

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРИКАЗ

от 3 февраля 2014 года N 70

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

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

приказываю:

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

Министр  
В.Л.Мутко

Зарегистрировано  
в Министерстве юстиции  
Российской Федерации  
20 марта 2014 года,  
регистрационный N 31674

## **Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих**

Приложение

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

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

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

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

1.1. На "Титульном листе" Программы указываются:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- название Программы;
  - название специального федерального государственного стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;
- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

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

1.3. Нормативная часть Программы должна содержать:

- продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих (приложение N 1 к настоящему ФССП);
  - соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих (приложение N 2 к настоящему ФССП);
  - планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт глухих (приложение N 3 к настоящему ФССП);
- режимы тренировочной работы;
  - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- предельные тренировочные нагрузки;
- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;
- объем индивидуальной спортивной подготовки;
  - структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

1.4. Методическая часть Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- рекомендации по планированию спортивных результатов;
- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;
- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
- рекомендации по организации психологической подготовки;
- планы применения восстановительных средств;
- планы антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

1.5. Система контроля и зачетные требования Программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт глухих (приложение N 4 к настоящему ФССП);
- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

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

1.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

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

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- углубленная физическая реабилитация;

- социальная адаптация и интеграция;

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- расширение круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта спорт глухих;

- развитие физических качеств и функциональных возможностей;

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

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

5.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

5.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

Система спортивного отбора включает:

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

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

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

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

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

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

- составлении планов спортивной подготовки начиная с этапа начальной подготовки;

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

11. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

19. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

19.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным [Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта"](#), утвержденным [приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н](#) (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - [ЕКСД](#)), в том числе следующим требованиям:

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

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

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

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

1.

---

<sup>1</sup> [Пункт 6 ЕКСД](#).

19.3. 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.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие игрового зала для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "бадминтон", "баскетбол", "волейбол" "гандбол";
- наличие площадки для игры в боулинг для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "боулинг";
- наличие плавательного бассейна для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание и слово "водное поло", "плавание";
- наличие горнолыжной трассы для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "горнолыжный спорт";
- наличие площадки для игры в кёрлинг для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "кёрлинг";
- наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетания "легкая атлетика - бег на короткие дистанции", "легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции";
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкая атлетика - метания";
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкая атлетика - прыжки";
- наличие тира для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "пулевая стрельба";
- наличие трассы для сноуборда для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "сноуборд";
- наличие теннисных кортов для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "теннис";
- наличие футбольного поля для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "футбол";
- наличие хоккейной площадки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "хоккей";
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с [приказом Минздрава России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий"](#) (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 11 к настоящему ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 12 к настоящему ФССП);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля.

## **Приложение N 1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и**



**минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду ...**

Приложение N 1  
к Федеральному стандарту

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Наполняемость групп (человек)
1	2	3	4	5
<b>Бадминтон мужчины, женщины</b>				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	8	До года	10
			Свыше года	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	9	До года	10
			Второй и третий годы	9
			Четвертый и последующие годы	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	12	Все периоды	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	Все периоды	2
<b>Баскетбол мужчины, женщины</b>				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	8	До года	20
			Свыше года	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	12	До года	15
			Второй и третий годы	12

			Четвертый и последующие годы	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	Все периоды	10
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	Все периоды	10
<b>Боулинг мужчины, женщины</b>				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	10	До года	10
			Свыше года	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	12	До года	6
			Второй и третий годы	5
			Четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	16	Все периоды	3
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	Все периоды	2
<b>Велоспорт - шоссе мужчины, женщины</b>				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	10	До года	10
			Свыше года	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	12	До года	6
			Второй и третий годы	5
			Четвертый и последующие годы	4

Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	16	Все периоды	3
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	Все периоды	2

#### Водное поло мужчины, женщины

Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	15
			Свыше года	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	10	До года	12
			Второй и третий годы	11
			Четвертый и последующие годы	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	12	Все периоды	6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	Все периоды	4

#### Волейбол мужчины, женщины

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

<b>Волейбол - пляжный мужчины, женщины</b>				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	25
			Свыше года	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	12	До года	18
			Второй и третий годы	15
			Четвертый и последующие годы	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	Все периоды	6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	Все периоды	6
<b>Вольная борьба мужчины, женщины</b>				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	12
			Свыше года	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	12	До года	8
			Второй и третий годы	6
			Четвертый и последующие годы	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	Все периоды	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	Все периоды	2
<b>Гандбол мужчины, женщины</b>				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	12
			Свыше года	10

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	10	До года	10
			Второй и третий годы	9
			Четвертый и последующие годы	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	Все периоды	5
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	3

#### Горнолыжный спорт мужчины, женщины

Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	12
			Свыше года	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года	9
			Второй и третий годы	8
			Четвертый и последующие годы	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	18	Все периоды	2

#### Греко-римская борьба мужчины, женщины

Этап начальной подготовки	Без ограничений	10	До года	12
			Свыше года	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	12	До года	8
			Второй и третий годы	6

			Четвертый и последующие годы	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	-	Все периоды	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	-	Все периоды	2

#### Дзюдо мужчины, женщины

Этап начальной подготовки	Без ограничений	10	До года	12
			Свыше года	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	12	До года	8
			Второй и третий годы	6
			Четвертый и последующие годы	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	-	Все периоды	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	-	Все периоды	2

#### Карате мужчины, женщины

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

Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	Все периоды	4
-------------------------------------	-----------------	----	-------------	---

**Кёрлинг мужчины, женщины**

Этап начальной подготовки	Без ограничений	12	До года	12
			Свыше года	8

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	14-17	До года	9
			Второй и третий годы	8
			Четвертый и последующие годы	7

Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	18-21	Все периоды	6
---	-----------------	-------	-------------	---

Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	22	Все периоды	5
-------------------------------------	-----------------	----	-------------	---

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

Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	10
			Свыше года	8

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года	6
			Второй и третий годы	5
			Четвертый и последующие годы	4

Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	3
---	-----------------	----	-------------	---

Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	Все периоды	2
-------------------------------------	-----------------	----	-------------	---

**Лыжные гонки мужчины, женщины**

--	--	--	--	--

Этап начальной подготовки	Без ограничений	10-12	До года	12
			Свыше года	7
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	13-17	До года	10
			Второй и третий годы	8
			Четвертый и последующие годы	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	18-21	Все периоды	5
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	22	Все периоды	3

#### Настольный теннис мужчины, женщины

Этап начальной подготовки	Без ограничений	7	До года	16
			Свыше года	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	8	До года	10
			Второй и третий годы	9
			Четвертый и последующие годы	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	10	Все периоды	6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	4

#### Плавание мужчины, женщины

Этап начальной подготовки	Без ограничений	7	До года	10
			Свыше года	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	9	До года	6



спортивной специализации)			Второй и третий годы	5
			Четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	3
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	Все периоды	2

#### Пулевая стрельба мужчины, женщины

Этап начальной подготовки	Без ограничений	10	До года	12
			Свыше года	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	12	До года	10
			Второй и третий годы	9
			Четвертый и последующие годы	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	18	Все периоды	4

#### Сноуборд мужчины, женщины

Этап начальной подготовки	Без ограничений	10-12	До года	12
			Свыше года	7
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	13-17	До года	10
			Второй и третий годы	8
			Четвертый и последующие годы	6

Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	18-21	Все периоды	5
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	22	Все периоды	3

#### Спортивное ориентирование мужчины, женщины

Этап начальной подготовки	Без ограничений	10	До года	12
			Свыше года	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	12	До года	10
			Второй и третий годы	9
			Четвертый и последующие годы	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	18	Все периоды	4

#### Теннис мужчины, женщины

Этап начальной подготовки	Без ограничений	7	До года	12
			Свыше года	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	9	До года	10
			Второй и третий годы	8
			Четвертый и последующие годы	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	Все периоды	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	2

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

<b>Футбол мужчины, женщины</b>				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	8	До года	14
			Свыше года	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	10	До года	14
			Второй и третий годы	13
			Четвертый и последующие годы	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	Все периоды	4

<b>Хоккей мужчины</b>				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	7-8	До года	18
			Свыше года	16

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	9-14	До года Второй и третий годы Четвертый и последующие годы	15 14 13
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15-19	Все периоды	12
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	20	Все периоды	11

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

Приложение N 2  
к Федеральному стандарту

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки (%)	тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	этап совершенствования спортивного мастерства (%)	этап высшего спортивного мастерства (%)
1	2	3	4	5
<b>Бадминтон мужчины, женщины</b>				
Общая физическая подготовка	10	10	10	5
Специальная физическая подготовка	10	10	10	5
Техническая подготовка	30	25	25	20
Тактическая подготовка	5	10	15	20
Психологическая подготовка	5	5	5	5
Теоретическая подготовка	10	5	5	10

Спортивные соревнования	10	10	5	5
Интегральная подготовка	10	15	15	20
Восстановительные мероприятия	10	10	10	10

**Баскетбол  
мужчины, женщины**

Общая физическая подготовка	10	10	10	5
Специальная физическая подготовка	10	10	10	5
Техническая подготовка	30	25	25	20
Тактическая подготовка	5	10	15	20
Психологическая подготовка	5	5	5	5
Теоретическая подготовка	10	5	5	10
Спортивные соревнования	10	10	5	5
Интегральная подготовка	10	15	15	20
Восстановительные мероприятия	10	10	10	10

**Боулинг  
мужчины, женщины**

Общая физическая подготовка	29	14	13	7
Специальная физическая подготовка	15	15	10	11
Техническая подготовка	26	28	29	31
Тактическая подготовка	14	18	20	20
Психологическая подготовка	7	7	6	8

Теоретическая подготовка	7	7	8	5
Спортивные соревнования	1	1	1	1
Интегральная подготовка	1	3	5	7
Восстановительные мероприятия	-	7	8	10

**Велоспорт - шоссе  
мужчины, женщины**

Общая физическая подготовка	55	40	30	15
Специальная физическая подготовка	35	45	55	65
Техническая подготовка	5	3	2	1
Тактическая подготовка	5	2	1	1
Психологическая подготовка	-	2	2	2
Теоретическая подготовка	-	1	1	1
Спортивные соревнования	3	2	1	1
Интегральная подготовка	2	3	5	5
Восстановительные мероприятия	-	2	3	4

**Водное поло  
мужчины, женщины**

Общая физическая подготовка				
Специальная физическая подготовка	50	45	35	20
Техническая подготовка	15	18	28	40
Тактическая подготовка	24	22	21	19

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

**Волейбол  
мужчины, женщины**

Общая физическая подготовка	10	10	10	5
Специальная физическая подготовка	10	10	10	5
Техническая подготовка	30	25	25	20
Тактическая подготовка	5	10	15	20
Психологическая подготовка	5	5	5	5
Теоретическая подготовка	10	5	5	10
Спортивные соревнования	10	10	5	5
Интегральная подготовка	10	15	15	20
Восстановительные мероприятия	10	10	10	10

**Волейбол - пляжный  
мужчины, женщины**

Общая физическая подготовка	53	16	13	7
Специальная физическая подготовка	11	21	15	11
Техническая подготовка	19	27	29	30

Тактическая подготовка	3	11	20	20
Психологическая подготовка	6	6	5	8
Теоретическая подготовка	6	3	4	3
Спортивные соревнования	1	1	1	1
Интегральная подготовка	1	3	5	8
Восстановительные мероприятия	-	12	8	12

**Вольная борьба  
мужчины, женщины**

Общая физическая подготовка	52	39	30	15
Специальная физическая подготовка	25	32	37	23
Техническая подготовка	15	19	22	44
Тактическая подготовка	3	2	1	-
Психологическая подготовка	-	2	2	6
Теоретическая подготовка	-	1	1	1
Спортивные соревнования	3	2	1	10
Интегральная подготовка	2	2	3	-
Восстановительные мероприятия	-	2	3	1

**Гандбол  
мужчины, женщины**

Общая физическая подготовка	53	16	13	7
Специальная физическая подготовка	11	21	15	11



Техническая подготовка	19	27	29	30
Тактическая подготовка	3	11	20	20
Психологическая подготовка	6	6	5	8
Теоретическая подготовка	6	3	4	3
Спортивные соревнования	1	1	1	1
Интегральная подготовка	1	3	5	8
Восстановительные мероприятия	-	12	8	12

**Горнолыжный спорт  
мужчины, женщины**

Общая физическая подготовка	85-83	30-28	20-15	22-20
Специальная физическая подготовка		30-32	32-33	26-24
Техническая подготовка	10-12	33-31	38-39	40-42
Тактическая подготовка	2-1	2-3	2	2-1
Психологическая подготовка	1-2	3-4	5-6	7-8
Теоретическая подготовка	-	-	-	-
Спортивные соревнования	-	-	1-2	1-2
Интегральная подготовка	2	2	2-3	2-3
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-

**Греко-римская борьба  
мужчины, женщины**

Общая физическая подготовка	80	18	15	15

Специальная физическая подготовка		21	21	23
Техническая подготовка	12	42	42	44
Тактическая подготовка	-	-	-	-
Психологическая подготовка	3	3	4	6
Теоретическая подготовка	3	5	4	1
Спортивные соревнования	1	7	9	10
Интегральная подготовка	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1

**Дзюдо  
мужчины, женщины**

Общая физическая подготовка	80	18	15	15
Специальная физическая подготовка		21	21	23
Техническая подготовка	12	42	42	44
Тактическая подготовка	-	-	-	-
Психологическая подготовка	3	3	4	6
Теоретическая подготовка	3	5	4	1
Спортивные соревнования	1	7	9	10
Интегральная подготовка	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1

**Карате  
мужчины, женщины**

--	--	--	--	--

Общая физическая подготовка	80	18	15	15
Специальная физическая подготовка		21	21	23
Техническая подготовка	12	42	42	44
Тактическая подготовка	-	-	-	-
Психологическая подготовка	3	3	4	6
Теоретическая подготовка	3	5	4	1
Спортивные соревнования	1	7	9	10
Интегральная подготовка	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1

**Кёрлинг  
мужчины, женщины**

Общая физическая подготовка	63-52	25-16	12-10	9-8
Специальная физическая подготовка		20-22	23-21	20-17
Техническая подготовка	32	45	52	58
Тактическая подготовка	41	50	55	60
Психологическая подготовка	2-3	4-5	5-4	3-3
Теоретическая подготовка	1-2	3-4	5-6	7-8
Спортивные соревнования	-	-	-	-
Интегральная подготовка	-	-	1-2	1-2
Восстановительные мероприятия	2-2	3-3	2-2	2-2

<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции мужчины, женщины</b>				
Общая физическая подготовка	59-63	49-53	40-44	38-40
Специальная физическая подготовка	28-30	32-36	39-43	44-48
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	1-4	1-4
Теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-3	1-3
Спортивные соревнования	1-4	1-5	4-5	5-6
Интегральная подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3
Восстановительные мероприятия	-	2	3	5

<b>Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции мужчины, женщины</b>				
Общая физическая подготовка	59-63	51-55	48-52	42-50
Специальная физическая подготовка	28-30	31-35	34-40	38-42
Техническая подготовка	3-7	3-5	2-3	2-3
Тактическая подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка	0-2	1-4	2-5	2-5
Теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-2	1-2
Спортивные соревнования	1-4	2-5	4-5	5-6
Интегральная подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3

Восстановительные мероприятия	-	2	3	5
-------------------------------	---	---	---	---

**Легкая атлетика - метания  
мужчины, женщины**

Общая физическая подготовка	50-54	37-41	28-32	22-26
Специальная физическая подготовка	23-27	30-34	35-39	40-44
Техническая 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 - прыжки  
мужчины, женщины**

Общая физическая подготовка	60-64	49-53	34-38	28-30
Специальная физическая подготовка	18-22	25-29	33-35	35-40
Техническая подготовка	8-12	9-13	16-20	20-24
Тактическая подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка	0-2	0-4	0-4	0-4
Теоретическая подготовка	0-2	0-3	0-3	0-3
Спортивные соревнования	0-4	2-4	4-5	5-6

Интегральная подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
Восстановительные мероприятия	0-2	2-4	4-5	5-5

**Лыжные гонки  
мужчины, женщины**

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

**Настольный теннис  
мужчины, женщины**

Общая физическая подготовка	61	51	44	40
Специальная физическая подготовка	26	34	41	44
Техническая подготовка	5	3	2	2
Тактическая подготовка	3	2	1	1
Психологическая подготовка	-	2	2	2
Теоретическая подготовка	-	1	1	1

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

**Плавание  
мужчины, женщины**

Общая физическая подготовка	60	50	35	18
Специальная физическая подготовка	7	15	28	42
Техническая подготовка	24	22	20	18
Тактическая подготовка	-	-	1	1
Психологическая подготовка	2	2	1	1
Теоретическая подготовка	2	2	1	1
Спортивные соревнования	1	3	5	7
Интегральная подготовка	1	3	7	10
Восстановительные мероприятия	3	3	2	2

**Пулевая стрельба  
мужчины, женщины**

Общая физическая подготовка	52	39	30	24
Специальная подготовка	25	32	37	40
Техническая подготовка	15	19	22	22
Тактическая подготовка	3	2	1	1
Психологическая подготовка	-	2	2	2

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

**Сноуборд  
мужчины, женщины**

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

**Спортивное ориентирование  
мужчины, женщины**

Общая физическая подготовка	61	51	44	40
Специальная физическая подготовка	26	34	41	44
Техническая подготовка	5	3	2	2
Тактическая подготовка	3	2	1	1



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

**Теннис  
мужчины, женщины**

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

**Тхэквондо  
мужчины, женщины**

Общая физическая подготовка	80	18	15	15
Специальная физическая подготовка		21	21	23
Техническая подготовка	12	42	42	44

Тактическая подготовка	-	-	-	-
Психологическая подготовка	3	3	4	6
Теоретическая подготовка	3	5	4	1
Спортивные соревнования	1	7	9	10
Интегральная подготовка	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1

**Футбол  
мужчины, женщины**

Общая физическая подготовка	10	10	10	5
Специальная физическая подготовка	10	10	10	5
Техническая подготовка	30	25	25	20
Тактическая подготовка	5	10	15	20
Психологическая подготовка	5	5	5	5
Теоретическая подготовка	10	5	5	10
Спортивные соревнования	10	10	5	5
Интегральная подготовка	10	15	15	20
Восстановительные мероприятия	10	10	10	10

**Хоккей мужчины**

Общая физическая подготовка	65-62	22-21	10-15	10
Специальная физическая подготовка	-	38-35	18-20	10

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

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

Приложение N 3  
к Федеральному стандарту

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

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

<b>Баскетбол</b> мужчины, женщины
--------------------------------------

Контрольные	1	1	2-3	2-3
Отборочные	1-2	1-2	2-3	3-2
Основные	-	3	6	10
Всего за год	2-3	5-6	10-12	15

**Боулинг**  
мужчины, женщины

Контрольные	1	2	2	2
Отборочные	1	1	2	1
Основные	-	1	2	5
Всего за год	2	4	6	8

**Велоспорт - шоссе**  
мужчины, женщины

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

**Водное поло**  
мужчины, женщины

Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	2	2	2
Основные	2	2	2	2
Всего за год	3	5	6	6

**Волейбол**  
мужчины, женщины

Контрольные	1	1	2-3	2-3
Отборочные	1-2	1-2	2-3	3-2
Основные	-	3	6	10
Всего за год	2-3	5-6	10-12	15

<b>Волейбол - пляжный мужчины, женщины</b>				
Контрольные	1	1	2-3	2-3
Отборочные	1-2	1-2	2-3	3-2
Основные	-	3	6	10
Всего за год	2-3	5-6	10-12	15

<b>Вольная борьба мужчины, женщины</b>				
Контрольные	6	6	12	20
Отборочные	-	8	12	20
Основные	-	14	18	44
Всего за год	6	28	42	84

<b>Гандбол мужчины, женщины</b>				
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	1	2	2
Основные	2	2	2	2
Всего за год	3	4	6	6

<b>Горнолыжный спорт мужчины, женщины</b>				
Контрольные	3-5	7-8	8-9	7-8
Отборочные	1-2	4-5	5-7	4-5
Основные	-	2-3	4-5	9-11
Всего за год	4-7	13-16	17-21	20-24

<b>Греко-римская борьба мужчины, женщины</b>				
Контрольные	6	6	12	20
Отборочные	-	8	12	20
Основные	-	14	18	44

Всего за год	6	28	42	84
--------------	---	----	----	----

**Дзюдо**  
мужчины, женщины

Контрольные	6	6	12	20
Отборочные	-	8	12	20
Основные	-	14	18	44
Всего за год	6	28	42	84

**Карате**  
мужчины, женщины

Контрольные	2	2	2	4
Отборочные	2	2	2	3
Основные	-	1	2	2
Всего за год	2	5	6	9

**Кёрлинг**  
мужчины, женщины

Контрольные	1	2	2	2
Отборочные	1	1	2	1
Основные	-	1	2	5
Всего за год	2	4	6	8

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

Контрольные	8-12	14-21	17-28	17-28
Отборочные	1-2	2-5	4-8	4-9
Основные	1-2	2-4	2-5	2-5
Всего за год	10-16	18-30	23-41	23-42

**Лыжные гонки**  
мужчины, женщины

Контрольные	3-6	6-8	10-12	9-10
Отборочные	2-3	4-5	6-8	6-8

Основные	-	2-3	5-6	12-14
Всего за год	5-9	12-16	21-26	27-32

**Настольный теннис  
мужчины, женщины**

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

**Плавание  
мужчины, женщины**

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

**Пулевая стрельба  
мужчины, женщины**

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

**Сноуборд  
мужчины, женщины**

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

**Спортивное  
ориентирование мужчины, женщины**

Контрольные	4	8	12	16

Отборочные	12	16	16	12
Основные	2	2	2	2
Всего за год	18	26	30	30

**Теннис**  
мужчины, женщины

Контрольные	1	1	2-3	2-3
Отборочные	1-2	1-2	2-3	3-2
Основные	-	3	6	10
Всего за год	2-3	5-6	10-12	15

**Тхэквондо**  
мужчины, женщины

Контрольные	2	2	2	4
Отборочные	2	2	2	3
Основные	-	1	2	2
Всего за год	2	5	6	9

**Футбол**  
мужчины, женщины

Контрольные	1	1	2-3	2-3
Отборочные	1-2	1-2	2-3	3-2
Основные	-	3	6	10
Всего за год	2-3	5-6	10-12	15

**Хоккей мужчины**

Контрольные	1	1-2	2-3	3-4
Отборочные	1	2-3	4-5	6-7
Основные	-	1-2	3-4	5-6
Всего за год	2	4-7	9-12	12-17

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



Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
1	2
<b>Бадминтон</b> мужчины, женщины	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1
<b>Баскетбол</b> мужчины, женщины	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3
<b>Боулинг</b> мужчины, женщины	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3

Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1
<b>Велоспорт - шоссе мужчины, женщины</b>	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2
<b>Водное поло мужчины, женщины</b>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1
<b>Волейбол мужчины, женщины</b>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2

Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3
<b>Волейбол - пляжный мужчины, женщины</b>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3
<b>Вольная борьба мужчины, женщины</b>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1
<b>Гандбол мужчины, женщины</b>	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	2

Координационные способности	2
Телосложение	3
<b>Горнолыжный спорт мужчины, женщины</b>	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1
<b>Греко-римская борьба мужчины, женщины</b>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1
<b>Дзюдо мужчины, женщины</b>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2

Телосложение	1
<b>Карате мужчины, женщины</b>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	1
<b>Кёрлинг мужчины, женщины</b>	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции мужчины, женщины</b>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2

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

<b>Лыжные гонки мужчины, женщины</b>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1
<b>Настольный теннис мужчины, женщины</b>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1
<b>Плавание мужчины, женщины</b>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

<b>Пулевая стрельба мужчины, женщины</b>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1
<b>Сноуборд мужчины, женщины</b>	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1
<b>Спортивное ориентирование мужчины, женщины</b>	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1
<b>Теннис мужчины, женщины</b>	



Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1
<b>Тхэквондо мужчины, женщины</b>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	1
<b>Футбол мужчины, женщины</b>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1
<b>Хоккей мужчины</b>	
Скоростные способности	3

Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения, используемые в таблице:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

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

Приложение N 5  
к Федеральному стандарту

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

<b>Баскетбол</b> мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 45 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 20 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 50 раз)
<b>Боулинг</b> мужчины, женщины	
Скоростные способности	Бег 60 м (не более 11,0 с)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 43 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
Выносливость	Бег 1500 м (без учета времени)
<b>Велоспорт - шоссэ</b> мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Выносливость	12-минутный бег (не менее 2100 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 25 раз)
	Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,5 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)

<b>Водное поло мужчины, женщины</b>	
Выносливость	Бег 600 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 45 см)
<b>Волейбол мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 45 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 20 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 50 раз)
<b>Волейбол - пляжный мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 45 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 20 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 50 раз)

<b>Вольная борьба мужчины</b>	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (без учета результата)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5 с)
<b>Вольная борьба женщины</b>	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (без учета результата)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,85 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,7 с)
<b>Гандбол мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 45 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 20 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 50 раз)
<b>Горнолыжный спорт мужчины, женщины</b>	
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 6,9 с)

Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,25 м)
	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег 800 м (не более 7 мин)
Силовые способности	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 5 см)

### **Греко-римская борьба мужчины**

Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 18 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5 с)
	Бросок ядра (2 кг) назад через голову (не менее 8,5 м)

### **Греко-римская борьба женщины**

Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 2 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 15 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,85 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,7 с)
	Бросок ядра (2 кг) назад через голову (не менее 7,5 м)

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

	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)
<b>Кёрлинг мужчины, женщины</b>	
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11 с)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 43 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м)
Выносливость	Бег 1500 м (без учета времени)
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции мужчины</b>	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 100 м (не более 14,2 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,9 м)
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции женщины</b>	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 3 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 100 м (не более 17 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
<b>Легкая атлетика - метания мужчины</b>	
Скоростная выносливость	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
	Бросок медицинбола (3 кг) вперед (не менее 12 м)
<b>Легкая атлетика - метания женщины</b>	
Скоростная выносливость	Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с)



Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,5 м)
	Бросок медицинбола (3 кг) вперед (не менее 10 м)

**Легкая атлетика - прыжки  
мужчины**

Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 100 м (не более 15,2 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,9 м)

**Легкая атлетика - прыжки  
женщины**

Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 100 м (не более 17,5 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)

**Лыжные гонки  
мужчины, женщины**

Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 1 раза)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 3 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,25 м)
	Бросок медицинбола (1 кг) с махом вперед (не менее 15 м)

**Настольный теннис  
мужчины, женщины**

Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)

Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)

<b>Плавание мужчины, женщины</b>	
--------------------------------------	--

Выносливость	Бег 800 м (без учета времени)
--------------	-------------------------------

Силовая выносливость	Отжимание отягощения весом 1 кг в положении лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)

Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м)
-------------------------------	---

<b>Пулевая стрельба мужчины, женщины</b>	
--	--

Выносливость	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)
--------------	---

Выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
--------------	---

Выносливость	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин 50 с)
--------------	--

Выносливость	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 10 мин 00 с)
--------------	--

Выносливость	Бег на 500 м (не более 3 мин 20 с)
--------------	------------------------------------

Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)
------	---

Координация	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с)
-------------	---

<b>Сноуборд мужчины, женщины</b>	
--------------------------------------	--

Скоростные способности	Бег на 30 м с ходу (не более 6,9 с)
------------------------	-------------------------------------

Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,25 м)
	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)

Выносливость	Бег 800 м (не более 7 мин)
--------------	----------------------------

Силовые качества	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
------------------	---

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

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

Бросок медицинбола (1 кг) вперед снизу (не менее 8 м)
---

**Приложение N 6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Приложение N 6  
к Федеральному стандарту

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1	2
<b>Бадминтон мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,8 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 35 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 30 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 60 раз)
<b>Баскетбол мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,8 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 35 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 30 раз)

	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 60 раз)
<b>Боулинг мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6 с)
	Бег 60 м (не более 11 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)
Выносливость	Бег 400 (не более 2 мин)
Сила	Бросок медицинбола (2 кг) двумя руками вперед (не менее 5 раз)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 7 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 7 раз)
Техническое мастерство	Участие в спортивных соревнованиях по боулингу (не менее 2 соревнований)
<b>Велоспорт - шоссе мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Выносливость	12-минутный бег (не менее 2300 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
	Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 6 раз)
	Приседание за 20 с (не менее 10 раз)
<b>Водное поло мужчины, женщины</b>	
Координация	Плавание всеми возможными способами (оценка техники выполнения)

Выносливость	Плавание 250 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Отжимание отягощения весом 1 кг в положении лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
<b>Волейбол мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,8 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 35 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 30 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 60 раз)
<b>Волейбол - пляжный мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,8 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 35 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 30 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 60 раз)
<b>Вольная борьба мужчины</b>	

Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)
	Бросок ядра (2 кг) назад через голову (не менее 10 м)
<b>Вольная борьба женщины</b>	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,95 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5 с)
	Бросок ядра (2 кг) назад через голову (не менее 9 м)
<b>Гандбол мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,8 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 35 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 30 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 60 раз)
<b>Горнолыжный спорт мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6 с)
	Бег 60 м (не более 11 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10 с)
Выносливость	Бег 400 м (2 мин)



Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 5 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,05 м)
	Прыжки боком на скамейку высотой 30 см и обратно в течение 30 с (не менее 20 раз)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по горным лыжам (не менее 1 соревнования)

#### **Греко-римская борьба мужчины**

Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)
	Бросок ядра (2 кг) назад через голову (не менее 10 м)

#### **Греко-римская борьба женщины**

Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,95 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5 с)
	Бросок ядра (2 кг) назад через голову (не менее 9 м)

#### **Дзюдо мужчины, женщины**

Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин)

Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)

<b>Карате мужчины, женщины</b>	
------------------------------------	--

Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,8 с)
----------	------------------------------

Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)
-------------	-------------------------------------

Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин)
--------------	-----------------------------

Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 15 раз)
------	---

Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)

Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)

<b>Кёрлинг мужчины, женщины</b>	
-------------------------------------	--

Быстрота	Бег на 30 м (не более 6 с)
	Бег 60 м (не более 11 с)

--	--

Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 2 мин)
Сила	Бросок медицинбола (2 кг) двумя руками вперед (не менее 5 раз)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 7 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 7 раз)
Техническое мастерство	Участие в спортивных соревнованиях по кёрлингу (не менее 2 соревнований)

**Легкая атлетика - бег на короткие дистанции  
мужчины**

Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,9 м)
Скоростно-силовые качества	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6 м)

**Легкая атлетика - бег на короткие дистанции  
женщины**

Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 300 м (не более 65 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
Скоростно-силовые качества	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,6 м)

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

Скоростные способности	Бег на 60 м с ходу (не более 9,6 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин)

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

Скоростные способности	Бег на 60 м с ходу (не более 10,2 с)
	Бег 300 м (не более 53,5 с)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 8 мин)
<b>Легкая атлетика - метания мужчины</b>	
Скоростные способности	Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,7 м)
Силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 90 кг)
<b>Легкая атлетика - метания женщины</b>	
Скоростные способности	Бег на 30 м с ходу (не более 4,2 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,7 м)
Силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 45 кг)
<b>Легкая атлетика - прыжки мужчины</b>	
Скоростные способности	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)
	Бег 100 м (не более 12,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,9 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6 м)
<b>Легкая атлетика - прыжки женщины</b>	
Скоростные способности	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 100 м (не более 13,2 с)

Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,6 м)

<b>Лыжные гонки мужчины, женщины</b>
--

Быстрота	Бег на 30 м (не более 6 с)
	Бег 60 м (не более 11 с)

Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)
-------------	--------------------------------------

Выносливость	Бег 400 м (не более 2 мин)
--------------	----------------------------

Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)

Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 5 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 5 раз)

Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,4 м)
-------------------------------	---

Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 1 соревнования)
------------------------	--

<b>Настольный теннис мужчины, женщины</b>
---

Быстрота	Бег 60 м (не более 10,3 с)
----------	----------------------------

Выносливость	12-минутный бег (не менее 2300 м)
--------------	-----------------------------------

Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
	Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз)

Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 6 раз)

<b>Плавание мужчины, женщины</b>
--------------------------------------

Координация	Плавание всеми возможными способами (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание 250 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Отжимание отягощения весом 1 кг в положении лежа на спине (не менее 14 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 0,6 м)
<b>Пулевая стрельба мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,8 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 30 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 60 раз)
<b>Сноуборд мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6 с)
	Бег 60 м (не более 11 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 2 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз)
	Приседание с весом 20 кг (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 5 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 5 раз)

Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Прыжки боком на скамейку высотой 30 см и обратно в течение 30 с (не менее 20 раз)
Техническое мастерство	Участие в спортивных соревнованиях по сноуборду (не менее 1 соревнования)
<b>Спортивное ориентирование мужчины</b>	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 15 с)
	Бег 5000 м (не более 20 мин)
Скоростная выносливость	Бег на 300 м (не более 47 с)
	Бег на 600 м (не более 1 мин 40 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег 60 м (не более 9 с)
<b>Спортивное ориентирование женщины</b>	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 56 с)
	Бег 3000 м (не более 13 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег на 300 м (не более 50 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 50 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,85 м)
	Бег 60 м (не более 10 с)
<b>Теннис мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Выносливость	12-минутный бег (не менее 2300 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
	Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)

	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 6 раз)
	Приседание за 20 с (не менее 10 раз)
<b>Тхэквондо мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,8 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 8 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусках (не менее 25 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
<b>Футбол мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,8 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 35 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 30 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 60 раз)



<b>Хоккей мужчины</b>	
Быстрота	Бег на коньках по льду 20 м (не более 5 с)
	Бег на коньках по льду 25 м (не более 7 с)
Координация	"Змейка" на коньках вокруг 10 "вешек" (не более 10 с)
Выносливость	Бег на коньках по периметру площадки (не менее 1 мин)
Сила	Поднимание грифа штанги (10 кг) лежа на скамейке от груди вверх (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на скамейке в положение сидя (не менее 3 раз)
	Подъем туловища из положения лежа животом на скамейке (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м)
	Бросок руками медицинбола (3 кг) снизу вперед (не менее 7 м)
Техническое мастерство	Участие в муниципальных спортивных соревнованиях и соревнованиях физкультурно-спортивных организаций (не менее 1 соревнования)

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

Приложение N 7  
к Федеральному стандарту

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1	2
<b>Бадминтон мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6 с)
	Бег 60 м (не более 11 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)

Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)
Сила	Бросок медицинбола (2 кг) двумя руками вперед (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

**Баскетбол  
мужчины, женщины**

Быстрота	Бег 60 м (не более 9 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 30 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 45 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 75 раз)
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд

**Боулинг  
мужчины, женщины**

Быстрота	Бег на 30 м (не более 6 с)
	Бег 60 м (не более 11 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)
Сила	Бросок медицинбола (2 кг) двумя руками вперед (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)

Скоростно-силовые способности	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

**Велоспорт - шоссе  
мужчины, женщины**

Быстрота	Бег 60 м (не более 10,1 с)
Выносливость	12-минутный бег (не менее 2400 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
	Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,65 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Приседание за 20 с (не менее 12 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

**Водное поло  
мужчины, женщины**

Координация	Плавание всеми возможными способами (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание избранным способом (выполнение норматива второго разряда)
	Плавание вольным стилем 1000 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 0,9 м)
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд

**Волейбол  
мужчины, женщины**

Быстрота	Бег 60 м (не более 9 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 30 с)

Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 45 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 75 раз)
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд
<b>Волейбол - пляжный мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег 60 м (не более 9 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 30 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 45 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 75 раз)
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд
<b>Вольная борьба мужчины</b>	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,5 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5 с)
	Бросок ядра (2 кг) назад через голову (не менее 13 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

<b>Вольная борьба женщины</b>	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 7 с)
	Бросок ядра (2 кг) назад через голову (не менее 12 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
<b>Гандбол мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег 60 м (не более 9 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 30 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 45 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 75 раз)
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд
<b>Горнолыжный спорт мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег 60 м (не более 9 с)
	Бег 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 9 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе, руки за головой (не менее 10 раз)

Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
	Выпрыгивание в группировку в течение 30 с (не менее 44 раз)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по горным лыжам (не менее 2 соревнований)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

<b>Греко-римская борьба мужчины</b>	
---	--

Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,3 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,5 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,1 с)
	Бросок ядра назад через голову (не менее 10 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

<b>Греко-римская борьба женщины</b>	
---	--

Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,1 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,1 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,6 с)
	Бросок ядра назад через голову (не менее 8,5 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

<b>Дзюдо мужчины, женщины</b>	
-----------------------------------	--

Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)

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

Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз)
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд

**Легкая атлетика - бег на короткие дистанции  
мужчины**

Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с)
	Бег 300 м (не более 40 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

**Легкая атлетика - бег на короткие дистанции  
женщины**

Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с)
	Бег 300 м (не более 60 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,8 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

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

Скоростные способности	Бег 60 м с ходу (не более 10 с)
	Бег 300 м (не более 45 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 10 мин)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта



<b>Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции женщины</b>	
Скоростные способности	Бег 60 м с ходу (не более 10 с)
	Бег 300 м (не более 53 с)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 6 мин)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
<b>Легкая атлетика - метания мужчины</b>	
Скоростные способности	Бег на 30 м с ходу (не более 3 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,5 м)
Силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 95 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
<b>Легкая атлетика - метания женщины</b>	
Скоростные способности	Бег на 30 м с ходу (не более 4 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6 м)
Силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 50 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
<b>Легкая атлетика - прыжки мужчины</b>	
Скоростные способности	Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с)
	Бег 100 м (не более 12 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7 м)

Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
<b>Легкая атлетика - прыжки женщины</b>	
Скоростные способности	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)
	Бег 100 м (не более 13 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,6 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
<b>Лыжные гонки мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег 60 м (не более 9 с)
	Бег 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 7 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,85 м)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 2 соревнований)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
<b>Настольный теннис мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6 с)
	Бег 60 м (не более 11 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)

Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

**Плавание  
мужчины, женщины**

Координация	Плавание всеми возможными способами (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание избранным способом (выполнение норматива первого спортивного разряда)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 0,9 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

**Пулевая стрельба  
мужчины, женщины**

Быстрота	Бег на 30 м (не более 6 с)
	Бег 60 м (не более 11 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

**Сноуборд  
мужчины, женщины**

Быстрота	Бег 60 м (не более 9 с)
----------	-------------------------

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

Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег 60 м (не более 8,9 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

<b>Теннис мужчины, женщины</b>	
------------------------------------	--

Быстрота	Бег 60 м (не более 9 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 30 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 45 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 75 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

<b>Тхэквондо мужчины, женщины</b>	
---------------------------------------	--

Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)
Сила	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)

Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
<b>Футбол мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег 60 м (не более 9 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 30 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 45 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 75 раз)
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд
<b>Хоккей мужчины</b>	
Быстрота	Бег на коньках по льду на 20 м (не более 5 с)
	Бег на коньках по льду на 25 м (не более 7 с)
Координация	"Змейка" на коньках вокруг 20 "вешек" (не более 15 с)
Выносливость	Бег на коньках по периметру площадки 2 круга (не более 2 мин)
Сила	Жим штанги от груди, лежа на скамейке (30% от собственного веса, максимальное количество раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на скамейке в положение сидя (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа животом на скамейке (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,25 м)
	Бросок руками медицинбола (5 кг) снизу вперед (не менее 10 м)

Техническое мастерство	Участие в муниципальных спортивных соревнованиях и соревнованиях физкультурно-спортивных организаций (не менее 10 соревнований)
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд

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

Приложение N 8  
к Федеральному стандарту

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1	2
<b>Бадминтон мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег 60 м (не более 10 с)
Выносливость	12-минутный бег (не менее 2600 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
	Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 10 раз)
	Приседание за 20 с (не менее 14 раз)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
<b>Баскетбол мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 25 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 40 раз)

	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 50 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
<b>Боулинг мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег 60 м (не более 7,5 с)
	Бег 100 м (не более 13 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
<b>Велоспорт - шоссе мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег 60 м (не более 10 с)
Выносливость	12-минутный бег (не менее 2600 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
	Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 10 раз)
	Приседание за 20 с (не менее 14 раз)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
<b>Водное поло мужчины, женщины</b>	



Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 9 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
<b>Волейбол мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 25 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 40 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 50 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
<b>Волейбол - пляжный мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 25 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 40 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 50 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 80 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
<b>Вольная борьба мужчины</b>	

Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,5 м)
	Тройной прыжок с места (не менее 7,8 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4 с)
	Бросок ядра назад через голову (не менее 12 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

**Вольная борьба женщины**

Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,3 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,4 с)
	Бросок ядра назад через голову (не менее 10,5 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

**Гандбол мужчины, женщины**

Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 с)
Координация	Челночный бег 10x9 м (не более 25 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 40 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 50 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 80 раз)

Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
<b>Горнолыжный спорт мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 с)
	Бег 100 м (не более 13 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 12 раз)
	Приседание с весом 30 кг (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,4 м)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по горным лыжам (не менее 6 соревнований)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
<b>Греко-римская борьба мужчины</b>	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,5 м)
	Тройной прыжок с места (не менее 7,8 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4 с)
	Бросок ядра назад через голову (не менее 12 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
<b>Греко-римская борьба женщины</b>	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)

Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,3 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,4 с)
	Бросок ядра назад через голову (не менее 10,5 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

<b>Дзюдо</b> мужчины, женщины
----------------------------------

Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 с)
----------	---------------------------

Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)
--------------	-----------------------------

Сила	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 15 раз)

Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусках (не менее 25 раз)
	Лазание по канату без помощи ног (не менее 3 раз)

Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)

Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
-------------------	--

<b>Карате</b> мужчины, женщины
-----------------------------------

Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 с)
----------	---------------------------

Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)
--------------	-----------------------------

Сила	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
------	--

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

Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,5 м)

Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
-------------------	--

**Легкая атлетика - бег на короткие дистанции женщины**

Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 2 с)
	Бег 300 м (не более 55 с)

Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6 м)

Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
-------------------	--

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

Скоростные способности	Бег на 60 м с ходу (не более 9 с)
	Бег 300 м (не более 40 с)

Выносливость	Бег 3000 м (не более 8 мин)
--------------	-----------------------------

Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
-------------------	--

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

Скоростные способности	Бег на 60 м с ходу (не более 9 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)

Выносливость	Бег 2000 м (не более 5 мин)
--------------	-----------------------------

Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
-------------------	--

**Легкая атлетика - метания мужчины**

Скоростные способности	Бег на 30 м с ходу (не более 2,7 с)
------------------------	-------------------------------------

Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
-------------------------------	---

	Тройной прыжок в длину с места (не менее 8 м)
Силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 100 кг)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
<b>Легкая атлетика - метания женщины</b>	
Скоростные способности	Бег на 30 м с ходу (не более 3 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7 м)
Силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 55 кг)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
<b>Легкая атлетика - прыжки мужчины</b>	
Скоростные способности	Бег на 20 м с ходу (не более 2 с)
	Бег 100 м (не более 10 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 8 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
<b>Легкая атлетика - прыжки женщины</b>	
Скоростные способности	Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с)
	Бег 100 м (не более 10 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

<b>Лыжные гонки мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 с)
	Бег 100 м (не более 13 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Приседание с весом 35 кг (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на гимнастической скамье на спине (не менее 13 раз)
	Подъем туловища лежа на гимнастической скамье на животе (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 10 соревнований)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
<b>Настольный теннис мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег 60 м (не более 7,5 с)
	Бег 100 м (не более 13 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса



<b>Плавание мужчины, женщины</b>	
Выносливость	Плавание избранным способом (выполнения норматива кандидата в мастера спорта)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
<b>Пулевая стрельба мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег 60 м (не более 7,5 с)
	Бег 100 м (не более 13 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
<b>Сноуборд мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 с)
	Бег 100 м (не более 13 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 12 раз)
	Приседание с весом 30 кг (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 15 раз)

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

Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
	Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 10 раз)
	Приседание за 20 с (не менее 14 раз)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
<b>Тхэквондо мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)
Сила	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Лазание по канату без помощи ног (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
<b>Футбол мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 с)

Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 25 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 40 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 50 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 80 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
<b>Хоккей мужчины</b>	
Быстрота	Бег на коньках по льду на 25 м (не более 6 с)
	Бег на коньках по льду 60 м (не более 8 с)
Координация	"Змейка" на коньках вокруг 10 "вешек" (не более 10 с)
Выносливость	Бег на коньках по периметру площадки 3 круга (не более 3 мин)
Сила	Жим штанги от груди, лежа на скамейке (50% от собственного веса, максимальное количество раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на скамейке в положение сидя (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа животом на скамейке (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,35 м)
Техническое мастерство	Участие в муниципальных спортивных соревнованиях и соревнованиях физкультурно-спортивных организаций (не менее 13 соревнований)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

## Приложение N 9. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Приложение N 9  
к Федеральному стандарту

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до года	свыше года	до года	свыше года	
1	2	3	4	5	6	7	8

**Бадминтон**  
мужчины, женщины

Количество часов в неделю	6	9	10	12-14	16	16	20
Количество 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

**Баскетбол**  
мужчины, женщины

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

**Боулинг**  
мужчины, женщины

Количество часов в неделю	4	6	10	10-12	18	21	25
---------------------------	---	---	----	-------	----	----	----

Количество тренировок в неделю	2	3	4-5	5-6	6-7	7-8	10
Общее количество часов в год	208	312	520	520-624	936	1092	1300
Общее количество тренировок в год	104	156	208-260	260-312	624-364	364-416	520

**Велоспорт - шоссе**  
мужчины, женщины

Количество часов в неделю	6	6	10	12-14	17	19-20	22
Количество тренировок в неделю	3	3	4	5-6	7	8-9	10
Общее количество часов в год	312	312	520	624-312	884	988-1040	1144
Общее количество тренировок в год	156	156	208	260-312	364	416-468	520

**Водное поло**  
мужчины, женщины

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

**Волейбол**  
мужчины, женщины

Количество часов в неделю	6	6	8-10	8-10	15	15	15
Количество тренировок в неделю	3	3	4	4	5	5	5

Общее количество часов в год	312	312	416-520	416-520	780	780	780
Общее количество тренировок в год	156	156	208	208	260	260	260

**Волейбол - пляжный  
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

**Вольная борьба  
мужчины, женщины**

Количество часов в неделю	5	6	8	9-12	14	15-18	21
Количество тренировок в неделю	3	3	3	3	3	3-4	5
Общее количество часов в год	260	312	416	468-624	728	780-936	1092
Общее количество тренировок в год	156	156	156	156	156	156-208	260

**Гандбол  
мужчины, женщины**

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

Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	260	312-416	364-468	364-468	468-624
-----------------------------------	---------	---------	-----	---------	---------	---------	---------

**Горнолыжный спорт  
мужчины, женщины**

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

**Греко-римская борьба  
мужчины, женщины**

Количество часов в неделю	5	6	8	9-12	14	15-18	21
Количество тренировок в неделю	3	3	3	3	3	3-4	5
Общее количество часов в год	260	312	416	468-624	728	780-936	1092
Общее количество тренировок в год	156	156	156	156	156	156	260

**Дзюдо  
мужчины, женщины**

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



Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	312	364-468	468-624	468-624	468-728
<b>Карате мужчины, женщины</b>							
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
<b>Кёрлинг мужчины, женщины</b>							
Количество часов в неделю	4	6	8	10-15	15	15-20	30
Количество тренировок в неделю	2	3	4	5-7	7	7-10	12
Общее количество часов в год	208	312	416	520-780	780	780-1040	1560
Общее количество тренировок в год	104	156	208	260-364	364	364-520	624
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки мужчины, женщины</b>							
Количество часов в неделю	6	6	10	13	17	19-20	22
Количество тренировок в неделю	3	3	5	5	7	8	9
Общее количество часов в год	312	312	520	676	884	988-1040	1144

Общее количество тренировок в год	156	156	260	260	364	416	468
<b>Лыжные гонки мужчины, женщины</b>							
Количество часов в неделю	6	6	8	10-18	21	24-27	30
Количество тренировок в неделю	2	3	4	5-8	9	10-11	12
Общее количество часов в год	312	312	416	520-936	1092	1248-1404	1560
Общее количество тренировок в год	104	156	208	260-416	468	520-572	624
<b>Настольный теннис мужчины, женщины</b>							
Количество часов в неделю	6	9	10	12-14	16	16-20	6
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	5	6-8	7-9	7-12	3-4
Общее количество часов в год	312	468	520	624-728	832	832-1040	312
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	260	312-416	364-468	364-624	156-208
<b>Плавание мужчины, женщины</b>							
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	4160-468*	520	572	624

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

<b>Пулевая стрельба мужчины, женщины</b>							
Количество часов в неделю	6	9	10	12-14	16	16-20	6
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	5	6-8	7-9	7-12	3-4
Общее количество часов в год	312	468	520	624-728	832	832-1040	312
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	260	312-416	364-468	364-624	156-208
<b>Сноуборд мужчины, женщины</b>							
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
<b>Спортивное ориентирование мужчины, женщины</b>							
Количество часов в неделю	6	6	10	13	17	19-20	22
Количество тренировок в неделю	3	3	5	5	7	8	9
Общее количество часов в год	312	312	520	676	884	988-1040	1144

Общее количество тренировок в год	156	156	260	260	364	416	468
<b>Теннис мужчины, женщины</b>							
Количество часов в неделю	6	9	10	12-14	16	16-20	6
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	5	6-8	7-9	7-12	3-4
Общее количество часов в год	312	468	520	624-728	832	832-1040	312
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	260	312-416	364-468	364-624	156-208
<b>Тхэквондо мужчины, женщины</b>							
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
<b>Футбол мужчины, женщины</b>							
Количество часов в неделю	6	6	8-10	8-10	15	15	15
Количество тренировок в неделю	3	3	4	4	5	5	5
Общее количество часов в год	312	312	416-520	416-520	780	780	780
Общее количество тренировок в год	156	156	208	208	260	260	260

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

### Приложение N 10. Перечень тренировочных сборов

Приложение N 10  
к Федеральному стандарту

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		этап высшего спортивного мастерства	этап совершенствования спортивного мастерства	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап начальной подготовки	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	

1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней			-	участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 5 дней, но не более 2 раз в год			-	в соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год		не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	до 60 дней		-	в соответствии с правилами приема

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

Приложение N 11  
к Федеральному стандарту

**Таблица 1.**

Таблица 1

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий

1	2	3	4
<b>Бадминтон мужчины, женщины</b>			
1	Волан для бадминтона	штук	300
2	Ракетка для бадминтона	штук	12
3	Сетка для бадминтона	комплект	2
4	Стойки для бадминтона	комплект	2
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
2	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	10
3	Перекладина гимнастическая	штук	1
4	Скамейка гимнастическая	штук	3
5	Стенка гимнастическая	штук	3
<b>Баскетбол мужчины, женщины</b>			
1	Доска тактическая	штук	2
2	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
3	Мяч баскетбольный	штук	30
4	Секундомер	штук	4
5	Стойка для обводки	штук	20
6	Фишки (конусы)	штук	30
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Барьер легкоатлетический	штук	20
2	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
3	Корзина для мячей	штук	2

4	Мяч волейбольный	штук	2
5	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	15
6	Мяч теннисный	штук	10
7	Мяч футбольный	штук	2
8	Насос для накачивания спортивных мячей в комплекте с иглами	штук	4
9	Скакалка	штук	24
10	Скамейка гимнастическая	штук	4
11	Утяжелитель для ног	комплект	15
12	Утяжелитель для рук	комплект	15
13	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

**Боулинг  
мужчины, женщины**

1	Шары для боулинга	штук	10
---	-------------------	------	----

**Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь**

1	Гантели переменной массы от 1,5 до 6 кг	комплект	3
2	Гантели переменной массы от 3,5 до 8 кг	комплект	3
3	Кушетка массажная	пар	1
4	Мат гимнастический	комплект	5
5	Мяч баскетбольный	штук	1
6	Мяч футбольный	штук	1
7	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	10
8	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
9	Скамейка гимнастическая	штук	5
10	Тренажер кистевой фрикционный	штук	10



<b>Велоспорт - шоссе мужчины, женщины</b>			
1	Велосипед шоссейный	штук	20
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Автомобиль сопровождения	штук	2
2	Мотоцикл шоссейный	штук	2
3	Средства для крепления велосипедов на автомобиль сопровождения	штук	8
4	Велостанок универсальный	штук	1
5	Камеры	штук	10
6	Капсула каретки	штук	20
7	Набор передних шестеренок	штук	6
8	Насос для подкачки покрышек	штук	2
9	Покрышки	штук	10
10	Спицы	штук	50
11	Тормозные колодки	комплект	20
12	Тормозные диски	штук	7
13	Троса и рубашки переключения	штук	100
14	Цепи с кассетой	штук	20
15	Чашки рулевые	комплект	10
16	Эксцентрики	штук	10
17	Верстак железный с тисками	штук	1
18	Доска информационная	штук	1
19	Дрель ручная	штук	1
20	Дрель электрическая	штук	1
21	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1

22	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
23	Мяч футбольный	штук	1
24	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	1
25	Набор слесарных инструментов	штук	1
26	Насос для подкачки покрышек	штук	2
27	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1
28	Планшет для карт	комплект	1
29	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
30	Секундомер	штук	1
31	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	штук	4
32	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2
33	Станок сверлильный	штук	1

**Водное поло  
мужчины, женщины**

1	Ворота для водного поло	штук	2
2	Мяч для водного поло	штук	21

**Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь**

1	Весы медицинские	штук	2
2	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
3	Доска для плавания	штук	20
4	Доска информационная	штук	2
5	Лопатки для плавания	штук	20
6	Мячи набивные (медицинболы) от 1,0 до 5,0 кг	комплект	3
7	Переключатель гимнастический	штук	1

8	Поплавки-вставки для ног	штук	50
9	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
10	Скамейки гимнастические	штук	6

**Волейбол  
мужчины, женщины**

1	Мяч волейбольный	штук	25
2	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
3	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2

**Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь**

4	Барьер легкоатлетический	штук	20
5	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
6	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	16
7	Корзина для мячей	штук	2
8	Мяч теннисный	штук	10
9	Мяч футбольный	штук	2
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11	Скакалка гимнастическая	штук	25
12	Скамейка гимнастическая	штук	4
13	Утяжелитель для ног	комплект	25
14	Утяжелитель для рук	комплект	25
15	Эспандер резиновый ленточный	штук	25

**Вольная борьба  
мужчины, женщины**

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

**Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь**

1	Весы до 150 кг	штук	1
---	----------------	------	---

2	Видеокамера	штук	1
3	Видеомагнитофон с телевизором	комплект	1
4	Гантели переменной массы от 1,5 до 6 кг	комплект	3
5	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
6	Гонг боксерский	штук	1
7	Доска информационная	штук	1
8	Зеркало 2х3 м	штук	2
9	Канат для лазанья	штук	3
10	Канат для перетягивания	штук	1
11	Кушетка массажная	пар	2
12	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	15
13	Мат гимнастический	комплект	2
14	Мяч баскетбольный	штук	2
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Мячи набивные (медицинболы) от 1,0 до 5,0 кг	штук	7
17	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
18	Переключатель 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
<b>Гандбол мужчины, женщины</b>			
1	Ворота для гандбола	комплект	2
2	Мяч гандбольный	штук	16
3	Сетка гашения для ворот гандбольных	штук	4
4	Сетка для переноски мячей	штук	2
5	Сетка заградительная для зала (6x15 м)	штук	2
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Гантели переменной массы от 1,5 до 6 кг	комплект	3
2	Кушетка массажная	пар	1
3	Мат гимнастический	комплект	5
4	Мяч баскетбольный	штук	1
5	Мяч футбольный	штук	1
6	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	10
7	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
8	Скамейка гимнастическая	штук	5
9	Тренажер кистевой фрикционный	штук	10
10	Штанга тяжелоатлетическая	штук	1
<b>Горнолыжный спорт мужчины, женщины</b>			
1	Анемометр-измеритель скорости ветра	штук	1
2	Канат с флажками для ограждения трасс	метров	1000
3	Крепления горнолыжные	комплект	16

4	Лыжи горные	пар	16
5	Палки горнолыжные	пар	16
6	Ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс)	штук	1
7	Термометр наружный	штук	4
8	Флаги на древках для разметки горнолыжных трасс	штук	100

**Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь**

1	Бревно гимнастическое	штук	1
2	Брусья гимнастические	штук	1
3	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
5	Жилет с отягощением	штук	15
6	Каток для укатки слаломных трасс (ручной)	штук	3
7	Коловорот (бур) ручной (бензиновый)	штук	6
8	Конь гимнастический	штук	1
9	Лыжероллеры горнолыжные	пар	15
10	Мат гимнастический	штук	10
11	Мостик гимнастический	штук	2
12	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
13	Перекладина гимнастическая	штук	1
14	Пояс утяжелительный	штук	15
15	Сани спасательные	штук	5
16	Скакалка гимнастическая	штук	12
17	Скамейка гимнастическая	штук	6

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

**Греко-римская борьба  
мужчины, женщины**

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

**Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь**

1	Весы до 150 кг	штук	1
2	Видеокамера	штук	1
3	Видеомагнитофон с телевизором	комплект	1
4	Гантели переменной массы от 1,5 до 6 кг	комплект	3
5	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
6	Гонг боксерский	штук	1
7	Доска информационная	штук	1
8	Зеркало 2х3 м	штук	2
9	Канат для лазанья	штук	3
10	Канат для перетягивания	штук	1
11	Кушетка массажная	пар	2
12	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	15
13	Мат гимнастический	комплект	2

14	Мяч баскетбольный	штук	2
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	7
17	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
18	Переключатель гимнастический	штук	1
19	Пояс ручной для страховки	штук	2
20	Секундомер электронный	штук	4
21	Скамейка гимнастическая	штук	3
22	Стенка гимнастическая	штук	6
23	Табло информационное электронное	комплект	2
24	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
25	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
26	Штанга тяжелоатлетическая	штук	1

**Дзюдо  
мужчины, женщины**

1	Ковер татами	штук	1
---	--------------	------	---

**Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь**

1	Весы до 150 кг	штук	1
2	Видеокамера	штук	1
3	Видеомагнитофон с телевизором	комплект	1
4	Гантели переменной массы от 1,5 до 6 кг	комплект	3
5	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
6	Гонг боксерский	штук	1
7	Доска информационная	штук	1
8	Зеркало 2x3 м	штук	2



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

3	Видеомагнитофон с телевизором	комплект	1
4	Гантели переменной массы от 1,5 до 6 кг	комплект	3
5	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
6	Гонг боксерский	штук	1
7	Доска информационная	штук	1
8	Зеркало 2x3 м	штук	2
9	Канат для лазанья	штук	3
10	Канат для перетягивания	штук	1
11	Кушетка массажная	пар	2
12	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	15
13	Мат гимнастический	комплект	2
14	Мяч баскетбольный	штук	2
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	7
17	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
18	Перекладина гимнастическая	штук	1
19	Пояс ручной для страховки	штук	2
20	Секундомер электронный	штук	4
21	Скамейка гимнастическая	штук	3
22	Стенка гимнастическая	штук	6
23	Табло информационное электронное	комплект	2
24	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
25	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
26	Штанга тяжелоатлетическая	штук	1

<b>Кёрлинг мужчины, женщины</b>			
1	Виниловая разметка для кёрлинга	комплект	4
2	Головка (блок) для щетки	штук	32
3	Камень для игры в кёрлинг	штук	16
4	Колодки для отталкивания	комплект	4
5	Лейка для создания пейбла ("ледовых бугорков")	комплект	2
6	Насадки на экстендер	штук	2
7	Циркуль для определения местонахождения камня	штук	1
8	Циркуль-эталон	штук	1
9	Чехлы для щеток	штук	8
10	Щетка для кёрлинга	штук	32
11	Экстендер	штук	1
12	Электронный секундомер	штук	1
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Гантели переменной массы от 2 до 6,5 кг	комплект	1
2	Перекладина гимнастическая	комплект	1
3	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
4	Скакалка гимнастическая	штук	20
5	Скамейка гимнастическая	штук	4
6	Стенка гимнастическая	штук	4
7	Штанга тяжелоатлетическая	штук	1
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки мужчины, женщины</b>			
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40

2	Брус для отталкивания	штук	1
3	Круг для места толкания ядра	штук	1
4	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
5	Палочка эстафетная	штук	20
6	Планка для прыжков в высоту	штук	8
7	Стартовые колодки	пар	10
8	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
9	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
10	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
11	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
12	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
13	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

**Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь**

1	Буфер для остановки ядра	штук	1
2	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
3	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
4	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
5	Грабли	штук	2
6	Доска информационная	штук	2
7	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
8	Конь гимнастический	штук	1
9	Мат гимнастический	штук	10
10	Мяч для метания 140 г	штук	10
11	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8

12	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
13	Пистолет стартовый	штук	2
14	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	1
15	Рулетка 10 м	штук	3
16	Рулетка 100 м	штук	1
17	Рулетка 20 м	штук	3
18	Рулетка 50 м	штук	2
19	Секундомер	штук	10
20	Скамейка гимнастическая	штук	20
21	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
22	Стенка гимнастическая	пар	2
23	Стойки для приседания со штангой	пар	1
24	Указатель направления ветра	штук	4
25	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
26	Электротреугольник	штук	1
27	Конус высотой 15 см	штук	10
28	Конус высотой 30 см	штук	20
29	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
30	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
31	Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1
32	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
33	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
34	Планка для прыжков с шестом	штук	10

35	Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом	штук	1
36	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
37	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
38	Ящик для упора шеста	штук	1
39	Диск массой 1,0 кг	штук	20
40	Диск массой 1,5 кг	штук	10
41	Диск массой 1,75 кг	штук	15
42	Диск массой 2,0 кг	штук	20
43	Диски обрезиненные (0,5-2,0 кг)	комплект	3
44	Копье массой 600 г	штук	20
45	Копье массой 700 г	штук	20
46	Копье массой 800 г	штук	20
47	Круг для места метания диска	штук	1
48	Круг для места метания молота	штук	1
49	Молот массой 3,0 кг	штук	10
50	Молот массой 4,0 кг	штук	10
51	Молот массой 5,0 кг	штук	10
52	Молот массой 6,0 кг	штук	10
53	Молот массой 7,26 кг	штук	10
54	Ограждение для метания диска	штук	1
55	Ограждение для метания молота	штук	1
56	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1

**Лыжные гонки  
мужчины, женщины**

1	Анемометр - измеритель скорости ветра	штук	2

2	Лыжи для классического и конькового стиля передвижения	пар	2
3	Палки для классического и конькового стиля передвижения	пар	1
4	Снегоход	штук	1
5	Снегоход укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
6	Термометр наружный	штук	4
7	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1

**Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь**

1	Амортизатор резиновый	штук	1
2	Весы медицинские	штук	2
3	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
5	Доска информационная	штук	2
6	Зеркало настенное (0,6x2 м)	комплект	4
7	Лыжероллеры	пар	16
8	Лыжероллеры для классического и конькового стиля передвижения	пар	1
9	Мат гимнастический	штук	6
10	Мяч баскетбольный	штук	1
11	Мяч волейбольный	штук	1
12	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
13	Мяч теннисный	штук	16
14	Мяч футбольный	штук	1
15	Палка гимнастическая	штук	12

16	Палки для классического и конькового стиля передвижения	пар	1
17	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
18	Секундомер	штук	4
19	Скамейка гимнастическая	штук	2
20	Стенка гимнастическая	штук	4
21	Стол для подготовки лыж	комплект	2
22	Электромегафон	комплект	2
23	Эспандер лыжника	штук	12

**Настольный теннис  
мужчины, женщины**

1	Теннисный стол	штук	2
2	Ракетка для настольного тенниса	штук	6
3	Мячи для настольного тенниса	штук	100
4	Теннисный стол	штук	2

**Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь**

1	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
2	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	7
3	Перекладина гимнастическая	штук	1
4	Стенка гимнастическая	штук	3
5	Скамейка гимнастическая	штук	3

**Плавание  
мужчины, женщины**

1	Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
2	Плавательные доски	штук	4
3	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	8



4	Лопатки для плавания	комплект	8
5	Ласты	комплект	8
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь</b>			
1	Биодинамическая скамья для тренировки в зале	штук	4
2	Весы медицинские	штук	2
3	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
4	Доска для плавания	штук	20
5	Доска информационная	штук	2
6	Зеркало	штук	1
7	Кушетка массажная	штук	1
8	Лопатки для плавания	штук	20
9	Мат гимнастический	штук	6
10	Мяч ватерпольный	штук	5
11	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	2
12	Настенный секундомер	штук	2
13	Перекладина гимнастическая	штук	1
14	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	4
15	Поплавки-вставки для ног	штук	50
16	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
17	Секундомер	штук	4
18	Секундомеры ручные судейские	штук	10
19	Скамейки гимнастические	штук	6
20	Стенка гимнастическая	штук	4
21	Термометр для воды	штук	2

22	Фен	штук	2
23	Штанга спортивная	комплект	1
<b>Волейбол - пляжный мужчины, женщины</b>			
1	Мячи волейбольные	штук	10
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь</b>			
2	Гантели переменной массы от 1,5 до 6 кг	комплект	3
3	Кушетка массажная	пар	1
4	Мат гимнастический	комплект	5
5	Мяч баскетбольный	штук	1
6	Мяч футбольный	штук	1
7	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	10
8	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
9	Сетка игровая со стойками	штук	2
10	Скамейка гимнастическая	штук	5
11	Тренажер кистевой фрикционный	штук	10
<b>Пулевая стрельба мужчины, женщины</b>			
1	Наушники-антифоны	пар	16
2	Футляр для перевозки оружия	штук	16
3	Оправа стрелковая (монокль)	штук	16
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь</b>			
1	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
2	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1,0 до 5,0 кг	штук	7
3	Перекладина гимнастическая	штук	1

4	Стенка гимнастическая	штук	3
5	Скамейка гимнастическая	штук	3

**Сноуборд  
мужчины, женщины**

1	Гусеничный трактор - снегоуплотнительная машина с комплектом приспособлений для прокладки трасс для сноуборда	штук	1
2	Доска для сноуборда	штук	16
3	Измеритель скорости ветра	штук	1
4	Канат с флажками для ограждения трасс	метров	1000
5	Крепления для сноуборда	комплект	16
6	Термометр наружный	штук	4
7	Флаги на древках для разметки трасс для сноуборда	штук	100

**Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь**

1	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
2	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
3	Утяжелители для ног	комплект	15
4	Утяжелители для рук	комплект	15
5	Штанга тренировочная	комплект	1
6	Электробур	комплект	5
7	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
8	Бревно гимнастическое	штук	1
9	Брусья гимнастические	штук	1
10	Жилет с отягощением	штук	15
11	Каток для укатки слаломных трасс (ручной)	штук	3

12	Коловорот (бур) ручной (бензиновый)	штук	6
13	Конь гимнастический	штук	1
14	Мат гимнастический	штук	10
15	Мостик гимнастический	штук	2
16	Перекладина гимнастическая	штук	1
17	Пояс утяжелительный	штук	15
18	Сани спасательные	штук	5
19	Скакалка гимнастическая	штук	12
20	Скамейка гимнастическая	штук	6
21	Скейтборд (роликовый)	штук	10
22	Снегоход	штук	1
23	Станок для заточки кантов сноуборда	штук	2
24	Стенка гимнастическая	штук	8

**Спортивное ориентирование  
мужчины, женщины**

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

**Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь**

1	Гантели переменной массы от 3,5 до 8 кг	комплект	3
2	Гантели переменной массы от 1,5 до 6 кг	комплект	3
3	Мат гимнастический	комплект	5
4	Кушетка массажная	штук	1

5	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	10
6	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
7	Скамейка гимнастическая	штук	5
8	Тренажер кистевой фрикционный	штук	10
9	Мяч баскетбольный	штук	1
10	Мяч футбольный	штук	1

**Теннис  
мужчины, женщины**

1	Стойки для теннисной сетки	штук	4
2	Теннисная сетка	штук	2
3	Ракетка теннисная	штук	12
4	Теннисные мячи	штук	100

**Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь**

1	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
2	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	10

**Тхэквондо  
мужчины, женщины**

1	Напольное покрытие для тхэквондо (12x12 м)	штук	1
2	Мешок боксерский	штук	8
3	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	8
4	Макивара	штук	8
5	Лапа тренировочная	штук	16
6	Ковер татами	штук	1

**Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь**

1	Весы электронные	штук	2
---	------------------	------	---

2	Видеокамера	штук	1
3	Видеомагнитофон с телевизором	комплект	1
4	Гантели переменной массы от 1,5 до 6 кг	комплект	3
5	Гимнастическая стенка	штук	6
6	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
7	Гонг боксерский	штук	1
8	Доска информационная	штук	1
9	Зеркало 2x3 м	штук	2
10	Канат для лазанья	штук	3
11	Канат для перетягивания	штук	1
12	Кушетка массажная	штук	2
13	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	15
14	Мат гимнастический	штук	10
15	Мяч баскетбольный	штук	2
16	Мяч футбольный	штук	2
17	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	7
18	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
19	Перекладина гимнастическая	штук	1
20	Пояс ручной для страховки	штук	2
21	Секундомер электронный	штук	4
22	Скамейка гимнастическая	штук	3
23	Стенка гимнастическая	штук	6
24	Табло информационное электронное	комплект	2
25	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4

26	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
27	Штанга тяжелоатлетическая	штук	1

**Футбол  
мужчины, женщины**

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

**Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь**

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

**Хоккей  
мужчины**

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

**Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь**

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

**Таблица 2. Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

Таблица 2

N	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		этап начальной подготовки		этап начальной подготовки		этап начальной подготовки	
				количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Баскетбол</b> мужчины, женщины											
1	Мяч баскетбольный	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	6	1	6
<b>Боулинг</b> мужчины, женщины											
1	Кроссовки	пар	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
2	Футболка	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
3	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
4	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
5	Бейсболка	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
6	Рюкзак спортивный	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
<b>Велоспорт - шоссе</b> мужчины, женщины											
1	Велобачек	штук	на занимающегося	1	1	2	1	4	1	8	1
2	Велокомпьютер	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	4	2
3	Велосипед-тандем шоссейный	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
4	Велостанок универсальный	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2



5	Велолшлем	штук	на занимающегося	1	2	1	1	2	2	2	2
6	Держатель для велобачка	штук	на занимающегося	1	1	2	1	4	1	6	1
7	Запасные колеса трековые	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
8	Запасные колеса шоссейные	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
9	Камеры к соответствующим покрышкам	комплект	на занимающегося	2	1	3	1	4	1	8	1
10	Контактные педали трековые	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
11	Контактные педали шоссейные	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
12	Очки защитные	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
13	Покрышки для различных условий трассы	комплект	на занимающегося	2	1	3	1	4	1	8	1
14	Руль для индивидуальной гонки	штук	на занимающегося	-	-	2	2	2	2	2	2
15	Трековые колеса дисковые	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
16	Трубки трековые гоночные	штук	на занимающегося	8	1	12	1	18	1	24	1
17	Трубки трековые тренировочные	штук	на занимающегося	12	1	18	1	24	1	36	1
18	Трубки шоссейные	штук	на занимающегося	4	1	8	1	10	1	12	1
19	Чехол для велосипеда	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
20	Чехол для запасных колес	штук	на занимающегося	-	-	2	2	2	2	4	2

**Водное поло  
мужчины, женщины**

1	Беруши	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
---	--------	-----	------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

2	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3	Купальник (для женщин)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
4	Обувь бассейна (шлепанцы)	пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
5	Очки плавания	пар	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
6	Плавок (для мужчин)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
7	Полотенце	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Халат	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9	Шапочка плавания	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1

**Волейбол  
мужчины, женщины**

1	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
3	Кроссовки для волейбола	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Майка	штук	на занимающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
6	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
7	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	1	1	1
8	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	1	2	1	2	1
9	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

10	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
12	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
13	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
14	Шорты (трусы) спортивные	штук	на занимающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
15	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

**Волейбол - пляжный  
мужчины, женщины**

1	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
3	Кроссовки для волейбола	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Майка	штук	на занимающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
6	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
7	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	1	1	1
8	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	1	2	1	2	1
9	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

11	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
12	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
13	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
14	Шорты (трусы) спортивные	штук	на занимающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
15	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

**Вольная борьба  
мужчины, женщины**

1	Сандалии пляжные (шлепанцы)	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2	Борцовское трико	штук	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
3	Пояс	штук	на занимающегося	1	2	1	2	4	1	4	1
4	Трико (трусы) белого цвета	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
5	Футболка (белого цвета, для женщин)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
6	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
7	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
8	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1

**Горнолыжный спорт  
мужчины, женщины**

1	Крепления горнолыжные	комплект	на занимающегося	-	-	2	3	4	3	6	3
2	Лыжи горные	пар	на занимающегося	-	-	2	2	4	1	6	1

3	Палки горнолыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	1	1
---	-------------------	-----	------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

**Греко-римская борьба  
мужчины, женщины**

1	Сандалии пляжные (шлепанцы)	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2	Борцовское трико	штук	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
3	Пояс	штук	на занимающегося	1	2	1	2	4	1	4	1
4	Трико (трусы) белого цвета	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
5	Футболка (белого цвета, для женщин)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
6	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
7	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
8	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1

**Дзюдо  
мужчины, женщины**

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

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

**Карате  
мужчины, женщины**

1	Сандалии пляжные (шлепанцы)	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2	Кимоно (куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
3	Пояс	штук	на занимающегося	1	2	1	2	4	1	4	1
4	Трико (трусы) белого цвета	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
5	Футболка (белого цвета, для женщин)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
6	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
7	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
8	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1

**Кёрлинг  
мужчины, женщины**

1	Головка(блок) для щетки	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
2	Щетка для кёрлинга	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1

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

1	Диск	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
---	------	------	------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

2	Копье	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3	Молот в сборе	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4	Перчатки для метания молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
5	Ядро	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
6	Шест	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	1

**Лыжные гонки  
мужчины, женщины**

1	Лыжи гоночные	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
2	Крепления лыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
3	Палки для лыжных гонок	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
4	Лыжероллеры	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

**Настольный теннис  
мужчины, женщины**

1	Ракетка для настольного тенниса	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
2	Резиновые накладки для ракетки	штук	на занимающегося	-	-	6	1	12	1	20	1

**Пулевая стрельба  
мужчины, женщины**

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

1	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	на занимающегося	1	120 тысяч выстрелов	1	100 тысяч выстрелов	1,5	80 тысяч выстрелов	2	60 тысяч выстрелов
2	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на занимающегося	1	120 тысяч выстрелов	1	100 тысяч выстрелов	1,5	80 тысяч выстрелов	2	60 тысяч выстрелов
3	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на занимающегося	8000	-	12000	-	16000	-	20000	-

4	Мишени	штук	на занимающегося	1600	-	2400	-	3200	-	4000	-
---	--------	------	------------------	------	---	------	---	------	---	------	---

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

5	Спортивная малокалиберная винтовка (калибр 5,6 мм)	штук	на занимающегося	1	440 тысяч выстрелов	1	280 тысяч выстрелов	1,5	160 тысяч выстрелов	2	80 тысяч выстрелов
---	--	------	------------------	---	---------------------	---	---------------------	-----	---------------------	---	--------------------

6	Патроны (калибр 5,6 мм)	штук	на занимающегося	8000	-	12000	-	16000	-	20000	-
---	-------------------------	------	------------------	------	---	-------	---	-------	---	-------	---

7	Мишени	штук	на занимающегося	800	-	1200	-	1600	-	2000	-
---	--------	------	------------------	-----	---	------	---	------	---	------	---

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

8	Спортивный малокалиберный пистолет (калибр 5,6 мм)	штук	на занимающегося	1	440 тысяч выстрелов	1	280 тысяч выстрелов	1,5	160 тысяч выстрелов	2	80 тысяч выстрелов
---	--	------	------------------	---	---------------------	---	---------------------	-----	---------------------	---	--------------------

9	Патроны (калибр 5,6 мм)	штук	на занимающегося	12000	-	18000	-	24000	-	30000	-
---	-------------------------	------	------------------	-------	---	-------	---	-------	---	-------	---

10	Мишени	штук	на занимающегося	1200	-	1800	-	2400	-	3000	-
----	--------	------	------------------	------	---	------	---	------	---	------	---

**Сноуборд  
мужчины, женщины**

1	Крепления для сноуборда	комплект	на занимающегося	-	-	2	3	4	3	6	3
---	-------------------------	----------	------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

2	Доска для сноуборда	штук	на занимающегося	-	-	2	2	4	1	6	1
---	---------------------	------	------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

**Теннис  
мужчины, женщины**

1	Ракетка теннисная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
---	-------------------	------	------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

**Хоккей  
мужчины**

1	Клюшка хоккейная для вратаря	штук	на занимающегося вратаря	-	-	2	1	3	1	5	1
---	------------------------------	------	--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

2	Клюшка хоккейная	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	5	1
---	------------------	------	------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

3	Шайба	штук	на занимающегося	-	-	10	1	15	1	20	1
---	-------	------	------------------	---	---	----	---	----	---	----	---



Таблица 1.

Таблица 1

N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
<b>Гандбол мужчины, женщины</b>			
1	Манишка гандбольная	штук	10
<b>Горнолыжный спорт мужчины, женщины</b>			
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
<b>Лыжные гонки мужчины, женщины</b>			
1	Ботинки лыжные	пар	8
2	Чехол для лыж	штук	8
3	Очки солнцезащитные	штук	8
4	Нагрудные номера	штук	100
<b>Пулевая стрельба мужчины, женщины</b>			
1	Наушники-антифоны	пар	16
2	Футляр для перевозки оружия	штук	16
3	Оправа стрелковая (монокль)	штук	16
<b>Сноуборд мужчины, женщины</b>			
1	Ботинки для сноуборда	пар	16
2	Защита для сноуборда	комплект	16



1	Гольфы	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
2	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
4	Кроссовки для баскетбола	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6	Майка	штук	на занимающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
7	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
8	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	1	1	1
9	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	1	2	1	2	1
10	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
13	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
14	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
15	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на занимающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
16	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

**Велоспорт - шоссе**  
**мужчины, женщины**



20	Носки велосипедные	пар	на занимающегося	-	-	-	-	6	1	12	1
21	Разминочные рукава	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
22	Разминочные чулки	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
23	Тапочки (сланцы)	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
24	Термобелье	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1

**Гандбол**  
мужчины, женщины

1	Кроссовки гандбольные	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
2	Рейтузы для вратаря	пар	на занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Свитер для вратаря	штук	на занимающегося вратаря	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
4	Трусы гандбольные	пар	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
5	Футболка гандбольная	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

**Горнолыжный спорт**  
мужчины, женщины

1	Ботинки горнолыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
2	Защита горнолыжная	комплект	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3	Комбинезон горнолыжный	штук	на занимающегося	-	-	1	3	2	2	2	1
4	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Носки горнолыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	6	1	12	1
7	Очки защитные	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

8	Перчатки горнолыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
9	Термобелье спортивное	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
10	Чехол для лыж	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
11	Шлем	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

**Дзюдо**  
мужчины, женщины

1	Сандалии пляжные (шлепанцы)	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2	Дзюдога белая (куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
	Дзюдога синяя (куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
3	Пояс	штук	на занимающегося	1	2	1	2	4	1	4	1
4	Трико (трусы) белого цвета	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
5	Футболка (белого цвета, для женщин)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
6	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
7	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
8	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1

**Кёрлинг**  
мужчины, женщины

1	Бадлон (водолазка)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
2	Ботинки для кёрлинга	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

4	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5	Перчатки для кёрлинга	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6	Слайдер	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Фиксаторы коленных суставов	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8	Фиксаторы локтевых суставов	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
9	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

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

1	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
2	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
3	Майка легкоатлетическая	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
4	Обувь для метания диска и молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5	Трусы легкоатлетические	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
6	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
7	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
8	Шиповки для метания копья	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
9	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
10	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

11	Шиповки для тройного прыжка	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
----	-----------------------------	-----	------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

**Лыжные гонки  
мужчины, женщины**

1	Очки солнцезащитные	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Перчатки лыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
3	Чехол для лыж	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
4	Ботинки лыжные	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
5	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
8	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

**Настольный теннис  
мужчины, женщины**

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



8	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9	Шорты	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

**Плавание  
мужчины, женщины**

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

**Пулевая стрельба  
мужчины, женщины**

1	Перчатки стрелковые (винтовочные)	штук	на одного занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
2	Куртка стрелковая	штук	на одного занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3	Брюки стрелковые (винтовочные)	штук	на одного занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
4	Ботинки стрелковые	пар	на одного занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5	Фуляр для перевозки оружия	штук	на одного занимающегося	-	-	1	6	1	4	1	2

6	Наушники-антifoны	пар	на одного занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
7	Оправа стрелковая (монокль)	штук	на одного занимающегося	-	-	3	4	3	4	3	4

**Сноуборд  
мужчины, женщины**

1	Ботинки для сноуборда	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
2	Брюки для сноуборда	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3	Защита для сноуборда	комплект	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
6	Куртка для сноуборда	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
7	Носки для сноуборда	пар	на занимающегося	-	-	-	-	6	1	12	1
8	Очки защитные	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9	Перчатки для сноуборда	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10	Термобелье спортивное	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
11	Чехол для сноуборда	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
12	Шлем	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

**Теннис  
мужчины, женщины**

1	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

3	Кроссовки спортивные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
4	Спортивные брюки	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6	Шорты	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
7	Юбка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

**Тхэквондо**  
мужчины, женщины

1	Шлем защитный для тхэквондо	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2	Жилет защитный для тхэквондо	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3	Щитки (накладки) защитные на голень для тхэквондо	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Щитки (накладки) защитные на предплечье для тхэквондо	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Протектор-бандаж защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
6	Костюм тхэквондо	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Перчатки для тхэквондо	пара	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8	Капа боксерская	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9	Обувь для спортивного зала (степки)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

**Футбол**  
мужчины, женщины

1	Бутсы футбольные	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
2	Гетры футбольные	пар	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5

3	Перчатки вратарские	пар	на занимающегося вратаря	-	-	4	1	4	0,5	4	0,5
4	Рейтузы для вратаря	штук	на занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Свитер для вратаря	штук	на занимающегося вратаря	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
6	Трусы футбольные	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
7	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8	Щитки футбольные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

**Хоккей  
мужчины**

1	Гетры	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
2	Защита вратаря (панцирь, шорты, щитки, налокотники)	комплект	на занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Защита (панцирь, шорты, защита голени, налокотники, визор, краги)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Коньки хоккейные для вратаря (ботинки лезвиями) с	пар	на занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Коньки хоккейные (ботинки лезвиями) с	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6	Майка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7	Перчатка вратаря - блин	штук	на занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Перчатка вратаря ловушка -	штук	на занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1	1	1
9	Подтяжки	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

10	Подтяжки для гетр	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
11	Раковина защитная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12	Рейтузы	штук	на одного занимающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
13	Свитер	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
14	Шлем защитный для вратаря (с маской)	штук	на занимающегося вратаря	-	-	1	2	1	2	1	2
15	Шлем защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

Электронный текст документа  
подготовлен ЗАО "Кодекс" и сверен по:

Бюллетень нормативных актов  
федеральных органов исполнительной  
власти,  
N 21, 26.05.2014