) | | |
| Бег на 60 м (без учета времени) | | |
| Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди  (не менее 7,80 м) | | |
| Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 10 м) | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Легкая атлетика – метанияI функциональная группаженщины | | | | | | |
| Сила | | | | | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 2 раз) | |
| Скоростно-силовые способности | | | | | Прыжок в длину с места (не менее 1,50 м) | |
| Бег на 60 м (без учета времени) | |
| Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди  (не менее 5,80 м) | |
| Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 7 м) | |
| Легкая атлетика – метанияII, III функциональные группыженщины | | | | | | |
| Сила | | | | | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее 2 раз) | |
| Скоростно-силовые способности | | | | Прыжок в длину с места (не менее 1,50 м) | | |
| Бег на 60 м (без учета времени) | | |
| Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди  (не менее 6 м) | | |
| Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу  (не менее 7,50 м) | | |
| Лыжные гонки – I функциональная группамужчины, женщины | | | | | | |
| Быстрота | | | | Бег 30 м (не более 8 с) | | |
| Бег 60 м (не более 17 с) | | |
| Координация | | | | Челночный бег 3х10 м (не более 15 с) | | |
| Выносливость | | | | Бег 400 м (не более 3 мин) | | |
| Сила | | | | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее 2 раз) | | |
| Силовая выносливость | | | | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не мене 10 раз) | | |
| Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 7 раз) | | |
| Скоростно-силовые способности | | | | Прыжок в длину с места (не менее 1,20 м) | | |
| Прыжок вверх с места (не менее 0,25 м) | | |
| Лыжные гонки – II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | | | |
| Быстрота | | | | Бег 30 м (не более 6 с) | | |
| Бег 60 м (не более 12 с) | | |
| Координация | | | | Челночный бег 3х10 м (не более 10 с) | | |
| Выносливость | | | | Бег 400 м (не более 2 мин) | | |
| Сила | | | | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее 3 раз) | | |
| Силовая выносливость | | | | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не мене 12 раз) | | |
| Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 12 раз) | | |
| Скоростно-силовые способности | | | | Прыжок в длину с места (не менее 1,30 м) | | |
| Прыжок вверх с места (не менее 0,35 м) | | |
| Настольный теннис – I функциональная группа  мужчины | | | | | | |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 8 с) | | | | | |
| Выносливость | В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг  от плеча (без учета времени) | | | | | |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 10 раз) | | | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз) | | | | | |
| Приседания (не менее 20 раз) | | | | | |
| Настольный теннис – II, III функциональная группа  мужчины | | | | | | |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 6 с) | | | | | |
| Выносливость | В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг  от плеча (без учета времени) | | | | | |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 14 раз) | | | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз) | | | | | |
| Скоростно-силовые способности | Приседания (не менее 30 раз) | | | | | |
| Настольный теннис – I функциональная группа  женщины | | | | | | |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 8 с) | | | | | |
| Выносливость | В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг  от плеча (без учета времени) | | | | | |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 7 раз) | | | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз) | | | | | |
| Скоростно-силовые способности | Приседания (не менее 20 раз) | | | | | |
| Настольный теннис – II, III функциональные группы  женщины | | | | | | |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 6 с) | | | | | |
| Выносливость | В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг  от плеча (без учета времени) | | | | | |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 10 раз) | | | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз) | | | | | |
| Скоростно-силовые способности | Приседания (не менее 20 раз) | | | | | |
| Пауэрлифтинг – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | | | |
| Быстрота | | | | | | Бег на 30 м (не более 8 с) |
| Координация | | | | | | Челночный бег 3x10 м (не более 12 с) |
| Выносливость | | | | | | Бег 400 м (не более 7 мин) |
| Сила | | | | | | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее 15 раз) |
|  | | | | | | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 10 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 25 раз) |
| Скоростно-силовые способности | | | | | | Прыжок в длину с места (не менее 1,20 м) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 1 мин  (не менее 5 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа за 1 мин  (не менее 12 раз) |
| Плавание – I функциональная группамужчины | | | | | | |
| Выносливость | | | Плавание 100 м (без учета времени) | | | |
| Силовая выносливость | | | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 10 кг  (не менее 10 раз) | | | |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 20 раз) | | | |
| Скоростно-силовые  способности | | | Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м) | | | |
| Плавание – II, III функциональные группымужчины | | | | | | |
| Выносливость | | | Плавание 100 м (без учета времени) | | | |
| Силовая | | | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 15 кг  (не менее 14 раз) | | | |
| выносливость | | | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 15 раз) | | | |
| Скоростно-силовые способности | | | Прыжок в длину с места (не менее 0,6 м) | | | |
| Плавание – I функциональная группаженщины | | | | | | |
| Выносливость | | | Плавание 100 м (без учета времени) | | | |
| Силовая выносливость | | | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 12 кг  (не менее 10 раз) | | | |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 15 раз) | | | |
| Скоростно-силовые способности | | | Прыжок в длину с места (не менее 0,45 м) | | | |
| Плавание – II, III функциональные группыженщины | | | | | | |
| Выносливость | | | Плавание 100 м (без учета времени) | | | |
| Силовая выносливость | | | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 15 кг  (не менее 10 раз) | | | |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 15 раз) | | | |
| Скоростно-силовые способности | | | Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м) | | | |
| Пулевая стрельба – I, II, III функциональные группымужчины | | | | | | |
| Координация | | | | | | Челночный бег 4x10 м (без учета времени) |
| Выносливость | | | | | | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин) |
| Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа  (не менее 18 мин) |
| Бег 1 км (не более 6 мин) |
| Сила | | | | | | Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз) |
| Кистевая динамометрия (не менее 17 кг) |
| Сгибание и разгибание рук из упора лежа (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | | | | | | Прыжок в длину с места (в координации) |
| Прыжок вверх с места (в координации) |
| Пулевая стрельба – I, II, III функциональные группыженщины | | | | | | |
| Координация | | | | | | Челночный бег 4x10 м (без учета времени) |
| Выносливость | | | | | | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 90 с) |
| Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа  (не менее 15 мин) |
| Бег 1 км (не более 7 мин) |
| Сила | | | | | | Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз) |
| Кистевая динамометрия (не менее 15 кг) |
| Сгибание и разгибание рук из упора лежа (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые способности | | | | | | Прыжок в длину с места (в координации) |
| Прыжок вверх с места (в координации) |
| Самбо – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | | | |
| Быстрота | | | | | | Бег на 30 м (не более 6,5 с) |
| Координация | | | | | | Челночный бег 3x10 м (не более 9 с) |
| Выносливость | | | | | | Бег 1000 м (не более 8 мин) |
| Сила | | | | | | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 10 раз) |
| Силовая выносливость | | | | | | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 10 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые способности | | | | | | Прыжок в длину с места (не менее 1,40 м) |
| Спортивный туризм – функциональная группамужчины | | | | | | |
| Специальная выносливость | | | | | | Бег 1000 м (не более 5 мин 30 с) |
| Скоростная выносливость | | | | | | Бег 300 м (не более 72 с) |
| Бег 600 м (не более 2 мин 50 с) |
| Скоростно-силовые способности | | | | | | Прыжок в длину с места (не менее 1,90 м) |
| Бег 60 м (не более 12 с) |
| Спортивный туризм – I, III функциональные группымужчины | | | | | | |
| Специальная выносливость | | | | | | Бег 1000 м (не более 4 мин 45 с) |
| Скоростная выносливость | | | | | | Бег 300 м (не более 68 с) |
| Бег 600 м (не более 2 мин 35 с) |
| Скоростно-силовые способности | | | | | | Прыжок в длину с места (не менее 2 м) |
| Бег 60 м (не более 12 с) |
| Спортивный туризм – I функциональная группаженщины | | | | | | |
| Специальная выносливость | | | | | | Бег 1000 м (не более 6 мин) |
| Скоростная выносливость | | | | | | Бег 300 м (не более 83 с) |
| Бег 600 м (не более 3 мин 50 с) |
| Скоростно-силовые способности | | | | | | Прыжок в длину с места (не менее 1,60 м) |
| Бег 60 метров (не более 13 с) |
| Спортивный туризм – II, III функциональные группыженщины | | | | | | |
| Специальная выносливость | | | | | | Бег 1000 м (не более 5 мин 40 с) |
| Скоростная выносливость | | | | | | Бег 300 м (не более 80 с) |
| Бег 600 м (не более 3 мин 25 с) |
| Скоростно-силовые способности | | | | | | Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м) |
| Бег 60 м (не более 13 с) |
| Триатлон – I функциональная группа  мужчины | | | | | | |
| Скорость | | | | | | Бег 60 м ( не более 15 секунд) |
| Скоростно-силовые способности | | | | | | Прыжок в длину с места ( не менее 80см. ) |
| Силовая выносливость | | | | | | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи( не менее 7 раз) |
| Выносливость | | | | | | Плавание 200 м ( без учета времени) |
| Триатлон – I функциональная группа  женщины | | | | | | |
| Скорость | | | | | | Бег 60 м ( не более 18 секунд) |
| Скоростно-силовые способности | | | | | | Прыжок в длину с места ( не менее 60 см. ) |
| Силовая выносливость | | | | | | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи( не менее 5 раз) |
| Выносливость | | | | | | Плавание 200 м ( без учета времени) |
| Бег 400 м (не более 3 минут 30 секунд) |
| Триатлон – II, III функциональная группа  мужчины | | | | | | |
| Скорость | | | | | | Бег 60 м ( не более 12 секунд) |
| Скоростно-силовые способности | | | | | | Прыжок в длину с места ( не менее 1м. ) |
| Силовая выносливость | | | | | | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи( не менее 10 раз) |
| Выносливость | | | | | | Плавание 200 м ( без учета времени) |
| Триатлон – II, III функциональная группа  женщины | | | | | | |
| Скорость | | | | | | Бег 60 м ( не более 15 секунд) |
| Скоростно-силовые способности | | | | | | Прыжок в длину с места ( не менее 80 см. ) |
| Силовая выносливость | | | | | | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи( не менее 7 раз) |
| Выносливость | | | | | | Плавание 200 м ( без учета времени) |
|  | | | | | | Бег 400 м (не более 3 минут ) |
| Торбол – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | | | |
| Быстрота | | Бег на 30 м (не более 4,8 с) | | | | |
| Координация | | Челночный бег 4x9 м (не более 35 с) | | | | |
| Выносливость | | Бег 800 м (без учета времени) | | | | |
| Силовая выносливость | | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 20 раз) | | | | |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 20 раз) | | | | |
| Скоростно-силовые способности | | Выпады на правую, левую ногу с обязательным касанием колена пола за 1 мин (не менее 30 раз) | | | | |
| Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника  в положении лежа на животе за 1 мин (не менее 60 раз) | | | | |
| Футбол – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | | | |
| Быстрота | | Бег на 30 м (не более 10 с) | | | | |
| Координация | | Прыжок вверх на месте с хлопком и разведением ног (не менее 8 раз) | | | | |
| Скоростно-силовые способности | | Бросок набивного мяча 1 кг назад (не менее 5 м) | | | | |
| Прыжок в длину с места (не менее 100 см) | | | | |
| Шахматы – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | | | |
| Координация | | | | | | Челночный бег 3x10 м (не более 8 с) |
| Выносливость | | | | | | Бег 400 м (не более 8 мин) |
| Сила | | | | | | Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине  (не менее 6 раз) |
| Силовая выносливость | | | | | | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые способности | | | | | | Прыжок в длину с места (не менее 1,20 м) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа за 1 мин  (не менее 4 раз) |
| Шашки – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | | | | |
| Координация | | | | | | Челночный бег 3x10 м (не более 8 с) |
| Выносливость | | | | | | Бег 400 м (не более 8 мин) |
| Сила | | | | | | Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине  (не менее 6 раз) |
| Силовая выносливость | | | | | | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 6 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые способности | | | | | | Прыжок в длину с места (не менее 1,20 м) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа за 1 мин  (не менее 4 раз) |

<\*> При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), такое не выполняется, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам). Спортсмены I и II функциональных групп могут выполнять упражнения с помощью «спортсмена-ведущего».

Приложение N 8

к Федеральному стандарту спортивной

подготовки по виду спорта

спорт слепых

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | | Контрольные упражнения (тесты) <\*> |
| Армспорт – I, II, III функциональные группымужчины | | |
| Быстрота | Бег на 60 м (не более 11 с) | |
| Максимальная сила  и выносливость | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 16 раз) или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее20 раз) | |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 10 раз) | |
| Лазанье по канату без помощи ног, 4 метра, не менее двух раз подряд (без учета времени) | |
| Кистевая динамометрия (не менее 50% от массы тела спортсмена) | |
| Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (вес штанги  не менее 80% от массы тела спортсмена) | |
| Скоростно-силовые способности | | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 1 мин  (не менее 5 раз) |
| Сгибание и разгибание рук из упора лежа (не менее 25 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине, ноги согнуты  (не менее 25 раз) |
| Армспорт – I, II, III функциональные группыженщины | | |
| Быстрота | Бег на 60 м (не более 12 с) | |
| Максимальная сила  и выносливость | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 12 раз) или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее 15 раз) | |
| Вис на двух руках на перекладине (угол 90 градусов между плечом и предплечьем) (не менее 15 с) | |
| Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (вес штанги  не менее 40% от массы тела спортсменки) | |
| Сгибание и разгибание рук из упора лежа (не менее 10 раз) | |
| Кистевая динамометрия (не менее 30% от массы тела спортсменки) | |
| Скоростно-силовые способности | | Сгибание и разгибание рук из упора лежа (не менее 7 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз) |
| Биатлон – I функциональная группамужчины, женщины | | |
| Быстрота | | Бег 100 м (не более 18 с) |
| Выносливость | | Бег 1500 м (не более 7 мин) |
| Сила | | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 9 раз) или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее10 раз) |
| Силовая выносливость | | Сгибание-разгибание рук из упора лежа за 1 мин  (не мене 7 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | | Прыжок в длину с места (не менее 1,30 м) |
| Прыжок вверх с места (не менее 0,35 м) |
| Техническое мастерство | | Участие в зимних спортивных соревнованиях по биатлону  (не менее 2 соревнований) |
| Спортивный разряд | | Кандидат в мастера спорта |
| Биатлон – II, III функциональные группымужчины, женщины | | |
| Быстрота | | 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) или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее 10 раз) |
| Силовая выносливость | | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не мене 20 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые способности | | Прыжок в длину с места (не менее 1,50 м) |
| Прыжок вверх с места (не менее 0,40 м) |
| Техническое мастерство | | Участие в зимних спортивных соревнованиях по биатлону  (не менее 2 соревнований) |
| Спортивный разряд | | Кандидат в мастера спорта |
| Борьба – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | |
| Быстрота | | Бег 60 м (не более 8,5 с) |
| Выносливость | | Бег 1500 м (без учета времени) |
| Сила | | Поднимание ног в висе на перекладине (не менее 8 раз) |
| Силовая выносливость | | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 7 раз) или в висе лежа на низкой перекладине (не менее 15 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | | Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 1 мин  (не менее 7 раз) или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее 15 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 12 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 16 раз) |
| Боулинг – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | |
| Быстрота | | Бег 60 м (не более 10 с) |
| Координация | | Челночный бег 10x9 м (не более 35 с) |
| Силовая выносливость | | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 20 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые способности | | Выпады на правую, левую ногу, с обязательным касанием колена пола за 1 мин (не менее 30 раз) |
| Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа на животе за 1,5 мин. (не менее 50 раз) |
| Велоспорт-тандем – I функциональная группамужчины | | |
| Быстрота | | Бег 60 м (не более 10,0 с) |
| Выносливость | | Бег 1500 м (без учета времени) |
| Сила | | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 10 раз) или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее 15 раз) |
| Приседание (не менее 50 раз) |
| Подъем ног из виса на перекладине до прямого угла  (не менее 10 раз) |
| Силовая выносливость | | Сгибание и разгибание рук из упора лежа (не менее 15 раз) |
| Удержание ног в висе в положении прямого угла  (не менее 10 с) |
| Скоростно-силовые способности | | Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м) |
| Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз) |
| Велоспорт-тандем – I функциональная группаженщины | | |
| Быстрота | | Бег 60 м (не более 10,5 с) |
| Выносливость | | Бег 1500 м (без учета времени) |
| Сила | | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 4 раз) или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз) |
| Приседание (не менее 40 раз) |
| Подъем ног из виса на перекладине до прямого угла  (не менее 5 раз) |
| Силовая выносливость | | Сгибание и разгибание рук из упора лежа (не менее 10 раз) |
| Удержание ног в висе в положении прямого угла (не менее 5 с) |
| Скоростно-силовые способности | | Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м) |
| Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 6 раз) |
| Велоспорт-тандем – II, III функциональные группымужчины | | |
| Быстрота | | Бег 60 м (не более 9,0 с) |
| Выносливость | | Бег 1500 м (6 мин 15 с) |
| Сила | | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 12 раз) или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее 15 раз) |
| Приседание (не менее 60 раз) |
| Подъем ног из виса на перекладине до прямого угла  (не менее 12 раз) |
| Силовая выносливость | | Сгибание и разгибание рук из упора лежа (не менее 20 раз) |
| Удержание ног в висе в положении прямого угла  (не менее 15 с) |
| Скоростно-силовые способности | | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) |
| Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз) |
| Велоспорт-тандем – II, III функциональные группыженщины | | |
| Быстрота | | Бег 60 м (не более 9,5 с) |
| Выносливость | | Бег 1500 м (6 мин 45 с) |
| Сила | | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 5 раз) или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее 10 раз) |
| Приседание (не менее 50 раз) |
| Подъем ног из виса на перекладине до прямого угла  (не менее 7 раз) |
| Силовая выносливость | | Сгибание и разгибание рук из упора лежа (не менее 15 раз) |
| Удержание ног в висе в положении прямого угла  (не менее 10 с) |
| Скоростно-силовые способности | | Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м) |
| Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 6 раз) |
| Голбол – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | |
| Быстрота | | Бег 60 м (не более 9 с) |
| Координация | | Челночный бег 4x9 м (не более 30 с) |
| Выносливость | | Бег 1000 м (не более 8 мин) |
| Силовая выносливость | | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 30 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | | Выпады на правую, левую ногу, с обязательным касанием колена пола за 1 мин (не менее 45 раз) |
| Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа на животе за 1 мин (не менее 70 раз) |
| Горнолыжный спорт – I функциональная группамужчины, женщины | | |
| Быстрота | | Бег 60 м (не более 15 с) |
| Выносливость | | Бег 1500 м (не более 9 мин) |
| Сила | | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 5 раз) или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее 10 раз) |
| Силовая выносливость | | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 15 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | | Прыжок в длину с места (не менее 1,20 м) |
| Прыжок вверх с места (не менее 0,35 м) |
| Техническое мастерство | | Прохождение участка трассы скоростного спуска 350 м  (без учета времени) |
| Прохождение трассы слалома (без учета времени) |
| Прохождение трассы слалома-гиганта (без учета времени) |
| Спортивный разряд | | Кандидат в мастера спорта |
| Горнолыжный спорт – II, III функциональные группымужчины, женщины | | |
| Быстрота | | Бег 60 м (не более 13 с) |
| Выносливость | | Бег 1500 м (не более 7 мин 30 с) |
| Сила | | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 5 раз) или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее 10 раз) |
| Силовая выносливость | | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 20 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые способности | | Прыжок в длину с места (не менее 1,50 м) |
| Прыжок вверх с места (не менее 0,40 м) |
| Техническое мастерство | | Прохождение участка трассы скоростного спуска 350 м  (без учета времени) |
| Прохождение трассы слалома (без учета времени) |
| Прохождение трассы слалома-гиганта (без учета времени) |
| Спортивный разряд | | Кандидат в мастера спорта |
| Дзюдо – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | |
| Быстрота | | Бег 60 м (не более 8,5 с) |
| Выносливость | | Бег 1500 м (без учета времени) |
| Сила | | Поднимание ног в висе на перекладине (не менее 8 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 15 раз) или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее 25 раз) |
| Силовая выносливость | | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее7 раз) |
| Лазание по канату (4м) без помощи ног (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые способности | | Сгибание-разгибание рук в висе на кимоно  (не менее 10 раз) |
| Подъём туловища из положения лёжа на спине  (не менее 12 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лёжа  (не менее 16 раз) |
| Спортивный разряд | | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжкиI функциональная группамужчины | | |
| Выносливость | | Бег 300 м (не более 49,5 с) |
| Скоростная выносливость | | Бег 60 м (не более 8,2 с) |
| Бег 150 м (не более 20 с) |
| Скоростно-силовые способности | | Бег на 30 м (не более 4,8 с) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 4,3 с) |
| Прыжок в длину с места (не менее 2,25 м) |
| Спортивный разряд | | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжкиII, III функциональные группымужчины | | |
| Выносливость | | Бег 300 м (не более 41,2 с) |
| Скоростная выносливость | | Бег 60 м (не более 8 с) |
| Бег 150 м (не более 19 с) |
| Скоростно-силовые способности | | Бег на 30 м (не более 4,5 с) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 3,7 с) |
| Прыжок в длину с места (не менее 2,30 м) |
| Спортивный разряд | | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжкиI функциональная группаженщины | | |
| Выносливость | | Бег 300 м (не более 55 с) |
| Скоростная выносливость | | Бег 60 м (не более 9,5 с) |
| Бег 150 м (не более 23,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | | Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м) |
| Бег на 30 м (не более 5,4 с) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 4,7 с) |
| Спортивный разряд | | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжкиII, III функциональные группыженщины | | |
| Выносливость | | Бег 300 м (не более 53 с) |
| Скоростная выносливость | | Бег 60 м (не более 9,3 с) |
| Бег 150 м (не более 23 с) |
| Скоростно-силовые способности | | Прыжок в длину с места (не менее 2 м) |
| Бег на 30 м (не более 5,2 с) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 4,3 с) |
| Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанцииI функциональная группамужчины | | |
| Специальная выносливость | | Бег 1000 м (не более 3 мин 10 с) |
| Бег 5000 м (не более 18 мин 30 с) |
| Скоростная выносливость | | Бег 300 м (не более 50 с) |
| Бег 600 м (не более 1 мин 55 с) |
| Скоростно-силовые способности | | Бег 60 м (не более 9,0 с) |
| Спортивный разряд | | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанцииII, III функциональные группымужчины | | |
| Специальная выносливость | | Бег 1000 м (не более 3 мин 00 с) |
| Бег 5000 м (не более 17 мин 15 с) |
| Скоростная выносливость | | Бег 300 м (не более 49 с) |
| Бег 600 м (не более 1 мин 52 с) |
| Скоростно-силовые способности | | Бег 60 м (не более 9,0 с) |
| Спортивный разряд | | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанцииI функциональная группаженщины | | |
| Специальная выносливость | | Бег 1000 м (не более 4 мин 00 с) |
| Бег 3000 м (не более 13 мин 30 с) |
| Скоростная выносливость | | Бег 300 м (не более 55 с) |
| Бег 600 м (не более 2 мин 15 с) |
| Скоростно-силовые способности | | Бег 60 м (не более 10,0 с) |
| Спортивный разряд | | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанцииII, III функциональные группыженщины | | |
| Специальная выносливость | | Бег 1000 м (не более 4 мин 00 с) |
| Бег 3000 м (не более 13 мин 10 с) |
| Скоростная выносливость | | Бег 300 м (не более 53 с) |
| Бег 600 м (не более 2 мин 10 с) |
| Скоростно-силовые способности | | Бег 60 м (не более 9,8 с) |
| Спортивный разряд | | Кандидат в мастера спорта |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Легкая атлетика – метанияI функциональная группамужчины | | | |
| Сила | | | Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 65 кг) |
| Подъем штанги на грудь (не менее 60 кг) |
| Приседание со штангой на плечах (80% от личного веса) |
| Скоростно-силовые способности | | | Прыжок в длину с места (не менее 2,00 м) |
| Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 8 м) |
| Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 12 м) |
| Спортивный разряд | | | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика – метанияII, III функциональные группымужчины | | | |
| Сила | | | Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 65 кг) |
| Подъем штанги на грудь (не менее 60 кг) |
| Приседание со штангой на плечах (80% от личного веса) |
| Скоростно-силовые способности | | | Прыжок в длину с места (не менее 2,00 м) |
| Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 8 м) |
| Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 12 м) |
| Спортивный разряд | | | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика – метанияI функциональная группаженщины | | | |
| Сила | | | Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 40 кг) |
| Подъём штанги на грудь (не менее 25 кг) |
| Приседание со штангой (80% от личного веса) |
| Скоростно-силовые способности | | | Прыжок в длину с места (не менее 1,90 м) |
| Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди  (не менее 6,50 м) |
| Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 10 м) |
| Спортивный разряд | | | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика – метанияI, III функциональные группыженщины | | | |
| Сила | | | Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 40 кг) |
| Подъём штанги на грудь (не менее 25 кг) |
| Приседание со штангой (80% от личного веса) |
| Скоростно-силовые способности | | | Прыжок в длину с места (не менее 1,90 м) |
| Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 7 м) |
| Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 11 м) |
| Спортивный разряд | | | Кандидат в мастера спорта |
| Лыжные гонки – I функциональная группамужчины, женщины | | | |
| Быстрота | | | Бег 100 м (не более 19 с) |
| Выносливость | | | Бег 1500 м (не более 8,5 мин) |
| Сила | | | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 7 раз) или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее 25 раз) |
| Силовая выносливость | | | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не мене 15 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | | | Прыжок в длину с места (не менее 1,30 м) |
| Прыжок вверх с места (не менее 0,35 м) |
| Техническое мастерство | | | Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 2 соревнований) |
| Спортивный разряд | | | Кандидат в мастера спорта |
| Лыжные гонки – II, III функциональные группымужчины, женщины | | | |
| Быстрота | | | Бег 100 м (не более 18 с) |
| Выносливость | | | Бег 1500 м (не более 7,5 мин) |
| Сила | | | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 9 раз) или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее 15 раз) |
| Силовая выносливость | | | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не мене 20 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые способности | | | Прыжок в длину с места (не менее 1,40 м) |
| Прыжок вверх с места (не менее 0,40 м) |
| Техническое мастерство | | | Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 2 соревнований) |
| Спортивный разряд | | | Кандидат в мастера спорта |
| Настольный теннис – I функциональная группа  мужчины | | | |
| Быстрота | Бег 30 м (не менее 6,5 с) | | |
| Координация | Количество забитых мячей классическая подача  (10 из 10) | | |
| Выносливость | В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг  от плеча (без учета времени) | | |
| Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 10 раз) | | |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) | | |
| Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 12 кг) | | |
| Скоростно-силовые способности | Приседания (не менее 20 раз) | | |
| Настольный теннис – II, III функциональные группы  мужчины | | | |
| Быстрота | Бег 30 м (не менее 6 с) | | |
| Координация | Количество забитых мячей классическая подача (10 из 10) | | |
| Выносливость | В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг  от плеча (без учета времени) | | |
| Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 10 раз) | | |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) | | |
| Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 12 кг) | | |
| Скоростно-силовые способности | Приседания (не менее 20 раз) | | |
| Настольный теннис – I функциональная группа  женщины | | | |
| Быстрота | Бег 30 м (не менее 6 с) | | |
| Координация | Количество забитых мячей классическая подача (10 из 10) | | |
| Выносливость | В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг  от плеча (без учета времени) | | |
| Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 10 раз) | | |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз) | | |
| Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 12 кг) | | |
| Скоростно-силовые способности | Приседания (не менее 20 раз) | | |
| Настольный теннис – II, III функциональные группы  женщины | | | |
| Быстрота | Бег 30 м (не менее 5 с) | | |
| Координация | Количество забитых мячей классическая подача (10 из 10) | | |
| Выносливость | В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг  от плеча (без учета времени) | | |
| Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 10 раз) | | |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз) | | |
| Жим штанги двумя руками из положения лежа  (не менее 12 кг) | | |
| Скоростно-силовые способности | Приседания (не менее 20 раз) | | |
| Пауэрлифтинг – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | |
| Быстрота | | | Бег 60 м (не более 10 с) |
| Выносливость | | | Бег 1500 м (без учета времени) |
| Сила | | | Поднимание ног в висе на перекладине (не менее 9 раз) |
| Силовая выносливость | | | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 15 раз) или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее 25 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 15 раз) |
| Лазание по канату (4 м) без помощи ног (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые способности | | | Прыжок в длину с места (не менее 1,40 м) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 1 мин  (не менее 10 раз) или в висе лежа на низкой перекладине (не менее 25 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин  (не менее 12 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа 1 мин (не менее 16 раз) |
| Спортивный разряд | | | Кандидат в мастера спорта |
| Плавание – I функциональная группамужчины | | | |
| Координация | | | Плавание избранным способом (оценка техники выполнения) |
| Выносливость | | | Плавание избранным способом (выполнение норматива второго взрослого разряда) |
| Плавание вольным стилем 400 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | | | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 20 кг  (не менее 14 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые способности | | | Прыжок в длину с места (не менее 0,7 см) |
| Плавание – II, III функциональные группымужчины | | | |
| Координация | | | Плавание избранным способом (оценка техники выполнения) |
| Выносливость | | | Плавание избранным способом (выполнение норматива первого взрослого разряда) |
| Плавание вольным стилем 800 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | | | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 20 кг  (не менее 18 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые способности | | | Прыжок в длину с места (не менее 0,9 м) |
| Плавание – I функциональная группаженщины | | | |
| Координация | | | Плавание избранным способом (оценка техники выполнения) |
| Выносливость | | | Плавание избранным способом (выполнение норматива третьего взрослого разряда) |
| Плавание вольным стилем 400 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | | | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 15 кг  (не менее 10 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 18 раз) |
| Скоростно-силовые способности | | | Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м) |
| Плавание – II, III функциональные группыженщины | | | |
| Координация | | | Плавание избранным способом (оценка техники выполнения) |
| Выносливость | | | Плавание избранным способом (выполнение норматива второго взрослого разряда) |
| Плавание вольным стилем 800 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | | | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 25 кг  (не менее 15 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые способности | | | Прыжок в длину с места (не менее 0,9 м) |
| Пулевая стрельба – I, II, III функциональные группымужчины | | | |
| Координация | | Челночный бег 4x10 м (без учета времени) | |
| Выносливость | | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин) | |
| Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа  (не менее 25 мин) | |
| Бег 1000 м (без учета времени) | |
| Сила | | Подъем туловища из положения лежа (не менее 25 раз) | |
| Кистевая динамометрия (не менее 13 кг) | |
| Сгибание и разгибание рук из упора лежа (не менее 20 раз) | |
| Скоростно-силовые способности | | Прыжок в длину с места (в координации) | |
| Прыжок вверх с места (в координации) | |
| Спортивный разряд | | Кандидат в мастера спорта | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Пулевая стрельба – I, II, III функциональные группыженщины | | |
| Координация | Челночный бег 4x10 м (без учета времени) | |
| Выносливость | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 90 с) | |
| Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа  (не менее 20 мин) | |
| Бег 1 км (не более 8 мин) | |
| Сила | Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз) | |
| Кистевая динамометрия (не менее 10 кг) | |
| Сгибание и разгибание рук из упора лежа (не менее 14 раз) | |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (в координации) | |
| Прыжок вверх с места (в координации) | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |
| Самбо – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | |
| Быстрота | | Бег 60 м (не более 9 с) |
| Выносливость | | Бег 1500 м (без учета времени) |
| Сила | | Поднимание ног в висе на перекладине (не менее 7 раз) |
| Силовая выносливость | | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 13 раз) или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее 20 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 15 раз) |
| Лазание по канату (4 м) без помощи ног (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые способности | | Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 10 раз) или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее 25 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 11 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 15 раз) |
| Спортивный разряд | | Кандидат в мастера спорта |
| Спортивный туризм – I функциональная группамужчины | | |
| Специальная выносливость | | Бег 1000 м (без учета времени) |
| Бег 5000 м (не более 25 мин) |
| Скоростная выносливость | | Бег 300 м (не более 70 с) |
| Бег 600 м (не более 2 мин) |
| Скоростно-силовые способности | | Прыжок в длину с места (не менее 2,00 м) |
| Бег 60 м (не более 12 с) |
| Спортивный разряд | | Кандидат в мастера спорта |
| Спортивный туризм – II, III функциональные группымужчины | | |
| Специальная выносливость | | Бег 1000 м (без учета времени) |
| Бег 5000 м (не более 23 мин) |
| Скоростная выносливость | | Бег 300 м (не более 65 с) |
| Бег 600 м (не более 2 мин) |
| Скоростно-силовые способности | | Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м) |
| Бег 60 м (не более 12 с) |
| Спортивный разряд | | Кандидат в мастера спорта |

|  |  |
| --- | --- |
| Спортивный туризм – I функциональная группаженщины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м (без учета времени) |
| Бег 3000 м (не более 13 мин 50 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м (не более 75 с) |
| Бег 600 м (не более 2 мин 10 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м) |
| Бег 60 м (не более 12 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Спортивный туризм – II, III функциональные группыженщины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м (без учета времени) |
| Бег 3000 м (не более 12 мин 40 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м (не более 57 с) |
| Бег 600 м (не более 1 мин. 55 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,90 м) |
| Бег 60 м (не более 12 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Триатлон – I функциональная группа  мужчины | |
| Скорость | Бег 60 м (не более 12 секунд) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1м. ) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи( не менее 10 раз) |
| Выносливость | Плавание вольным стилем 750 м (без учета времени) |
| Бег 1500 м (не более 8 минут) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Триатлон – I функциональная группа  женщины | |
| Скорость | Бег 60 м ( не более 15 секунд) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места ( не менее 80 см. ) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи( не менее 7 раз) |
| Выносливость | Плавание 750 м ( без учета времени) |
| Бег 1500 м (не более 8 минут 30 секунд) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Триатлон – II, III функциональная группа  мужчины | |
| Скорость | Бег 60 м ( не более 10 секунд) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места ( не менее 1м. 20 см. ) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи( не менее 15 раз) |
| Выносливость | Плавание 750 м ( без учета времени) |
| Бег 1500 м (не более 7минут 30 секунд.) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Триатлон – II, III функциональная группа  женщины | |
| Скорость | Бег 60 м ( не более 12 секунд) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места ( не менее 1 м. ) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи( не менее 10 раз) |
| Выносливость | Плавание 750 м ( без учета времени) |
| Бег 1500 м (не более 8 минут ) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Торбол – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 12 с) |
| Координация | Челночный бег 4x9 м (не более 30 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 30 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 30 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Выпады на правую, левую ногу, с обязательным касанием колена пола за 1 мин. (не менее 45 раз) |
| Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа на животе за 1 мин (не менее 70 раз) |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд |
| Футбол – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 10 с) |
| Координация | Прыжок вверх на месте с хлопком и разведением ног (не менее 10 раз) |
| Выносливость | Бег 1000 м (без учета времени) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 100 см) |
| Шахматы – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 13 с) |
| Координация | Челночный бег 10x9 м (не более 55 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 10 мин) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 12 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа на животе за 1,5 мин (не менее 20 раз) |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд |
| Шашки – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 13 с) |
| Координация | Челночный бег 10x9 м (не более 55 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 10 мин) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 12 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа на животе за 1,5 мин (не менее 10 раз) |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд |

<\*> При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), такое не выполняется, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам). Спортсмены I и II функциональных групп могут выполнять упражнения с помощью «спортсмена-лидера».

Приложение N 9

к Федеральному стандарту спортивной

подготовки по виду спорта

спорт слепых

# НОРМАТИВЫ

# ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

# ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО

# СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) <\*> |
| Армспорт – I, II, III функциональные группымужчины | |
| Быстрота | Бег на 60 м (не более 11 с) |
| Максимальная сила  и выносливость | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 14 раз) или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее 25 раз) |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 15 раз) |
| Лазанье по канату без помощи ног, 4 метра, не менее  трех раз подряд, без учета времени |
| Кистевая динамометрия, (не менее 65% от массы тела спортсмена) |
| Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (вес штанги  не менее 100% от массы тела спортсмена) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 1 мин  (не менее 10 раз) |
| Сгибание и разгибание рук из упора лежа за 1 мин  (не менее 18 раз) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России  Мастер спорта международного класса |
| Армспорт – I, II, III функциональные группыженщины | |
| Быстрота | Бег на 60 м (не более 12 с) |
| Максимальная сила и выносливость | Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее 15 раз) |
| Вис на двух руках на перекладине (угол 90 градусов между плечом и предплечьем), (не менее 30 с) |
| Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (вес штанги  не менее 60% от массы тела спортсменки) |
| Сгибание и разгибание рук из упора лежа (не менее 10 раз) |
| Кистевая динамометрия, (не менее 40% от массы тела спортсменки) |
| Скоростно-силовые способности | Сгибание и разгибание рук из упора лежа за 1 мин  (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 1 мин (не менее 25 раз) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России  Мастер спорта международного класса |

|  |  |
| --- | --- |
| Биатлон - I функциональная группамужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 9,5 с) |
| Бег 100 м (не более 14 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 7 мин) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 9 раз) или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее 25 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не мене 20 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,50 м) |
| Прыжок вверх с места (не менее 0,40 м) |
| Техническое мастерство | Участие в зимних спортивных соревнованиях по биатлону (не менее 13 соревнований) |
| Спортивный разряд | Мастера спорта России  Мастер спорта России международного класса |
| Биатлон – II, III функциональные группымужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 9,5 с) |
| Бег 100 м (не более 13 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 7 мин) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 9 раз) или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее 25 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не мене 25 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 25 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,00 м) |
| Прыжок вверх с места (не менее 0,45 м) |
| Техническое мастерство | Участие в зимних спортивных соревнованиях по биатлону (не менее 13 соревнований) |
| Спортивный разряд | Мастера спорта России  Мастер спорта России международного класса |
| Борьба – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 8,5 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м (без учета времени) |
| Сила | Подъем ног из виса на перекладине (не менее 8 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 15 раз) или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее 25 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях  (не менее 15 раз) |
| Лазание по канату (4 м) без помощи ног (не менее 1 раза) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 1 мин (не менее 11 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 12 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа за 1 мин  (не менее 16 раз) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России  Мастер спорта России международного класса |
| Боулинг – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 11 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м (без учета времени) |
| Сила | Подъем ног из виса на гимнастической стенке до прямого угла (не менее 8 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 10 раз) или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее 25 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России  Мастер спорта России международного класса |
| Велоспорт-тандем – I функциональная группамужчины | |
| Выносливость | Бег 3000 м (без учета времени) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 12 раз) или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее 25 раз) |
| Приседание (не менее 80 раз) |
| Подъем ног из виса на перекладине до прямого угла  (не менее 15 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук из упора лежа (не менее 25 раз) |
| Удержание ног в висе в положении прямого угла  (не менее 15 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,00 м) |
| Индивидуальная гонка на время 25 км (не более 35 мин) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России |
| Велоспорт-тандем – I функциональная группаженщины | |
| Выносливость | Бег 3000 м (без учета времени) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 5 раз) или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее 15 раз) |
| Приседание (не менее 60 раз) |
| Подъем ног из виса на перекладине до прямого угла  (не менее 10 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук из упора лежа (не менее 15 раз) |
| Удержание ног в висе в положении прямого угла  (не менее 10 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м) |
| Индивидуальная гонка на время 25 км (не более 39 мин 30 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России |
| Велоспорт-тандем – II, III функциональные группымужчины | |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 14 мин) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 12 раз) или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее 25 раз) |
| Приседание (не менее 80 раз) |
| Подъем ног из виса на перекладине до прямого угла  (не менее 15 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук из упора лежа (не менее 15 раз) |
| Удержание ног в висе в положении прямого угла  (не менее 10 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м) |
| Индивидуальная гонка на время 25 км (не более 35 мин) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России |
| Велоспорт-тандем – II, III функциональные группыженщины | |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 17 мин 30 с) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 6 раз) или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее 15 раз) |
| Приседание (не менее 60 раз) |
| Подъем ног из виса на перекладине до прямого угла  (не менее 10 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук из упора лежа (не менее 10 раз) |
| Удержание ног в висе в положении прямого угла (не менее 5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м) |
| Индивидуальная гонка на время 25 км (не более 39 мин 30с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России |
| Голбол – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 8,5 с) |
| Координация | Челночный бег 4x9 м (не более 25 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 40 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа за 1 мин  (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Выпады на правую, левую ногу с обязательным касанием колена пола за 1 мин (не менее 40 раз) |
| Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника  в положении лежа на животе за 1 мин (не менее 70 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Горнолыжный спорт – I функциональная группамужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 10,3 с) |
| Бег 100 м (не более 20 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м (без учета времени) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 5 раз) или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее 25 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 20 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,50 м) |
| Прыжок вверх с места (не менее 0,40 м) |
| Техническое мастерство | Трасса слалома с решением тактических задач  (без учета времени) |
| Трасса слалома-гиганта с решением тактических задач  (без учета времени) |
| Трасса супер-гиганта (500 м) (без учета времени) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России  Мастер спорта России международного класса |
| Горнолыжный спорт – II, III функциональные группымужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 9,5 с) |
| Бег 100 м (не более 19 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 9 мин) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 6 раз) или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее 15 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 25 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 25 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,60 м) |
| Прыжок вверх с места (не менее 0,45 м) |
| Техническое мастерство | Трасса слалома с решением тактических задач  (без учета времени) |
| Трасса слалома-гиганта с решением тактических задач  (без учета времени) |
| Трасса супер-гиганта (500 м) (без учета времени) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России  Мастер спорта России международного класса |
| Дзюдо – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 8,5 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м (без учета времени) |
| Сила | Подъём ног из виса на перекладине (не менее 8 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 15 раз) или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее 25 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 15 раз) |
| Лазание по канату (4 м) без помощи ног (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 1 мин  (не менее 11 раз) |
| Подъём туловища из положения лёжа на спине за 1 мин  (не менее 12 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лёжа за 1 мин  (не менее 16 раз) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России  Мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжкиI функциональная группамужчины | |
| Выносливость | Бег 300 м (не более 47,5 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м (не более 7,9 с) |
| Бег 150 м (не более 18,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м (не более 4,6 с) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 3,8 с) |
| Прыжок в длину с места (не менее 2,45 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России  Мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжкиII, III функциональные группымужчины | |
| Выносливость | Бег 300 м (не более 41,2 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м (не более 7,7 с) |
| Бег 150 м (не более 18,0 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м (не более 4,2 с) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 3,6 с) |
| Прыжок в длину с места (не менее 2,55 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,90 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России  Мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки  I функциональная группа  женщины | |
| Выносливость | Бег 300 м (не более 53 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м (не более 9,0 с) |
| Бег 150 м (не более 23,0 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,95 м) |
| Бег на 30 м (не более 5,2 с) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 4,3 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России  Мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки  II, III функциональные группы  женщины | |
| Выносливость | Бег 300 м (не более 51,5 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м (не более 8,9 с) |
| Бег 150 м (не более 22 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м) |
| Бег на 30 м (не более 5,0 с) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 4,0 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России  Мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции  I функциональная группа  мужчины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м (не более 3 мин 05 с) |
| Бег 5000 м (не более 17 мин 45 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 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 2,10 м) |
| Бег 60 м (не более 9,0 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России  Мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции  II, III функциональные группы  мужчины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м (не более 2 мин 55 с) |
| Бег 5000 м (не более 17 мин 15 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 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 2,15 м) |
| Бег 60 м (не более 8,2 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России  Мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции  I функциональная группа  женщины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м (не более 3 мин. 40 с) |
| Бег 3000 м (не более 13 мин. 00 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м (не более 52 с) |
| Бег 600 м (не более 2 мин. 00 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м) |
| Бег 60 м (не более 9,5 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России  Мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанцииII, III функциональные группы женщины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м (не более 3 мин 30 с) |
| Бег 3000 м (не более 12 мин 40 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м (не более 50 с) |
| Бег 600 м (не более 1 мин 55 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,00 м) |
| Бег 60 м (не более 9,3 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России  Мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика – метанияI функциональная группамужчины | |
| Сила | Подъем штанги на грудь (не менее 80 кг) |
| Жим штанги двумя руками из положения лежа  (не менее 90 кг) |
| Приседание со штангой на плечах (не менее 100 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м) |
| Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди  (не менее 9 м) |
| Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу  (не менее 13,50 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России  Мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика – метанияII, III функциональные группымужчины | |
| Сила | Подъем штанги на грудь (не менее 95 кг) |
| Жим штанги двумя руками из положения лежа  (не менее 105 кг) |
| Приседание со штангой на плечах (не менее 110 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,30 м) |
| Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди  (не менее 9,50 м) |
| Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу  (не менее 14,50 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России  Мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика – метанияI функциональная группаженщины | |
| Сила | Подъем штанги на грудь (не менее 45 кг) |
| Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 60 кг) |
| Приседание со штангой на плечах (не менее 85 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,90 м) |
| Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди  (не менее 8 м) |
| Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу  (не менее 11,50 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России  Мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика – метанияII, III функциональные группыженщины | |
| Сила | Подъем штанги на грудь (не менее 50 кг) |
| Жим штанги двумя руками из положения лежа  (не менее 70 кг) |
| Приседание со штангой на плечах (не менее 90 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,00 м) |
| Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди  (не менее 8,50 м) |
| Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу  (не менее 12,50 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России  Мастер спорта России международного класса |
| Лыжные гонки – I функциональная группамужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег 100 м (не более 18 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 7,5 мин) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 9 раз) или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее 15 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не мене 20 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,50 м) |
| Прыжок вверх с места (не менее 0,40 м) |
| Техническое мастерство | Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 13 соревнований) |
| Спортивный разряд | Мастера спорта России  Мастер спорта России международного класса |
| Лыжные гонки – II, III функциональные группымужчины, женщины | |
| Быстрота |  |
| Бег 100 м (не более 17 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 6,5 мин) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 12 раз) или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее 20 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не мене 25 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 25 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,00 м) |
| Прыжок вверх с места (не менее 0,45 м) |
| Техническое мастерство | Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 13 соревнований) |
| Спортивный разряд | Мастера спорта России  Мастер спорта России международного класса |
| Настольный теннис – I функциональная группа  мужчины | |
| Быстрота | Бег 30 м (не менее 6 с) |
| Координация | Количество забитых мячей классическая подача (10 из 10) |
| Выносливость | В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг от плеча (без учета времени) |
| Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 10 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Жим штанги двумя руками из положения лежа  (не менее 12 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Приседания (не менее 20 раз) |
| В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг от плеча (без учета времени) |
| Настольный теннис – II, III функциональная группа  мужчины | |
| Быстрота | Бег 30 м (не менее 5,5 с) |
| Координация | Количество забитых мячей классическая подача (10 из 10) |
| Выносливость | В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг от плеча (без учета времени) |
| Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 10 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Жим штанги двумя руками из положения лежа  (не менее 12 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Приседания (не менее 17 раз) |
| В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг от плеча (без учета времени) |
| Настольный теннис – I функциональная группа  женщины | |
| Быстрота | Бег 30 м (не менее 6 с) |
| Координация | Количество забитых мячей классическая подача (10 из 10) |
| Выносливость | В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг от плеча (без учета времени) |
| Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 10 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) |
| Жим штанги двумя руками из положения лежа  (не менее 12 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Приседания (не менее 20 раз) |
| В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг от плеча (без учета времени) |
| Настольный теннис – II, III функциональные группы  женщины | |
| Быстрота | Бег 30 м (не менее 5,5 с) |
| Координация | Количество забитых мячей классическая подача (10 из 10) |
| Выносливость | В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг от плеча (без учета времени) |
| Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 10 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз) |
| Жим штанги двумя руками из положения лежа  (не менее 12 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Приседания (не менее 20 раз) |
| В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг от плеча (без учета времени) |
| Пауэрлифтинг – I, II, III функциональные группымужчины | |
| Быстрота | Бег на 60 м (не более 11 с) |
| Максимальная сила и выносливость | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 14 раз) |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз) |
| Лазанье по канату без помощи ног, 4 метра, не менее трех раз подряд (без учета времени) |
| Кистевая динамометрия (не менее 65% от массы тела спортсмена) |
| Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (вес штанги  не менее 100% от массы тела спортсмена) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 1 мин  (не менее 10 раз) |
| Сгибание и разгибание рук из упора лежа за 1 мин  (не менее 18 раз) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России  Мастер спорта международного класса |
| Пауэрлифтинг – I, II, III функциональные группыженщины | |
| Быстрота | Бег на 60 м (не более 12 с) |
| Максимальная сила и выносливость | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине в висе лежа (не менее 7 раз) или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее 15 раз) |
| Вис на двух руках на перекладине (угол 90 градусов между плечом и предплечьем) (не менее 30 с) |
| Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (вес штанги  не менее 60% от массы тела спортсменки) |
| Сгибание и разгибание рук из упора лежа (не менее 10 раз) |
| Кистевая динамометрия, (не менее 40% от массы тела спортсменки) |
| Скоростно-силовые способности | Сгибание и разгибание рук из упора лежа за 1 мин  (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 1 мин (не менее 25 раз) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России  Мастер спорта международного класса |
| Плавание - I функциональная группа мужчины | |
| Координация | Плавание всеми спортивными способами (оценка техники выполнения) |
| Выносливость | Плавание избранным способом (выполнение норматива кандидата в мастера спорта) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей весом 20 кг в положении лежа на спине  (не менее 18 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги двумя руками из положения лежа на спине  (не менее 40 кг) |
| Прыжок в длину с места (не менее 0,90 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России  Мастер спорта России международного класса |
| Плавание – II, III функциональные группы  мужчины | |
| Координация | Плавание всеми спортивными способами (оценка техники выполнения) |
| Выносливость | Плавание избранным способом (выполнение норматива кандидата в мастера спорта) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей весом 25 кг в положении лежа на спине  (не менее 24 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги двумя руками из положения лежа  (не менее 45 кг) |
| Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России  Мастер спорта России международного класса |
| Плавание – I функциональная группаженщины | |
| Координация | Плавание всеми спортивными способами (оценка техники выполнения) |
| Выносливость | Плавание избранным способом (выполнение норматива первого взрослого разряда) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей весом 20 кг в положении лежа на спине  (не менее 15 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги двумя руками из положения лежа  (не менее 25 кг) |
| Прыжок в длину с места (не менее 0,6 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России  Мастер спорта России международного класса |
| Плавание - II, III функциональные группыженщины | |
| Координация | Плавание всеми спортивными способами (оценка техники выполнения) |
| Выносливость | Плавание избранным способом (выполнение норматива кандидата в мастера спорта) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей весом 25 кг в положении лежа на спине  (не менее 20 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги двумя руками из положения лежа  (не менее 25 кг) |
| Прыжок в длину с места (не менее 1,0 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России  Мастер спорта России международного класса |
| Пулевая стрельба – I, II, III функциональные группымужчины | |
| Координация | Челночный бег 4x10 м (без учета времени) |
| Выносливость | Удержание пистолета в позе-изготовке  (не менее 2 мин 30 с) |
| Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа  (не менее 25 мин) |
| Бег 1 км (не более 6 мин) |
| Сила | Подъем туловища из положения лежа (не менее 25 раз) |
| Кистевая динамометрия (не менее 13 кг) |
| Сгибание и разгибание рук из упора лежа (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (в координации) |
| Прыжок вверх с места (в координации) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России  Мастер спорта России международного класса |
| Пулевая стрельба – I, II, III функциональные группыженщины | |
| Координация | Челночный бег 4x10 м (без учета времени) |
| Выносливость | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин) |
| Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа  (не менее 20 мин) |
| Бег 1 км (не более 7 мин) |
| Сила | Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз) |
| Кистевая динамометрия (не менее 10 кг) |
| Сгибание и разгибание рук из упора лежа (не менее 14 раз) |

|  |  |
| --- | --- |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (в координации) |
| Прыжок вверх с места (в координации) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России  Мастер спорта России международного класса |
| Самбо – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 8,5 сек.) |
| Выносливость | Бег 1500 м (без учета времени) |
| Сила | Подъем ног из виса на перекладине (не менее 8 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 15 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз) |
| Лазание по канату (4 м) без помощи ног (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 1 мин  (не менее 11 раз) или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее 25 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин  (не менее 12 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа за 1 мин  (не менее 16 раз) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России  Мастер спорта России международного класса |
| Спортивный туризм - I функциональная группамужчины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м (не более 3 мин 45 с) |
| Бег 5000 м (не более 18 мин) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м (не более 51 с) |
| Бег 600 м (не более 1 мин 49 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,25 м) |
| Бег 60 м (не более 9 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России  Мастер спорта России международного класса |
| Спортивный туризм – II, III функциональные группымужчины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м (не более 3 мин 40 с) |
| Бег 5000 м (не более 17 мин) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м (не более 49 с) |
| Бег 600 м (не более 1 мин. 37 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,00 м) |
| Бег 60 м (не более 8 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России  Мастер спорта России международного класса |
| Спортивный туризм - I функциональная группаженщины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м (не более 3 мин 52 с) |
| Бег 3000 м (не более 13 мин 50 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м (не более 55 с) |
| Бег 600 м (не более 1 мин. 50 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м) |
| Бег 60 м (не более 9 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России  Мастер спорта России международного класса |
| Спортивный туризм – II, III функциональные группыженщины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м (не более 3 мин 28 с) |
| Бег 3000 м (не более 12 мин 20 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м (не более 54 с) |
| Бег 600 м (не более 1 мин 48 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,00 м) |
| Бег 60 м (не более 8,4 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России  Мастер спорта России международного класса |
| Триатлон – I функциональная группа  мужчины | |
| Скорость | Бег 60 м ( не более 10 секунд) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места ( не менее 1м.20 см. ) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи( не менее 15 раз) |
| Выносливость | Плавание вольным стилем 750 м ( не более 18 минут) |
| Бег 1500 м (не более 7 минут) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Триатлон – I функциональная группа  женщины | |
| Скорость | Бег 60 м ( не более 12 секунд) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места ( не менее 1 м. ) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи( не менее 10 раз) |
| Выносливость | Плавание 750 м ( не более 20 минут) |
| Бег 1500 м (не более 7 минут 30 секунд) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Триатлон – II, III функциональная группа  мужчины | |
| Скорость | Бег 60 м ( не более 8 секунд) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места ( не менее 1м. 40 см. ) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи( не менее 20 раз) |
| Выносливость | Плавание 750 м ( не более 17 минут ) |
| Бег 1500 м (не более 6минут 30 секунд) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Триатлон – II, III функциональная группа  женщины | |
| Скорость | Бег 60 м ( не более 10 секунд) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места ( не менее 1 м. 20 см. ) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи( не менее 15 раз) |
| Выносливость | Плавание 750 м ( не более 19 минут) |
| Бег 1500 м (не более 7 минут ) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Торбол –– I, II, III функциональные группымужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 8,5 с) |
| Координация | Челночный бег 4x9 м (не более 25 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 40 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 35 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Выпады на правую, левую ногу, с обязательным касанием колена пола за 1 мин (не менее 40 раз) |
| Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа на животе за 1 мин. (не менее 70 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Футбол – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 9 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 4 мин 20 сек) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 120 см) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Шахматы – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 15 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 8 мин.) |
| Сила | Подъем ног из виса на перекладине (не менее 6 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 6 раз) или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее 15 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,40 м) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 1 мин  (не менее 4 раз) или в висе лежа на низкой перекладине (не менее 25 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин  (не менее 4 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа за 1 мин  (не менее 6 раз) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, Гроссмейстер |
| Шашки – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 15 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 8 мин.) |
| Сила | Подъем ног из виса на перекладине (не менее 6 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 6 раз) или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее 25 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,40 м) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 1 мин  (не менее 4 раз) или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (не менее 25 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин  (не менее 4 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа за 1 мин  (не менее 6 раз) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, Гроссмейстер |

<\*> При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), такое не выполняется, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам). Спортсмены I и II функциональных групп могут выполнять упражнения с помощью «спортсмена-лидера».

Приложение N 10

к Федеральному стандарту спортивной

подготовки по виду спорта

спорт слепых

# НОРМАТИВЫ

# МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | | Этап высшего спортив-ного мастер-ства |
| до года | свыше года | до года | свыше года | до года | | свыше года |
| Армспорт – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | |
| Количество часов  в неделю | 6 | 10 | 12 | 16 | 18 | 18 | | 24 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-5 | 4-6 | 6-8 | 7-9 | 7-9 | | 9-12 |
| Общее количество часов в год | 312 | 520 | 624 | 832 | 936 | 936 | | 1248 |
| Общее количество тренировок в год | 156-208 | 156-260 | 208-312 | 312-416 | 364-468 | 364-468 | | 468-624 |
| Биатлон – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | |
| Количество часов  в неделю | 4 | 6 | 8 | 10-18 | 21 | 24-27 | | 30 |
| Количество тренировок в неделю | 2 | 3 | 4 | 6-9 | 10 | 11-12 | | 12 |
| Общее количество часов в год | 208 | 312 | 416 | 520-936 | 1092 | 1248-1404 | | 1560 |
| Общее количество тренировок в год | 104 | 156 | 208 | 312-468 | 520 | 572-624 | | 624 |
| Борьба – I, II, III функциональные группы  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 |
| Боулинг – I, II, III функциональные группы  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 |
| Велоспорт-тандем – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | |
| Количество часов  в неделю | 6 | 9 | 10-12 | 12-16 | 18 | 28 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 4-6 | 6-8 | 7-12 | 9-14 | 9-14 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 520-624 | 624-832 | 936 | 1456 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 208-312 | 312-416 | 364-624 | 468-728 | 468-728 |
| Голбол – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | |
| Количество часов  в неделю | 6 | 9 | 10 | 16 | 18 | 22 | 28 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 3 | 3 | 5 | 10 | 12 | 14 |
| Общее количество часов в год | 312 | 460 | 620 | 1040 | 1400 | 1400 | 1600 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 260 | 364 | 720 | 720 | 720 |
| Горнолыжный спорт – I, II, III функциональные группы  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 |
| Дзюдо – I, II, III функциональные группы  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 |
| Легкая атлетика – бег на короткие дистанции,  легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции,  легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки  I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | |
| Количество часов  в неделю | 6 | 8 | 12 | 14-16 | 18 | 20-22 | 24 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8-9 | 10 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624 | 728-832 | 936 | 1040-1144 | 1248 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 260 | 312 | 364 | 416-468 | 520 |
| Лыжные гонки – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | |
| Количество часов  в неделю | 4 | 6 | 8 | 10-18 | 21 | 24-27 | 30 |
| Количество тренировок в неделю | 2 | 3 | 4 | 6-9 | 10 | 11-12 | 12 |
| Общее количество часов в год | 208 | 312 | 416 | 520-936 | 1092 | 1248-1404 | 1560 |
| Общее количество тренировок в год | 104 | 156 | 208 | 312-468 | 520 | 572-624 | 624 |
| Настольный теннис – I, II, III функциональные группы  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 |
| Пауэрлифтинг – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | |
| Количество часов  в неделю | 6 | 10 | 12 | 16 | 18 | 18 | 24 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-5 | 4-6 | 6-8 | 7-9 | 7-9 | 9-12 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 832 | 936 | 936 | 1248 |
| Общее количество тренировок в год | 208 | 260 | 312 | 416 | 468 | 468 | 624 |
| Плавание – I функциональная группа  мужчины | | | | | | | |
| Количество часов  в неделю | 5 | 6 | 8 | 10-12 | 15 | 17 | 18 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 5 | 6-7 | 8 | 9 | 10 |
| Общее количество часов в год | 260 | 312 | 416 | 520-624 | 780 | 884 | 936 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 260 | 312-364 | 416 | 468 | 520 |
| Плавание – II, III функциональные группы  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 |
| Плавание – I функциональная группа  женщины | | | | | | | |
| Количество часов  в неделю | 5 | 6 | 7 | 9-11 | 14 | 16 | 17 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 5 | 6-7 | 8 | 9 | 10 |
| Общее количество часов в год | 260 | 312 | 364 | 468-572 | 728 | 832 | 884 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 260 | 312-364 | 460 | 468 | 520 |
| Пулевая стрельба – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | |
| Количество часов  в неделю | 6 | 9 | 10-12 | 14-16 | 16-18 | 18-22 | 24-28 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 3 | 3-4 | 4-5 | 6-10 | 8-12 | 6-14 |
| Общее количество часов в год | 312 | 460 | 620-720 | 832-1040 | 1240-1400 | 1240-1400 | 1400-1600 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 260 | 312-364 | 320-720 | 320-720 | 320-720 |
| Самбо – I, II, III функциональные группы  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 |
| Спортивный туризм – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | |
| Количество часов  в неделю | 6 | 8 | 12 | 14-16 | 18 | 20-22 | 24 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8-9 | 10 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624 | 728-832 | 936 | 1040-1144 | 1248 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 260 | 312 | 364 | 416-468 | 520 |
| Триатлон - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 16-18 | 26 | 28 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 3-4 | 4-6 | 6-8 | 8-10 | 8-12 | 10-12 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 832-936 | 1352 | 1456 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 156-208 | 208-312 | 312-416 | 416-520 | 416-624 | 520-624 |
| Торбол – I, II, III функциональные группы  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 |
| Футбол – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | |
| Количество часов  в неделю | 6 | 9 | 10 | 14 | 16 | 16 | 20 |
| Количество тренировок в неделю | 2-3 | 3 | 3-4 | 4-5 | 5-6 | 6-8 | 8-10 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 520 | 728 | 832 | 832 | 1040 |
| Общее количество тренировок в год | 104-156 | 156 | 156-208 | 208-260 | 260-312 | 312-416 | 416-520 |
| Шахматы – I, II, III функциональные группы  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 |
| Шашки – I, II, III функциональные группы  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 |

Приложение N 11

к Федеральному стандарту спортивной

подготовки по виду спорта

спорт слепых

# ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное число участников сбора |
| этап высшего спортивного мастерства | этап совершенст-вования спортивного мастерства | тренировоч-ный этап (этап спортивной специа-лизации) | этап началь-ной подго-товки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | |
| 1.1 | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется организацией, осуществля-ющей спортивную подготовку |
| 1.2 | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3 | Тренировочные сборы по подготовке  к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| 1.4 | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 2.1 | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 21 | 21 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.2 | Восстанови-тельные 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 трех  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 про-фессионального образования, осуществляющие деятельность  в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | | - | | В соответствии с правилами приема |

Приложение N 12

к [Федеральному стандарту](#sub_1000) спортивной

подготовки по виду спорта

спорт слепых

# ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,

# НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| Армспорт – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | |
| 1 | Армстолы | штук | 1-5 |
| 2 | Подставки под ноги | штук | 2-10 |
| 3 | Регулируемый блочный тренажер | штук | 1-2 |
| 4 | Тренажер для тренировки мышц-сгибателей пальцев | штук | 1-2 |
| 5 | Ремни для связывания захвата рук | штук | 2-4 |
| 6 | Резиновые амортизаторы | штук | 2-4 |
| 7 | Кистевые эспандеры различной жесткости | штук | 3-5 |
| 8 | Ремни для силовых упражнений | штук | 3 |
| 9 | Весы до 150 кг | штук | 1 |
| 10 | Гантельный ряд от 1 до 30 кг | комплект | 2 |
| 11 | Гантели разборные | штук | 2-4 |
| 12 | Гири тренировочные 8,12, 16, 24 и 32 кг | комплект | 2 |
| 13 | Перекладина | штук | 1 |
| 14 | Брусья | штук | 1 |
| 15 | Скамья Л.Скотта | штук | 1 |
| 16 | Горизонтальная скамья | штук | 1-2 |
| 17 | Регулируемая скамья | штук | 1-2 |
| 18 | Скамья для жима лежа со стойками | штук | 1-2 |
| 19 | Наклонная скамья со стойками | штук | 1 |
| 20 | Наклонная скамья для тренировки мышц брюшного пресса | штук | 1 |
| 21 | Стойка для штанг | штук | 1 |
| 22 | Стойка для гантелей | штук | 2 |
| 23 | Стойка для дисков | штук | 2 |
| 24 | Маты гимнастические | штук | 2 |
| 25 | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 26 | Стенка гимнастическая | штук | 2 |
| 27 | Магнезница | штук | 1 |
| 28 | Штанга тренировочная | штук | 2, в том  числе 1 – с  - образным грифом |
| 29 | Набор парных дисков для штанг, от 1,25 до 20 кг. | штук | 12-24 |
| 30 | Канат (шест) | штук | 1 |
| 31 | Ремни поясные | штук | 2-3 |
| 32 | Секундомер | штук | 1 |
| 33 | Вертикальный гриф | штук | 1-2 |
| 34 | Набор рукояток разного диаметра | штук | 2-4 |
| 35 | Кистевой динамометр | штук | 1-2 |
| Биатлон – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | |
| 1 | Крепления для гоночных лыж | пар | 8 |
| 2 | Лыжи гоночные | пар | 8 |
| 3 | Палки для лыжных гонок | пар | 8 |
| 4 | Пульки пневматические (калибр 4,5 мм) | штук | 20000 |
| 5 | Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс (типа ратрак) | штук | 1 |
| 6 | Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм) | штук | 4 |
| 7 | Флажки для разметки лыжных трасс | комплект | 1 |
| 8 | Жилет с отягощением | штук | 15 |
| 9 | Кушетки массажные | штук | 2 |
| 10 | Лыжероллеры | пар | 8 |
| 11 | Мат гимнастический | штук | 6 |
| 12 | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 13 | Пояс утяжелительный | штук | 8 |
| 14 | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |
| 15 | Стенка гимнастическая | штук | 3 |
| Борьба – I, II, III функциональные группымужчины | | | |
| Основное оборудование и инвентарь: | | | |
| 1 | Ковер борцовский 12x12 м | комплект | 1 |
| 2 | Весы до 200 кг | штук | 1 |
| 3 | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 3 |
| 4 | Гири спортивные 16, 24 и 32 кг | комплект | 1 |
| 5 | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 6 | Доска информационная | штук | 1 |
| 7 | Зеркало 2 х 3 м | штук | 1 |
| 8 | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 9 | Лонжа ручная | штук | 2 |
| 10 | Манекены тренировочные для борьбы | комплект | 1 |
| 11 | Маты гимнастические | штук | 8 |
| 12 | Медицинболы (от 3 до 12 кг) | комплект | 2 |
| 13 | Мяч футбольный (баскетбольный) | штук | 2 |
| 14 | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| 15 | Скакалка гимнастическая | штук | 8 |
| 16 | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 17 | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 18 | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
| 19 | Табло информационное световое электронное | комплект | 1 |
| 20 | Урна-плевательница | штук | 1 |
| 21 | Штанга тяжелоатлетическая тренировочная | комплект | 1 |
| 22 | Эспандер плечевой резиновый | штук | 8 |
| Боулинг – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | |
| 1 | Шары для боулинга | штук | 8 |
| 1 | Гантели переменной массы от 1,5 до 6 кг | комплект | 2 |
| 2 | Гантели переменной массы от 3,5 до 8 кг | комплект | 1 |
| 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 | 6 |
| 8 | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| 9 | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 10 | Тренажер кистевой фрикционный | штук | 8 |
| Велоспорт-тандем – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | |
| 1 | Автомобиль сопровождения, легковой, универсал | штук | 1 |
| 2 | Велостанок универсальный | штук | 1 |
| 3 | Камера | штук | 10 |
| 4 | Покрышка | штук | 10 |
| 5 | Капсула каретки | штук | 20 |
| 6 | Шестеренки передние | штук | 6 |
| 7 | Насос для подкачки покрышек | штук | 2 |
| 8 | Спицы | штук | 50 |
| 9 | Тормозные колодки | комплект | 20 |
| 10 | Рубашка и трос переключения | комплект | 20 |
| 11 | Рубашка и трос тормозной | комплект | 20 |
| 12 | Цепь | штук | 20 |
| 13 | Чашки рулевые | комплект | 10 |
| 14 | Эксцентрики | комплект | 10 |
| 15 | Ручка переключения (шифтер) | комплект | 6 |
| 16 | Переключатель задний | штук | 6 |
| 17 | Переключатель передний | штук | 6 |
| 18 | Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения | штук | 1 |
| 19 | Верстак железный с тисками | штук | 1 |
| 20 | Доска информационная | штук | 1 |
| 21 | Дрель электрическая | штук | 1 |
| 22 | Мяч набивной (медицинбол) | штук | 3 |
| 23 | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 24 | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 25 | Набор инструмента для ремонта велосипедов | комплект | 2 |
| 26 | Набор слесарных инструментов | комплект | 1 |
| 27 | Переносная стойка для ремонта велосипедов | штук | 2 |
| 28 | Удлинитель электрический 20 м | штук | 1 |
| 29 | Рулетка металлическая | штук | 1 |
| 30 | Средства обслуживания велосипеда (смазка, спрей, щетка) | комплект | 4 |
| 31 | Станок для правки колес и спицной ключ | комплект | 2 |
| 32 | Станок сверлильный | штук | 1 |
| 33 | Гантели переменной массы от 0,5 до 5,0 кг | комплект | 3 |
| 34 | Маты гимнастические | штук |  |
| 35 | Стенка гимнастическая | штук | 8 |
| 36 | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 37 | Штанга тяжелоатлетическая | штук | 2 |
| 38 | Эспандер ручной двойного действия | штук | 15 |
| Голбол – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | |
| 1 | Ворота голбольные | комплект | 1 |
| 2 | Мячи голбольные | штук | 10 |
| 3 | Секундомер | штук | 3 |
| 4 | Рулетка измерительная | штук | 1 |
| 5 | Гантели переменной массы от 1,5 до 6 кг | комплект | 3 |
| 6 | Кушетка массажная | пара | 1 |
| 7 | Мат гимнастический (поролоновый) | комплект | 5 |
| 8 | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
| 9 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | штук | 10 |
| 10 | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 11 | Насос универсальный (для накачивания футбольных мячей) | штук | 1 |
| 12 | Помост тяжелоатлетический разборный малый | штук | 1 |
| 13 | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 14 | Скотч разметочный | штук | 20 |
| 15 | Тренажер кистевой фрикционный | штук | 10 |
| 16 | Тренажер универсальный малогабаритный | штук | 1 |
| 17 | Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса | штук | 1 |
| 18 | Коврик гимнастический | штук | 10 |
| 19 | Эспандер | штук | 10 |
| Горнолыжный спорт – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | |
| 1 | Ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс) | штук | 1 |
| 2 | Анемометр-измеритель скорости ветра | штук | 1 |
| 3 | Канат с флажками для ограждения трасс | метров | 1000 |
| 4 | Крепления горнолыжные | комплект | 16 |
| 5 | Лыжи горные | пар | 16 |
| 6 | Палки горнолыжные | пар | 16 |
| 7 | Ботинки горнолыжные | штук | 16 |
| 8 | Флаги на древках для разметки горнолыжных трасс | штук | 100 |
| 9 | Эллиптические кардиотренажеры | штук | 3 |
| 10 | Силовые тренажеры | штук | 3 |
| 11 | Координационные лестницы | штук | 4 |
| 12 | Босу координационные платформы | штук | 5 |
| 13 | Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса | штук | 1 |
| 14 | Барьеры пластиковые, наборы разной высоты | штук | 5 |
| 15 | Батуты малые и профессиональный | штук | 4 |
| 16 | Набор резины для фитнеса | пара | 3 |
| 17 | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 18 | Стол для подготовки лыж | штук | 2 |
| 19 | Секундомеры | штук | 5 |
| 20 | Лазерный дальномер | штук | 1 |
| 21 | Пояс утяжелительный | штук | 15 |
| 22 | Сани спасательные | штук | 5 |
| 23 | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
| 24 | Скамейка гимнастическая | штук | 6 |
| 25 | Рулетка профессиональная 30 метров | штук | 10 |
| 26 | Снегоход | штук | 1 |
| 27 | Станок для заточки кантов горных лыж | штук | 2 |
| 28 | Стенка гимнастическая | штук | 8 |
| 29 | Утяжелители для ног | комплект | 15 |
| 30 | Утяжелители для рук | комплект | 15 |
| 31 | Видеокамера | штук | 1 |
| 32 | Электробур | комплект | 5 |
| Дзюдо – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | |
| 1 | Ковер татами | штук | 1 |
| 1 | Весы до 150 кг | штук | 1 |
| 3 | Видеокамера | штук | 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 | штук | 2 |
| 9 | Канат для лазания | штук | 3 |
| 10 | Канат для перетягивания | штук | 1 |
| 11 | Кушетка массажная | пара | 2 |
| 12 | Манекены тренировочные для борьбы (разного веса) | штук | 12 |
| 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 |
| Легкая атлетика – бег на короткие дистанции,легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции,легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжкиI, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | |
| 1 | Барьер легкоатлетический универсальный | штук | 40 |
| 2 | Брус для отталкивания | штук | 1 |
| 3 | Круг для места толкания ядра | штук | 1 |
| 4 | Палочка эстафетная | штук | 10 |
| 5 | Стартовые колодки | пар | 10 |
| 6 | Ядро массой 1,0 кг | штук | 5 |
| 7 | Ядро массой 2,0 кг | штук | 8 |
| 8 | Ядро массой 3,0 кг | штук | 10 |
| 9 | Ядро массой 4,0 кг | штук | 10 |
| 10 | Ядро массой 5,0 кг | штук | 6 |
| 11 | Ядро массой 6,0 кг | штук | 6 |
| 12 | Ядро массой 7,26 кг | штук | 12 |
| 13 | Буфер для остановки ядра | штук | 1 |
| 14 | Гантели массивные от 0,5 кг до 6 кг | комплект | 4 |
| 15 | Гриф 20кг | штук | 10 |
| 16 | Гриф 15кг | штук | 2 |
| 17 | Грабли | штук | 1 |
| 18 | Диск массой 0,5 кг | штук | 5 |
| 19 | Диск массой 0,75 кг | штук | 8 |
| 20 | Диск массой 1,0 кг | штук | 10 |
| 21 | Диск массой 1,5 кг | штук | 8 |
| 22 | Диск массой 1,75 кг | штук | 12 |
| 23 | Диск массой 2,0 кг | штук | 10 |
| 24 | Диски обрезиненные от 0,5 до 2 кг | комплект | 2 |
| 25 | Доска информационная | штук | 2 |
| 26 | Колокол сигнальный | штук | 1 |
| 27 | Конус высотой 15 см | штук | 10 |
| 28 | Конус высотой 30 см | штук | 20 |
| 29 | Конь гимнастический | штук | 1 |
| 30 | Копье массой 400 г | штук | 15 |
| 31 | Копье массой 500 г | штук | 15 |
| 32 | Копье массой 600 г | штук | 20 |
| 33 | Копье массой 700 г | штук | 20 |
| 34 | Копье массой 800 г | штук | 20 |
| 35 | Круг для места метания диска | штук | 1 |
| 36 | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 37 | Мяч для метания 140 г | штук | 10 |
| 38 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 6 кг | комплект | 8 |
| 39 | Ограждение для метания диска | штук | 1 |
| 40 | Патроны для стартового пистолета | штук | 1000 |
| 41 | Пистолет стартовый | штук | 2 |
| 42 | Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м) | штук | 1 |
| 43 | Рулетка 10 м | штук | 3 |
| 44 | Рулетка 100 м | штук | 1 |
| 45 | Рулетка 20 м | штук | 3 |
| 46 | Рулетка 50 м | штук | 2 |
| 47 | Секундомер | штук | 10 |
| 48 | Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении | штук | 1 |
| 49 | Скамейка гимнастическая | штук | 20 |
| 50 | Скамейка для жима штанги лежа | штук | 4 |
| 51 | Стенка гимнастическая | пар | 2 |
| 52 | Стойки для приседания со штангой | пар | 1 |
| 53 | Указатель направления ветра | штук | 4 |
| 54 | Штанга тяжелоатлетическая в наборе с дисками | комплект | 5 |
| 55 | Электромегафон | штук | 1 |
| Лыжные гонки, Биатлон – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | |
| 1 | Анемометр-измеритель скорости ветра | штук | 2 |
| 2 | Крепления лыжные для классического хода | пара | 24 |
| 3 | Крепления лыжные для конькового хода | пара | 24 |
| 4 | Лыжи гоночные | пара | 12 |
| 5 | Лыжные палки для классического хода и конькового хода | пара | 24 |
| 6 | Ботинки лыжные для классического хода | пара | 12 |
| 7 | Ботинки лыжные для конькового хода | пара | 12 |
| 8 | Биатлонная установка | комплект | 2 |
| 9 | Снегоход | штук | 1 |
| 10 | Снегоход укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс либо снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс (типа ратрак) | штук | 1 |
| 11 | Термометр наружный | штук | 4 |
| 12 | Флажки для разметки лыжных трасс | комплект | 1 |
| 13 | Амортизатор резиновый | штук | 12 |
| 14 | Бревно гимнастическое | штук | 1 |
| 15 | Брусья гимнастические | штук | 1 |
| 16 | Весы медицинские | штук | 2 |
| 17 | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 2 |
| 18 | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | пар | 5 |
| 19 | Доска информационная | штук | 2 |
| 20 | Зеркало настенное 0,6х2 м | комплект | 4 |
| 21 | Жилет с отягощением | штук | 15 |
| 22 | Конь гимнастический | штук | 1 |
| 23 | Кушетки массажные | штук | 2 |
| 24 | Лыжероллеры для классического хода | пар | 12 |
| 25 | Лыжероллеры для конькового хода | пар | 12 |
| 26 | Мат гимнастический | штук | 6 |
| 27 | Мегафон для экскурсовода | штук | 4 |
| 28 | Мостик гимнастический | штук | 1 |
| 29 | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
| 30 | Мяч волейбольный | штук | 1 |
| 31 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 32 | Мяч теннисный | штук | 16 |
| 33 | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 34 | Очки горнолыжные | штук | 4 |
| 35 | Палка гимнастическая | штук | 12 |
| 36 | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 37 | Пояс утяжелительный | штук | 12 |
| 38 | Рулетка металлическая | штук | 1 |
| 39 | Секундомер | штук | 4 |
| 40 | Скамейка гимнастическая | штук | 6 |
| 41 | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 42 | Стол для подготовки лыж | комплект | 2 |
| 43 | Шлем защитный | штук | 12 |
| 44 | Электромегафон | штук | 2 |
| 45 | Экспандер лыжника | штук | 12 |
| Настольный теннис – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | |
| 1 | Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг) | комплект | 3 |
| 2 | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | комплект | 7 |
| 3 | Мяч для настольного тенниса | штук | 300 |
| 4 | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 5 | Ракетка для настольного тенниса | штук | 12 |
| 6 | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |
| 7 | Стенка гимнастическая | штук | 3 |
| 8 | Теннисный стол | комплект | 4 |
| 9 | Очки защитные | штук | 12 |
| 10 | Перчатки защитные | штук | 12 |
| 11 | Секундомер | штук | 1-2 |
| 12 | Свисток судейский | штук | 4 |
| 13 | Эспандер ручной двойного действия | штук | 12 |
| 14 | Экспандеры резиновые удлиненные | штук | 10 |
| 15 | Штанга тренировочная | штук | 2 |
| Пауэрлифтинг – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | |
| 1. | Весы (до 200 кг) | штук | 1 |
| 2. | Гантели разборные (переменной массы) от 3 до 35 кг | пар | 10 |
| 3. | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | пар | 2 |
| 4. | Зеркало (0,6x2 м) | штук | 2 |
| 5. | Магнезница | штук | 1 |
| 6. | Плинты (подставки 5 см, 10 см, 15 см) | пар | 3 |
| 7. | Помост для пауэрлифтинга | комплект | 2 |
| 8. | Секундомер | штук | 2 |
| 9. | Скамейка гимнастическая | штук | 1 |
| 10. | Скамья для жима лежа | штук | 2 |
| 11. | Стенка гимнастическая | штук | 1 |
| 12. | Стойка под гантели | штук | 2 |
| 13. | Стойка под диски и грифы | штук | 4 |
| 14. | Стойки для приседания со штангой | штук | 2 |
| 15. | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 1 |
| 16. | Штанга для пауэрлифтинга (350 кг) | комплект | 3 |
| Плавание – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | |
| 1 | Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавки) | комплект | 1 |
| 2 | Плавательные доски, | штук | 4 |
| 3 | Плавательные поплавки-вставки для ног (Колобашки) | штук | 8 |
| 4 | Эспандер для занятий на суше | комплект | 8 |
| 5 | Ласты | комплект | 8 |
| 6 | Весы медицинские | штук | 2 |
| 7 | Гантели | комплект | 3 |
| 8 | Эспандер для занятий в воде | штук | 20 |
| 9 | Доска информационная | штук | 2 |
| 10 | Зеркало настенное 0,6x2 м | штук | 1 |
| 11 | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 12 | Лопатки для плавания | штук | 20 |
| 13 | Мат гимнастический | штук | 6 |
| 14 | Мяч ватерпольный | штук | 5 |
| 15 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | штук | 2 |
| 16 | Настенный секундомер | штук | 2 |
| 17 | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 18 | Плавательный тренажер для тренировки в зале | штук | 4 |
| 19 | Беруши | штук | 50 |
| 20 | Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды | штук | 20 |
| 21 | Секундомер | штук | 4 |
| 22 | Секундомеры ручные судейские | штук | 10 |
| 23 | Скамейки гимнастические | штук | 6 |
| 24 | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
| 25 | Термометр для воды | штук | 2 |
| 26 | Фен | штук | 2 |
| 27 | Штанга спортивная | комплект | 1 |
| Самбо – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | |
| 1 | Ковер самбо | штук | 1 |
| 2 | Весы до 150 кг | штук | 1 |
| 3 | Видеокамера | штук | 1 |
| 4 | Гантели переменной массы от 1,5 до 10 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 2 x 3 м | штук | 2 |
| 9 | Канат для лазания | штук | 3 |
| 10 | Канат для перетягивания | штук | 1 |
| 11 | Кушетка массажная | пара | 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 | Штанга тяжелоатлетическая | штук | 1 |
| 26 | Эспандер резиновый | штук | 10 |
| Спортивный туризм – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | |
| 1 | Веревка с флажками для разметки трасс (50 м) | штук | 4 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2 | Карта топографическая (герметизированная)3ближайшей местности (масштаб от 1:10000 до 1:50004 | штук | 12 |
| 3 | Коврик туристическ5й (180x60x12 мм) | штук | 12 |
| 4 | Компас жидкостный6 | штук | 12 |
| 5 | Котел туристский с чехлом (объем от 5 до 8 л) | штук | 4 |
| 6 | Каски альпинистские | штук | 12 |
| 7 | Мат гимнастический | штук | 5 |
| 8 | Мешок спальный | штук | 12 |
| 9 | Палатка трехместная | штук | 4 |
| 10 | Двойной зажим (гадрыгес) | штук | 5 |
| 11 | Бензопила | штук | 1 |
| 12 | Приемник спутниковой системы навигации | штук | 2 |
| 13 | Мультитопливная горелка | штук | 4 |
| 14 | Средство радиосвязи (с дальностью работы до 5 км) | штук | 4 |
| 15 | Карабин без муфты | штук | 24 |
| 16 | Рулетка (50 м) | штук | 1 |
| 17 | Рюкзак (объем от 80 до 120 л) | штук | 12 |
| 18 | Секундомер электронный | штук | 2 |
| 19 | Тренировочная форма (верх, низ) | штук | 12 |
| 20 | Стенка скалодром | штук | 1 |
| 21 | Тент (4x4 м) | штук | 2 |
| 22 | Веревка для блокирования системы (60 м) | штук | 1 |
| 23 | Топор | штук | 4 |
| 24 | Электромегафон | штук | 1 |
| 25 | Баул для транспортировки веревок | штук | 2 |
| 26 | Веревка вспомогательная - репшнур (50 м) | штук | 5 |
| 27 | Веревка основная (1000 м) | штук | 1 |
| 28 | Зажим для подъема по веревке (жумар) | штук | 12 |
| 29 | Закладка | штук | 2 |
| 30 | Карабин альпинистский | штук | 60 |
| 31 | Страховочная система | штук | 12 |
| 32 | Трек для навесной переправы | штук | 12 |
| 33 | Устройство для спуска по веревке (восьмерка) | штук | 12 |
| Триатлон - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | |
| 1 | Автомобиль сопровождения (легковой, универсал) | штук | 1 |
| 2 | Велостанок универсальный | штук | 7 |
| 3 | Камера | штук | 30 |
| 4 | Покрышка | штук | 14 |
| 5 | Капсула каретки | штук | 14 |
| 6 | Шестеренки передние | штук | 14 |
| 7 | Насос для подкачки покрышек | штук | 1 |
| 8 | Спицы | штук | 30 |
| 9 | Тормозные колодки | комплект | 30 |
| 10 | Рубашка и трос переключения | комплект | 30 |
| 11 | Рубашка и трос тормозной | комплект | 30 |
| 12 | Цепь | штук | 20 |
| 13 | Чашки рулевые | комплект | 7 |
| 14 | Эксцентрики | комплект | 30 |
| 15 | Ручка переключения (шифтер) | комплект | 7 |
| 16 | Переключатель задний | штук | 7 |
| 17 | Переключатель передний | штук | 7 |
| 18 | Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения | штук | 1 |
| 19 | Штанга спортивная | комплект | 1 |
| 20 | Кассета | штук | 7 |
| 21 | Дрель электрическая | штук | 1 |
| 22 | Мяч набивной (медицинбол) | штук | 3 |
| 23 | Лопатки для плавания | пар | 14 |
| 24 | Плавательный тренажер для тренировки в зале | штук | 2 |
| 25 | Набор инструмента для ремонта велосипедов | комплект | 1 |
| 26 | Секундомер | штук | 1 |
| 27 | Переносная стойка для ремонта велосипедов | штук | 1 |
| 28 | Удлинитель электрический 20 м | штук | 1 |
| 29 | Ласты | комплект | 14 |
| 30 | Средства обслуживания велосипеда (смазка, спрей, щетка) | комплект | 4 |
| 31 | Станок для правки колес и спицной ключ | комплект | 1 |
| 32 | Плавательные доски, | штук | 14 |
| 33 | Экспандер для плавания | штук | 7 |
| 34 | Вело-тандем шоссейный | штук | 7 |
| 35 | Колеса ( переднее и заднее) | комплект | 7 |
| 36 | Седло и подседельный штырь | штук | 10 |
| 37 | Руль и вынос | штук | 10 |
| 38 | Педали | пар | 14 |
| 39 | Шатуны | комплект | 10 |
| 40 | Втулки (переднего и заднего колеса) | комплект | 10 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Гантели переменной массы от 0,5 до 5,0 кг | комплект | 2 |
| 2 | Маты гимнастические | штук | 2 |
| 3 | Стенка гимнастическая | штук | 2 |
| 4 | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 5 | Штанга тяжелоатлетическая | штук | 2 |
| 6 | Эспандер ручной двойного действия | штук | 7 |
| Торбол – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | |
| 1 | Ворота торбольные | комплект | 1 |
| 2 | Мячи торбольные | штук | 8 |
| 3 | Гантели переменной массы от 1,5 до 6 кг | комплект | 3 |
| 4 | Кушетка массажная | пара | 1 |
| 5 | Мат гимнастический (поролоновый) | комплект | 5 |
| 6 | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
| 7 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | штук | 8 |
| 8 | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 9 | Насос универсальный (для накачивания футбольных мячей) | штук | 1 |
| 10 | Помост тяжелоатлетический разборный малый | штук | 1 |
| 11 | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 12 | Скотч разметочный | штук | 20 |
| 13 | Тренажер кистевой фрикционный | штук | 8 |
| 14 | Тренажер универсальный малогабаритный | штук | 1 |
| 15 | Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса | штук | 1 |
| Футбол – I функциональная группамужчины, женщины | | | |
| 1 | Ворота мини-футбольные 2х3 м | комплект | 2 |
| 2 | Мячи мини-футбольные озвученные | штук | 30 |
| 3 | Борта мини-футбольные (2 шт. х 40 м) | комплект | 1 |
| 4 | Гантели переменной массы от 1,5 до 6 кг | комплект | 3 |
| 5 | Защита на ворота 2шт. х 2 метра | пара | 1 |
| 6 | Манишки футбольные | штук | 16 |
| 7 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | штук | 10 |
| 8 | Сетка для переноски мячей | штук | 2 |
| 9 | Сетка для ворот | комплект | 2 |
| 10 | Насос универсальный (для накачивания футбольных мячей) | штук | 3 |
| 11 | Иглы для накачивания мячей | штук | 20 |
| 12 | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 13 | Скотч разметочный | штук | 20 |
| 14 | секундомер | штук | 4 |
| 15 | Свисток судейский | штук | 4 |
| 18 | Экспандеры резиновые удлиненные | штук | 10 |
| 17 | Тренажер универсальный малогабаритный | штук | 1 |
| 18 | Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса | штук | 1 |
| Футбол – II, III функциональные группымужчины, женщины | | | |
| 1 | Ворота мини-футбольные 2х3 м | комплект | 2 |
| 2 | Мячи мини-футбольные | штук | 30 |
| 3 | Гантели переменной массы от 1,5 до 6 кг | комплект | 3 |
| 4 | Манишки футбольные | штук | 16 |
| 5 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | штук | 10 |
| 6 | Сетка для переноски мячей | штук | 2 |
| 7 | Сетка для ворот | комплект | 2 |
| 8 | Насос универсальный (для накачивания футбольных мячей) | штук | 3 |
| 9 | Иглы для накачивания мячей | штук | 20 |
| 10 | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 11 | Скотч разметочный | штук | 20 |
| 12 | секундомер | штук | 4 |
| 13 | Свисток судейский | штук | 4 |
| 14 | Экспандеры резиновые удлиненные | штук | 10 |
| 15 | Тренажер универсальный малогабаритный | штук | 1 |
| 18 | Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса | штук | 1 |
| Шахматы – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | |
| 1 | Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными | комплект | 2 |
| 2 | Доска шахматная с фигурами шахматными | комплект | 14 |
| 3 | Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта шахматы) | штук | 1 |
| 4 | Мат гимнастический | штук | 2 |
| 5 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 6 | Турник навесной для гимнастической стенки | штук | 1 |
| 7 | Секундомер | штук | 2 |
| 8 | Стол шахматный | штук | 14 |
| 9 | Стулья | штук | 14 |
| 10 | Часы шахматные | штук | 14 |
| Шашки – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | |
| 1 | Демонстрационная доска с комплектом демонстрационных фигур | комплект | 1 |
| 2 | Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, экран, специальное программное обеспечение) | штук | 1 |
| 3 | Шашки | комплект | 10 |
| 4 | Мат гимнастический | штук | 1 |
| 5 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 6 | Ноутбук | штук | 1 |
| 7 | Секундомер | штук | 1 |
| 8 | Стол | штук | 10 |
| 9 | Стул | штук | 10 |
| 10 | Турник навесной для гимнастической стенки | штук | 1 |
| 11 | Шахматные часы | штук | 10 |

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| N п/п | Наименование спортивной экипировки индиви-дуального пользования | Еди-ница изме-рения | Рас-четная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| этап  начальной подготовки | | тренировоч-ный этап (этап спортивной специа-лизации) | | этап совершен-ствования спортивного мастерства | | этап высшего спортивного мастерства | |
| коли-чест-во | срок эксплуатации (меся-цев) | коли-чест-во | срок эксплуатации (меся-цев) | коли-чест-во | срок эксплуатации (меся-цев) | коли-чест-во | срок эксплу  атации (меся-цев) |
| Биатлон, Лыжные гонки – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ботинки лыжные для классического хода | пар | на зани-мающе-гося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2 | Ботинки лыжные для конькового хода | пар | на зани-мающе-гося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3 | Биатлонная установка | пар | на зани-мающе-гося | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 4 | Крепления лыжные для классического хода | пар | на зани-мающе-гося | 1 | 1 | 6 | 1 | 10 | 1 | 15 | 1 |
| 5 | Крепления лыжные для конькового хода | пар | на зани-мающе-гося | 1 | 1 | 6 | 1 | 10 | 1 | 15 | 1 |
| 6 | Лыжи гоночные | пар | на зани-мающе-гося | 1 | 1 | 5 | 1 | 9 | 1 | 14 | 1 |
| 7 | Лыжные палки для классиче-ского хода и конькового хода | пар | на зани-мающе-гося | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 | 6 | 1 |
| 8 | Комбинезон для лыжных гонок | штук | на зани-мающе-гося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 9 | Костюм спортивный ветрозащит-ный | штук | на зани-мающе-гося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10 | Кроссовки легкоатлети-ческие | пар | на зани-мающе-гося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 | Очки солнце-защитные | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12 | Перчатки лыжные | пар | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 13 | Термобелье спортивное | комплект | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 14 | Чехол для беговых лыж | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 15 | Шапочка гоночная | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 |
| Велоспорт-тандем – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Велотандем шоссейный | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Велотандем горный (МТБ) | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Велосипед шоссейный | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Запасные колеса для шоссейного велосипеда | комплект | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5 | Запасные колеса для горного велосипеда | комплект | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 6 | Велостанок роллерный | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 7 | Велостанок под заднее колесо | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 8 | Покрышка | штук | на зани-мающе-гося | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 8 | 1 |
| 9 | Камера | штук | на зани-мающе-гося | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 8 | 1 |
| 10 | Грязевые щитки | комплект | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 11 | Чехол для велосипеда | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 12 | Чехол для запасных колес | комплект | на зани-мающе-гося | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 | Контактные педали (шоссе) | пар | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 14 | Контактные педали (МТБ) | пар | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 15 | Вело-  компьютер | комплект | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 |
| 16 | Велобачек | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 | 8 | 1 |
| 17 | Держатель велобачка | комплект | на зани-мающе-гося | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 18 | Велошлем | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 19 | Очки защитные | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Горнолыжный спорт – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Крепления горнолыжные | комплект | на зани-мающе-гося | - | - | 2 | 3 | 4 | 3 | 6 | 3 |
| 2 | Лыжи горные | пар | на зани-мающе-гося | - | - | 2 | 2 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 3 | Палки  горнолыжные | пар | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| Легкая атлетика – бег на короткие дистанции,легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки  I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Диск | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Копье | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3 | Ядро | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| Пулевая стрельба – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Спортивная пневматичес-кая винтовка (калибр  4,5 мм) | штук | на одного зани-мающе-гося | 1 | 120 тысяч выст-релов | 1 | 100 тысяч выст-релов | 1,5 | 80 тысяч выстрелов | 2 | 60 тысяч выстрелов |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | Спортивный пневматичес-кий пистолет (калибр  4,5 мм) | штук | на одного зани-мающе-гося | 1 | 120 тысяч выст-релов | 1 | 100 тысяч выст-релов | 1,5 | 80 тысяч выст-релов | 2 | 60 тысяч выст-релов |
| 3 | Пневматиче-ские пульки (калибр 4,5 мм) | штук | на одного зани-мающе-гося | 8 тыс. | - | 12 тыс. | - | 16 тыс. | - | 20 тыс. | - |
| 4 | Мишени | штук | на одного зани-мающе-гося | 1.6  тыс | - | 2,4 тыс. | - | 3,2 тыс. | - | 4 тыс. | - |
| 5 | Футляр для перевозки оружия | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 6 | 1 | 4 | 1 | 2 |
| 6 | Футляр для перевозки патронов | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 6 | 1 | 4 | 1 | 2 |
| Самбо – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сандалии пляжные (шлепанцы) | пар | на зани-мающе-гося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Куртка самбо (красного цвета) | комплект | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3 | Куртка самбо (синего цвета) | комплект | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | Пояс красного и синего цвета | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 5 | Самбовки универсаль-ные | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | Трико (трусы) белого цвета | штук | на зани-мающе-гося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 7 | Футболка (белого цвета, для женщин) | штук | на зани-мающе-гося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 8 | Налокотники (фиксаторы локтевых суставов) | комплект | на зани-мающе-гося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9 | Наколенники (фиксаторы коленных суставов) | комплект | на зани-мающе-гося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10 | Наколенники (фиксаторы для голеностопа) | комплект | на зани-мающе-гося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 11 | Ветровка | комплект | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 12 | Кроссовки | комплект | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 13 | Шлем для самбо (красный и синий), закрывающий обзор зрения | комп  лект | на зани-мающе-гося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Триатлон - I,II,III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Велотандем шоссейный | штук | на экипаж | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 |
| 2 | Запасные колеса для шоссейного велосипеда | комплект | на экипаж | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 3 | Велостанок под заднее колесо | штук | на экипаж | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 4 | Покрышка | штук | на экипаж | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 | 8 | 1 |
| 5 | Камера | штук | на экипаж | 4 | 1 | 6 | 1 | 8 | 1 | 10 | 1 |
| 6 | Контактные педали (шоссе) | пар | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Футбол – I функциональная группа  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Кроссовки | пар | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Обувь для игры в мини-футбол | пар | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Очки мини-футбольные 5х5 (В1) | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | Игровая форма (футболка + шорты + гетры) | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | Игровая форма вратаря (футболка + шорты + гетры) | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | Щитки для футбола | пара | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Костюм трениро-вочный | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 8 | Костюм парадный | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 9 | Костюм  ветро-защитный | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 10 | Кроссовки парадные | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 11 | Футболка | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 12 | Капитанская повязка | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| Футбол – II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Кроссовки | пар | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Обувь для игры в мини-футбол | пар | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Игровая форма (футболка + шорты + гетры) | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | Игровая форма вратаря (футболка + шорты + гетры) | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | Щитки для футбола | пара | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Костюм трениро-вочный | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 7 | Костюм парадный | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 8 | Костюм  ветро-защитный | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 9 | Кроссовки парадные | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 10 | Футболка | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 11 | Капитанская повязка | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| Шахматы – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Шахматная доска складная с шахматными фигурами | комплект | на зани-мающе-гося | - | - | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 |
| Шашки – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Шашечная доска складная с набором шашек | комплект | на зани-мающе-гося | - | - | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 |

Приложение N 13

к Федеральному стандарту спортивной

подготовки по виду спорта

спорт слепых

# ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Количество изделий |
| Биатлон, Лыжные гонки – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | |
| 1 | Ботинки лыжные для классического хода | пар | 8 |
| 2 | Ботинки лыжные для конькового хода | пар | 8 |
| 3 | Чехол для лыж | штук | 8 |
| 4 | Нагрудные номера | штук | 100 |
| 5 | Очки солнцезащитные | штук | 8 |
| Горнолыжный спорт – I, II, III функциональные группымужчины, 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 |
| 6 | Фильтры для очков горнолыжных | комплект | 8 |
| Лыжные гонки – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | |
| 1 | Ботинки лыжные | пар | 8 |
| 2 | Чехол для лыж | штук | 8 |
| 3 | Очки солнцезащитные | штук | 8 |
| 4 | Нагрудные номера | штук | 100 |
| Пулевая стрельба – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | |
| 1 | Наушники-антифоны | пар | 16 |
| 2 | Футляр для перевозки оружия | штук | 16 |
| 3 | Оправа стрелковая (монокль) | штук | 16 |
| Самбо – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | |
| 1 | Куртка самбо (красного и синего цвета) | штук | 20 |
| 2 | Шорты самбо (красного и синего цвета) | штук | 20 |
| 3 | Самбовки универсальные | пар | 20 |
| 4 | Шлем для самбо (красный и синий) закрывающий обзор зрения | комплект | 20 |
| Триатлон - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | |
| 1 | Чехол для велосипеда | штук | 7 |
| 2 | Чехол для запасных колес | комплект | 7 |
| 3 | Велошлем | штук | 14 |
| 4 | Очки солнце защитные | штук | 14 |
| 5 | Комплект велоформы( майка, трусы, майка с длинным рукавом, гамаши, термокуртка, рукава, чулки, бахилы, перчатки теплые, перчатки легкие) | комплект | 14 |
| 6 | Гидрокостюм | штук | 14 |
| 7 | Стартовый костюм | штук | 14 |
| 8 | Кроссовки | пар | 14 |
| 9 | Велотуфли шоссейные | пар | 14 |
| 10 | Тренировочный костюм | штук | 14 |
| 11 | Шорты | штук | 14 |
| 12 | Футболка | штук | 14 |
| 13 | Плавки(для мужчин) | штук | 14 |
| 14 | Купальник (для женщин) | штук | 14 |
| 15 | Очки для плавания | штук | 14 |
| 16 | Шапочка для плавания | штук | 14 |
| 17 | Сланцы | пар | 14 |
| 18 | Полотенце | штук | 14 |
| 19 | Кепка | штук | 14 |
| Футбол, мини-футбол – I, II, III функциональные группымужчины, женщины | | | |
| 1 | Манишка футбольная | штук | 20 |
| 2 | Защита паха (мужчины) | штук | 2 |

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| N п/п | Наимено-вание | Еди-ница изме-рения | Рас-четная еди-ница | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| этап  начальной подготовки | | тренировоч-ный этап (этап спортивной специа-лизации) | | этап совершен-ствования спортивного мастерства | | этап высшего спортивного мастерства | |
| коли  чест  во | срок эксплуатации (лет) | коли  чест  во | срок эксплуатации (лет) | коли  чест  во | срок эксплуатации (лет) | коли  чест  во | срок эксплуатации (лет) |
| Армспорт – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Костюм ветро-защитный | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Костюм трениро-вочный | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Кроссовки для зала | пар | на зани-мающе-гося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Кроссовки легкоатле-тические | пара | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 5 | Рукав | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 6 | Футболка | штук | на зани-мающе-гося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 |  |
| 7 | Спортивные брюки | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |  |
| Биатлон, Лыжные гонки – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ботинки лыжные для классичес-кого хода | пар | на зани-мающе-гося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2 | Ботинки лыжные для конькового хода | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Борьба – I, II, III функциональные группы  мужчины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Борцовки (обувь) | пар | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2 | Костюм ветрозащитный | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | Костюм раз-миночный | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Кроссовки для зала | пар | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Кроссовки легкоатле-тические | пар | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Наколенники (фиксаторы коленных суставов) | комплект | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Налокотники (фиксаторы локтевых суставов) | комплект | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Трико борцовское | штук | на зани-мающе-гося | - |  | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Боулинг – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Кроссовки | пар | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 2 | Футболка | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3 | Шорты спортивные | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 4 | Костюм спортивный | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5 | Бейсболка | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 6 | Рюкзак спортивный | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Велоспорт-тандем – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бахилы | пар | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 2 | Велогамаши легкие | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3 | Велогамаши короткие | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | Велогамаши теплые | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | Вело-комбинезон | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | Веломайка | штук | на зани-мающе-гося | 2 | 1 | 3 | 1 | 5 | 1 | 8 | 1 |
| 7 | Веломайка с длинным рукавом | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 8 | Велоперчат-ки летние | пар | на зани-мающе-гося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 6 | 1 |
| 9 | Велоперчат-ки теплые | пар | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 10 | Велотрусы | штук | на зани-мающе-гося | 2 | 1 | 3 | 1 | 5 | 1 | 8 | 1 |
| 11 | Велотуфли трековые | пар | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 12 | Велотуфли (МТБ) | пар | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 13 | Велотуфли шоссе | пар | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 14 | Велошапка летняя | штук | на зани-мающе-гося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 6 | 1 |
| 15 | Велошапка теплая | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 16 | Ветровка-дождевик | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 17 | Жилет  вело-сипедный | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 18 | Костюм ветро-защитный | штук | на зани-мающе-гося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 19 | Костюм спортивный парадный | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 20 | Кроссовки легкоатле-тические | пар | на зани-мающе-гося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 21 | Носки вело-сипедные | пар | на зани-мающе-гося | - | - | - | - | 6 | 1 | 12 | 1 |
| 22 | Разминочные рукава | пар | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 23 | Разминочные чулки | пар | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 24 | Тапочки (сланцы) | пар | на зани-мающе-гося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 25 | Термобелье | комплект | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| Голбол – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Кроссовки | пар | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Очки голбольные | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 3 | Игровая форма (футболка + шорты) | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | Щитки на  предплечье  и локоть | пара | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Щитки  на голень | пара | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Велоперчат-ки летние | пар | на зани-мающе-гося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7 | Гоночные брюки (для женщин) | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 8 | Наколенники для единоборств | пара | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 9 | Протектор на грудь (для женщин) | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 10 | Защита паха (бандаж) | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 11 | Футболка парадная | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12 | Кроссовки утепленные | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13 | Костюм парадный | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14 | Костюм трениро-вочный утепленный | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15 | Костюм ветро-защитный | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 16 | Спортивная сумка | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17 | Спортивный рюкзак | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Горнолыжный спорт – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ботинки горно-лыжные | пар | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 2 | Крепления горно-лыжные | пар | на зани-мающе-гося | - | - | 3 | 2 | 6 | 1 | 6 | 1 |
| 3 | Лыжи горные | пар | на зани-мающе-гося | - | - | 3 | 2 | 6 | 1 | 6 | 1 |
| 4 | Палки  горно-лыжные | пар | на зани-мающе-гося | - | - | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | Защита горнолыжная | комплект | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | Комбинезон горно-лыжный | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7 | Костюм спортивный ветро-защитный | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Кроссовки легкоатлетические | пар | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9 | Носки  горно-лыжные | пар | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 12 | 1 |
| 10 | Очки защитные | комплект | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 11 | Перчатки горно-лыжные | пар | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 12 | Термобелье спортивное | комплект | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 13 | Чехол  для лыж | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 |
| 14 | Шорты горно-лыжные | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15 | Виндстопер горно-лыжный | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 16 | Плащ горно-лыжный | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17 | Рюкзак спортивный | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 18 | Шлем | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 |
| 19 | Костюм трениро-вочный | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 20 | Защита  для спины | комплект | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| Дзюдо – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сандалии пляжные (шлепанцы) | пар | на зани-мающе-гося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Дзюдога белая (куртка и брюки) | комплект | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3 | Дзюдога синяя (куртка и брюки) | комплект | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | Пояс | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 5 | Трико (трусы) белого цвета | штук | на зани-мающе-гося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 6 | Футболка белого цвета (для женщин) | штук | на зани-мающе-гося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 7 | Налокотники (фиксаторы локтевых суставов) | комплект | на зани-мающе-гося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8 | Наколенники (фиксаторы коленных суставов) | комплект | на зани-мающе-гося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9 | Наколенники (фиксаторы для голеностопа) | комплект | на зани-мающе-гося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Легкая атлетика – бег на короткие дистанции,  легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции,  легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки  I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Костюм ветро-защитный | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Кроссовки легкоатле-тические | пар | на зани-мающе-гося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 3 | Майка  Легкоатле-тическая | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | Обувь для метания диска | пар | на зани-мающе-гося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 5 | Трусы  Легкоатле-тические | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | Шиповки для бега на короткие дистанции | пар | на зани-мающе-гося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 7 | Шиповки для бега на средние и длинные дистанции | пар | на зани-мающе-гося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 8 | Шиповки для прыжков в длину | пар | на зани-мающе-гося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 9 | Леггинсы (лосины) короткие и длинные | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10 | Носки | пар | на зани-мающе-гося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 11 | Сумка спортивная | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 12 | Рюкзак спортивный | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Лыжные гонки – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Очки  солнце-защитные | пар | на зани-мающе-гося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Перчатки лыжные | пар | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 3 | Чехол  для лыж | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 4 | Ботинки лыжные | пар | на зани-мающе-гося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 5 | Кроссовки для зала | пар | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | Кроссовки легкоатле-тические | пар | на зани-мающе-гося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7 | Комбинезон  для лыжных гонок | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 8 | Костюм ветро-защитный | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Настольный теннис – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Костюм спортивный тренировоч-ный зимний | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Костюм спортивный тренировоч-ный летний | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Кроссовки для спортивных залов | пар | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | Спортивные брюки | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | Фиксатор для голеностопа | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Фиксатор коленных суставов | штук | на зани-мающе-гося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 7 | Фиксатор локтевых суставов | штук | на зани-мающе-гося | - | - | -- | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 8 | Футболка | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 9 | Шорты | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| Пауэрлифтинг – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бинты для пауэрлифтинга на кисти рук | пар | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 2 | Бинты для пауэрлифтинга на колени | пар | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | Гетры | пар | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 4 | Комбинезон для приседаний | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 5 | Комбинезон для тяги становой | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 6 | Костюм спортивный парадный | штук | на зани-мающе-гося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 7 | Костюм трениро-вочный | штук | на зани-мающе-гося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 8 | Кроссовки легкоатле-тические | пар | на зани-мающе-гося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9 | Наколенники | пар | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 10 | Обувь для тяги становой | пар | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 11 | Пояс для пауэрлиф-тинга | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 5 |
| 12 | Рубашка для жима лежа | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 13 | Рубашка для приседания  и тяги становой | штук | на зани-мающе-гося | - | - | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 14 | Трико тяжелоатле-тическое | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 15 | Штангетки тяжелоатле-тические | пар | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| Плавание – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Беруши | пар | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Гидрошорты для плавания (мужчины) | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 3 | Костюм  (комбинезон) для плавания | штук | на зани-мающе-гося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | Купальник (женский) | штук | на зани-мающе-гося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | Обувь для бассейна (шлепанцы) | пар | на зани-мающе-гося | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 2 | | 1 | | 2 | | 1 | |
| 6 | Очки для плавания | пар | на зани-мающе-гося | | 2 | | 1 | | 2 | | 1 | | 2 | | 1 | | 2 | | 1 | |
| 7 | Плавки (мужские) | штук | на зани-мающе-гося | | 2 | | 1 | | 2 | | 1 | | 2 | | 1 | | 2 | | 1 | |
| 8 | Полотенце | штук | на зани-мающе-гося | | 2 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | |
| 9 | Халат | штук | на зани-мающе-гося | | - | | - | | - | | - | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | |
| 10 | Шапочка  для плавания | штук | на зани-мающе-гося | | 2 | | 1 | | 2 | | 1 | | 3 | | 1 | | 3 | | 1 | |
| 11 | Костюм мужской, женский | штук | на зани-мающе-гося | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | |
| 12 | Кроссовки | пара | на зани-мающе-гося | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | |
| Пулевая стрельба – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Перчатки стрелковые (винтовоч-ные) | штук | на зани-мающе-гося | | - | | - | | 1 | | 3 | | 1 | | 2 | | 1 | | 2 | |
| 2 | Куртка стрелковая | штук | на зани-мающе-гося | | - | | - | | 1 | | 2 | | 1 | | 2 | | 1 | | 1 | |
| 3 | Брюки стрелковые (винтовоч-ные) | штук | на зани-мающе-гося | | - | | - | | 1 | | 2 | | 1 | | 2 | | 1 | | 1 | |
| 4 | Ботинки стрелковые | пар | на зани-мающе-гося | | - | | - | | 1 | | 2 | | 1 | | 2 | | 1 | | 2 | |
| 5 | Футляр для перевозки оружия | штук | на зани-мающе-гося | | - | | - | | 1 | | 6 | | 1 | | 4 | | 1 | | 2 | |
| 6 | Наушники-антифоны | пар | на зани-мающе-гося | | - | | - | | 1 | | 3 | | 1 | | 2 | | 1 | | 2 | |
| 7 | Оправа стрелковая (монокль) | штук | на зани-мающе-гося | | - | | - | | 3 | | 4 | | 3 | | 4 | | 3 | | 4 | |
| Самбо I, II, III функциональные группы мужчины, женщины | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Самбовки универсаль-ные (обувь для самбо) | пар | | на зани-мающе-гося | | 1 | | 1 | | 2 | | 0,5 | | 2 | | 0,5 | | 2 | | 0,5 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | Куртка самбо  с поясом (красная и синяя) | комп  лект | на зани-мающе-гося | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 3 | Футболка белого цвета для женщин | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 3 | 0,20 | 4 | 0,25 |
| 4 | Шорты самбо  (красные и синие) | комп  лект | на зани-мающе-гося | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 | 3 | 0,20 |
| 5 | Протектор-[бандаж](http://king-sport.ru/%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D0%B0/%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%B8-%28%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D0%B0-%D0%BF%D0%B0%D1%85%D0%B0%29) для паха | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 6 | Шлем для самбо (красный  и синий), закрываю-щий обзор зрения | комп  лект | на зани-мающе-гося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| Спортивный туризм – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Костюм ветро-защитный спортивный | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Костюм трениро-вочный спортивный | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Костюм трениро-вочный спортивный утепленный | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Кроссовки легкоатле-тические | пар | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Перчатки (рукавицы) защитные | пар | на зани-мающе-гося | - | - | 4 | 1/4 | 4 | 1/4 | 4 | 1/4 |
| 6 | Перчатки защитные | пар | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Средство индивидуальной защиты головы | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 8 | Термобелье | комп  лект | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 9 | Футболка | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10 | Шапочка спортивная | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Триатлон - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Чехол для велосипеда | штук | на экипаж | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2 | Чехол для запасных колес | комплект | на экипаж | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 |
| 3 | Велошлем | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 4 | Очки солнце защитные | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 5 | Комплект велоформы( майка, трусы, майка с длинным рукавом, гамаши, термокуртка, рукава, чулки, бахилы, перчатки теплые, перчатки легкие) | комплект | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 6 | Гидрокостюм | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 7 | Стартовый костюм | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 8 | Кроссовки | пар | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9 | Велотуфли шоссейные | пар | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10 | Тренировочный костюм | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 11 | Шорты | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 12 | Футболка | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 13 | Плавки(для мужчин) | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 14 | Купальник (для женщин) | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 15 | Очки для плавания | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 16 | Шапочка для плавания | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 17 | Сланцы | пар | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 18 | Полотенце | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 19 | Кепка | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Торбол – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Кроссовки | пар | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Очки торбольные | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 3 | Игровая форма (футболка + шорты) | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | Щитки на  предплечье  и локоть | пара | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Гоночные брюки (для женщин) | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 6 | Наколенники для единоборств | пара | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 7 | Протектор на грудь (для женщин) | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 8 | Защита паха (бандаж) | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| Футбол – I функциональная группа  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Кроссовки | пар | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Обувь для игры в мини-футбол | пар | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Очки мини-футбольные 5х5 (В1) | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | Игровая форма (футболка + шорты + гетры) | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | Игровая форма вратаря (футболка + шорты + гетры) | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | Щитки для футбола | пара | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 | Костюм трениро-вочный | штук | на зани-мающе-гося | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 8 | Костюм парадный | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 9 | Костюм ветро-защитный | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 10 | Кроссовки парадные | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 11 | Футболка | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 12 | Капитанская повязка | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| Футбол – II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Кроссовки | пар | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Обувь для игры в мини-футбол | пар | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Игровая форма (футболка + шорты + гетры) | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | Игровая форма вратаря (футболка + шорты + гетры) | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | Щитки для футбола | пара | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Костюм трениро-вочный | штук | на зани-мающе-гося | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 7 | Костюм парадный | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 8 | Костюм ветро-защитный | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 9 | Кроссовки парадные | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 10 | Футболка | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 11 | Капитанская повязка | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| Шахматы – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Костюм спортивный летний | штук | на зани-мающе-гося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Костюм спортивный зимний | штук | на зани-мающе-гося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 3 | Кроссовки спортивные легкоатле-тические | пар | на зани-мающе-гося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Кроссовки утепленные | пар | на зани-мающе-гося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Футболка спортивная | штук | на зани-мающе-гося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | Шапка спортивная | штук | на зани-мающе-гося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 7 | Шорты спортивные | штук | на зани-мающе-гося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Шашки – I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Костюм спортивный зимний | штук | на зани-мающе-гося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Костюм спортивный летний | штук | на зани-мающе-гося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 3 | Кроссовки спортивные легкоатле-тические | пар | на зани-мающе-гося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Кроссовки утепленные (зимние) | Пар | на зани-мающе-гося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Футболка спортивная | штук | на зани-мающе-гося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | Шапка спортивная | штук | на зани-мающе-гося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 7 | Шорты спортивные | штук | на зани-мающе-гося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |