Документ предоставлен [КонсультантПлюс](http://www.consultant.ru)

Зарегистрировано в Минюсте России 17 апреля 2014 г. N 32011

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРИКАЗ

от 27 января 2014 г. N 32

ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ ЛИЦ

С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА

В соответствии с [частью 1 статьи 34](consultantplus://offline/ref=36106EE7EFCFFB2C9C845771877C7D6EEFE71577761C6155C032A326850324A4461291BF36D76280C30B81AD1879611CFFDB8E58C4yCzEI) 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. I), ст. 7582) и [подпунктом 4.2.27](consultantplus://offline/ref=36106EE7EFCFFB2C9C845771877C7D6EEFE71379761E6155C032A326850324A4461291BF31D169D09A4480F15D24721CF7DB8D58DBC41BC9yBz1I) 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. II), ст. 4112; N 45, ст. 5822), приказываю:

1. Утвердить прилагаемый Федеральный [стандарт](#P28) спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Министр

В.Л.МУТКО

Утвержден

приказом Минспорта России

от 27 января 2014 г. N 32

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ ЛИЦ

С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (далее - ФССП) разработан на основании [части 1 статьи 34](consultantplus://offline/ref=36106EE7EFCFFB2C9C845771877C7D6EEFE71577761C6155C032A326850324A4461291BF36D76280C30B81AD1879611CFFDB8E58C4yCzEI) Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354; 2012, N 53 (ч. I), ст. 7582) и [подпункта 4.2.27](consultantplus://offline/ref=36106EE7EFCFFB2C9C845771877C7D6EEFE71379761E6155C032A326850324A4461291BF31D169D09A4480F15D24721CF7DB8D58DBC41BC9yBz1I) 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 лиц с поражением опорно-двигательного аппарата 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 лиц с поражением ОДА (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;

- пояснительную записку;

- нормативную часть;

- методическую часть;

- систему контроля и зачетные требования;

- перечень информационного обеспечения;

- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.1. На "Титульном листе" Программы указывается:

- наименование вида спорта;

- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;

- 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 дается 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 лиц с поражением ОДА ([Приложение N 1](#P228) к настоящему ФССП);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА ([Приложение N 2](#P1638) к настоящему ФССП);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА ([Приложение N 3](#P3167) к настоящему ФССП);

- режимы тренировочной работы;

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

- предельные тренировочные нагрузки;

- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;

- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;

- объем индивидуальной спортивной подготовки;

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

1.4. "Методическая часть" Программы должна содержать:

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

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

- рекомендации по планированию спортивных результатов;

- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;

- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;

- рекомендации по организации психологической подготовки;

- планы применения восстановительных средств;

- планы антидопинговых мероприятий;

- планы инструкторской и судейской практики.

1.5. "Система контроля и зачетные требования" Программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА ([Приложение N 4](#P3871) к настоящему ФССП);

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

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

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

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

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

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные

нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих

спортивную подготовку, особенностей вида спорта спорт

лиц с поражением ОДА (спортивных дисциплин)

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

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки ([Приложение N 5](#P4280) к настоящему ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) ([Приложение N 6](#P5143) к настоящему ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства ([Приложение N 7](#P6042) к настоящему ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства ([Приложение N 8](#P7152) к настоящему ФССП).

2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки ([Приложение N 9](#P8201) 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 лиц с поражением ОДА;

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

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых [правил](consultantplus://offline/ref=36106EE7EFCFFB2C9C845771877C7D6EEEE71075701E6155C032A326850324A4461291BF31D169D5924480F15D24721CF7DB8D58DBC41BC9yBz1I) 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 лиц с поражением ОДА;

- развитие физических качеств и функциональных возможностей;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- социальная адаптация и интеграция;

- положительная динамика двигательных способностей;

- участие в соревнованиях;

- положительная тенденция социализации спортсмена;

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;

- формирование спортивной мотивации;

- углубленная физическая реабилитация.

5.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- социализация спортсмена;

- углубленная физическая реабилитация.

5.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

- высокая социализация спортсмена;

- углубленная физическая реабилитация.

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

Система спортивного отбора включает:

а) просмотр и тестирование лиц с поражением ОДА с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;

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 лиц с поражением ОДА

9. Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта спорт лиц с поражением ОДА, содержащих в своем наименовании словосочетания и слова: "академическая гребля", "баскетбол на колясках", "биатлон", "бочча", "велоспорт - трек", "велоспорт - шоссе", "волейбол сидя", "горнолыжный спорт", "керлинг на колясках", "конный спорт", "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", "парусный спорт - класс "Скуд 18", "парусный спорт - класс "Сонар", "парусный спорт - класс 2,4 метра", "пауэрлифтинг", "плавание", "пулевая стрельба", "регби на колясках", "стрельба из лука", "теннис на колясках", "фехтование", "хоккей - следж", определяются в Программе.

Особенности осуществления спортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта спорт лиц с поражением ОДА учитываются при:

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

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

10. Спортивная подготовка по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА проводится с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с поражением ОДА (далее - функциональные группы). Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, приведены в [Приложении N 10](#P9246) к настоящему ФССП.

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

12. 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.

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

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

15. 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 11](#P9294) к настоящему ФССП).

16. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

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

18. С учетом специфики вида спорта спорт лиц с поражением ОДА определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

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

VI. Требования к условиям реализации программ спортивной

подготовки, в том числе кадрам, материально-технической

базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих

спортивную подготовку, и иным условиям

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

20. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

20.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, [раздел](consultantplus://offline/ref=36106EE7EFCFFB2C9C845771877C7D6EEDE51674721F6155C032A326850324A4461291BF31D169D5934480F15D24721CF7DB8D58DBC41BC9yBz1I) "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

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

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

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

20.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы <1>.

--------------------------------

<1> [Пункт 6](consultantplus://offline/ref=36106EE7EFCFFB2C9C845771877C7D6EEDE51674721F6155C032A326850324A4461291BF31D169D6914480F15D24721CF7DB8D58DBC41BC9yBz1I) ЕКСД.

20.3. 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.

21. 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 словосочетания: "баскетбол на колясках", "волейбол сидя", "настольный теннис", "регби на колясках", "теннис на колясках";

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

- наличие велотрека для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "велоспорт - трек";

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

- наличие площадки для игры в керлинг для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "керлинг на колясках";

- наличие площадки для занятий конным спортом для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "конный спорт";

- наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин, содержащих в наименовании словосочетание "легкая атлетика - бег на короткие дистанции", "легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции";

- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов, для спортивных дисциплин, содержащих в наименовании словосочетание "легкая атлетика - метания";

- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления, для спортивных дисциплин, содержащих в наименовании словосочетание "легкая атлетика - прыжки";

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

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

- наличие площадки для стрельбы из лука (стрелковой поляны) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "стрельба из лука";

- наличие хоккейной площадки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "хоккей - следж";

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с [приказом](consultantplus://offline/ref=36106EE7EFCFFB2C9C845771877C7D6EEDE71371761A6155C032A326850324A45412C9B330D977D59251D6A018y7z9I) Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки ([Приложение N 12](#P9370) к настоящему ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой ([Приложение N 13](#P12137) к настоящему ФССП);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Приложение N 1

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта спорт лиц с поражением ОДА

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 ЛИЦ

С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Периоды спортивной подготовки | Функциональные группы | Наполняемость групп (человек) |
| Академическая гребля - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 10 | До года | III | 10 |
| II | 8 |
| I | 3 |
| Свыше года | III | 8 |
| II | 6 |
| I | 2 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без ограничений | 12 | До года | III | 6 |
| II | 5 |
| I | 2 |
| Второй и третий годы | III | 5 |
| II | 4 |
| I | 1 |
| Четвертый и последующие годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 1 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | Все периоды | III | 3 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 17 | Все периоды | III | 2 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Баскетбол на колясках - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 8 | До года | III | 10 |
| II | 8 |
| I | 3 |
| Свыше года | III | 8 |
| II | 6 |
| I | 2 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без ограничений | 10 | До года | III | 6 |
| II | 5 |
| I | 2 |
| Второй и третий годы | III | 5 |
| II | 4 |
| I | 2 |
| Четвертый и последующие годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 1 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | Все периоды | III | 3 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 15 | Все периоды | III | 2 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Биатлон - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 9 | До года | III | 10 |
| II | 8 |
| I | 3 |
| Свыше года | III | 8 |
| II | 6 |
| I | 2 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без ограничений | 11 | До года | III | 6 |
| II | 5 |
| I | 2 |
| Второй и третий годы | III | 5 |
| II | 4 |
| I | 2 |
| Четвертый и последующие годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 1 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 15 | Все периоды | III | 3 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | Все периоды | III | 2 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Бочча - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 9 | До года | III | 10 |
| II | 8 |
| I | 3 |
| Свыше года | III | 8 |
| II | 6 |
| I | 2 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без ограничений | 11 | До года | III | 6 |
| II | 5 |
| I | 2 |
| Второй и третий годы | III | 5 |
| II | 4 |
| I | 2 |
| Четвертый и последующие годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 1 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 13 | Все периоды | III | 3 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 15 | Все периоды | III | 2 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Велоспорт - трек - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 10 | До года | III | 10 |
| II | 8 |
| I | 3 |
| Свыше года | III | 8 |
| II | 6 |
| I | 2 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без ограничений | 12 | До года | III | 6 |
| II | 5 |
| I | 2 |
| Второй и третий годы | III | 5 |
| II | 4 |
| I | 2 |
| Четвертый и последующие годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 1 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | Все периоды | III | 3 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 17 | Все периоды | III | 2 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Велоспорт - шоссе - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 10 | До года | III | 10 |
| II | 8 |
| I | 3 |
| Свыше года | III | 8 |
| II | 6 |
| I | 2 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без ограничений | 12 | До года | III | 6 |
| II | 5 |
| I | 2 |
| Второй и третий годы | III | 5 |
| II | 4 |
| I | 2 |
| Четвертый и последующие годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 1 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | Все периоды | III | 3 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 17 | Все периоды | III | 2 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Волейбол сидя - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 9 | До года | III | 10 |
| II | 8 |
| I | 3 |
| Свыше года | III | 8 |
| II | 6 |
| I | 2 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без ограничений | 11 | До года | III | 6 |
| II | 5 |
| I | 2 |
| Второй и третий годы | III | 5 |
| II | 4 |
| I | 2 |
| Четвертый и последующие годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 1 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 15 | Все периоды | III | 3 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | Все периоды | III | 2 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Горнолыжный спорт - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 8 | До года | III | 10 |
| II | 8 |
| I | 3 |
| Свыше года | III | 8 |
| II | 6 |
| I | 2 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без ограничений | 10 | До года | III | 6 |
| II | 5 |
| I | 2 |
| Второй и третий годы | III | 5 |
| II | 4 |
| I | 2 |
| Четвертый и последующие годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 1 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | Все периоды | III | 3 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 15 | Все периоды | III | 2 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Керлинг на колясках - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 10 | До года | III | 10 |
| II | 8 |
| I | 3 |
| Свыше года | III | 8 |
| II | 6 |
| I | 2 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без ограничений | 12 | До года | III | 6 |
| II | 5 |
| I | 2 |
| Второй и третий годы | III | 5 |
| II | 4 |
| I | 2 |
| Четвертый и последующие годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 1 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | Все периоды | III | 3 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 17 | Все периоды | III | 2 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Конный спорт - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 10 | До года | III | 10 |
| II | 8 |
| I | 3 |
| Свыше года | III | 8 |
| II | 6 |
| I | 2 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без ограничений | 12 | До года | III | 6 |
| II | 5 |
| I | 2 |
| Второй и третий годы | III | 5 |
| II | 4 |
| I | 2 |
| Четвертый и последующие годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 1 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | Все периоды | III | 3 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 17 | Все периоды | III | 2 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки  I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 9 | До года | III | 10 |
| II | 8 |
| I | 3 |
| Свыше года | III | 8 |
| II | 6 |
| I | 2 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без ограничений | 11 | До года | III | 6 |
| II | 5 |
| I | 2 |
| Второй и третий годы | III | 5 |
| II | 4 |
| I | 2 |
| Четвертый и последующие годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 1 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 15 | Все периоды | III | 3 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | Все периоды | III | 2 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Лыжные гонки - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 9 | До года | III | 10 |
| II | 8 |
| I | 3 |
| Свыше года | III | 8 |
| II | 6 |
| I | 2 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без ограничений | 11 | До года | III | 6 |
| II | 5 |
| 1 | 2 |
| Второй и третий годы | III | 5 |
| II | 4 |
| I | 2 |
| Четвертый и последующие годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 1 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 15 | Все периоды | III | 3 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | Все периоды | III | 2 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Настольный теннис - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 7 | До года | III | 10 |
| II | 8 |
| I | 3 |
| Свыше года | III | 8 |
| II | 6 |
| I | 2 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без ограничений | 9 | До года | III | 6 |
| II | 5 |
| I | 2 |
| Второй и третий годы | III | 5 |
| II | 4 |
| I | 2 |
| Четвертый и последующие годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 1 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 13 | Все периоды | III | 3 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | Все периоды | III | 2 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Парусный спорт - класс "Скуд 18", парусный спорт - класс "Сонар", парусный спорт - класс 2,4 метра - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 9 | До года | III | 10 |
| II | 8 |
| I | 3 |
| Свыше года | III | 8 |
| II | 6 |
| I | 2 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без ограничений | 11 | До года | III | 6 |
| II | 5 |
| I | 2 |
| Второй и третий годы | III | 5 |
| II | 4 |
| I | 2 |
| Четвертый и последующие годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 1 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 15 | Все периоды | III | 3 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | Все периоды | III | 2 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 10 | До года | III | 10 |
| II | 8 |
| I | 3 |
| Свыше года | III | 8 |
| II | 6 |
| I | 2 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без ограничений | 12 | До года | III | 6 |
| II | 5 |
| I | 2 |
| Второй и третий годы | III | 5 |
| II | 4 |
| I | 2 |
| Четвертый и последующие годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 1 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | Все периоды | III | 3 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 17 | Все периоды | III | 2 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Плавание - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 7 | До года | III | 10 |
| II | 8 |
| I | 3 |
| Свыше года | III | 8 |
| II | 6 |
| I | 2 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без ограничений | 9 | До года | III | 6 |
| II | 5 |
| I | 2 |
| Второй и третий годы | III | 5 |
| II | 4 |
| I | 2 |
| Четвертый и последующие годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 1 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 13 | Все периоды | III | 3 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | Все периоды | III | 2 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Пулевая стрельба - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 10 | До года | III | 10 |
| II | 8 |
| I | 3 |
| Свыше года | III | 8 |
| II | 6 |
| I | 2 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без ограничений | 12 | До года | III | 6 |
| II | 5 |
| I | 2 |
| Второй и третий годы | III | 5 |
| II | 4 |
| I | 2 |
| Четвертый и последующие годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 1 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | Все периоды | III | 3 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 17 | Все периоды | III | 2 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Регби на колясках - I, II, III функциональные группы  мужчины | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 9 | До года | III | 10 |
| II | 8 |
| I | 3 |
| Свыше года | III | 8 |
| II | 6 |
| I | 2 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без ограничений | 11 | До года | III | 6 |
| II | 5 |
| I | 2 |
| Второй и третий годы | III | 5 |
| II | 4 |
| I | 2 |
| Четвертый и последующие годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 1 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 15 | Все периоды | III | 3 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | Все периоды | III | 2 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 11 | До года | III | 10 |
| II | 8 |
| I | 3 |
| Свыше года | III | 8 |
| II | 6 |
| I | 2 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без ограничений | 13 | До года | III | 6 |
| II | 5 |
| I | 2 |
| Второй и третий годы | III | 5 |
| II | 4 |
| I | 2 |
| Четвертый и последующие годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 1 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 17 | Все периоды | III | 3 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 18 | Все периоды | III | 2 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Теннис на колясках - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 7 | До года | III | 10 |
| II | 8 |
| I | 3 |
| Свыше года | III | 8 |
| II | 6 |
| I | 2 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без ограничений | 9 | До года | III | 6 |
| II | 5 |
| I | 2 |
| Второй и третий годы | III | 5 |
| II | 4 |
| I | 2 |
| Четвертый и последующие годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 1 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 13 | Все периоды | III | 3 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | Все периоды | III | 2 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Фехтование - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 10 | До года | III | 10 |
| II | 8 |
| I | 3 |
| Свыше года | III | 8 |
| II | 6 |
| I | 2 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без ограничений | 12 | До года | III | 6 |
| II | 5 |
| I | 2 |
| Второй и третий годы | III | 5 |
| II | 4 |
| I | 2 |
| Четвертый и последующие годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 1 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | Все периоды | III | 3 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 17 | Все периоды | III | 2 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Хоккей - следж - I, II, III функциональные группы  мужчины | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 9 | До года | III | 10 |
| II | 8 |
| I | 3 |
| Свыше года | III | 8 |
| II | 6 |
| I | 2 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без ограничений | 11 | До года | III | 6 |
| II | 5 |
| I | 2 |
| Второй и третий годы | III | 5 |
| II | 4 |
| I | 2 |
| Четвертый и последующие годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 1 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 15 | Все периоды | III | 3 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | Все периоды | III | 2 |
| II | 2 |
| I | 1 |

Приложение N 2

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта спорт лиц с поражением ОДА

СООТНОШЕНИЕ

ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ

ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание подготовки | Этапы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки (%) | Тренировочный (этап спортивной специализации) (%) | Этап совершенствования спортивного мастерства (%) | Этап высшего спортивного мастерства (%) |
| Академическая гребля - I, II, III функциональные группы  мужчины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 44 - 48 | 40 - 44 | 36 - 40 | 32 - 36 |
| Специальная физическая подготовка | 8 - 12 | 16 - 20 | 23 - 27 | 28 - 32 |
| Техническая подготовка | 20 - 24 | 16 - 20 | 12 - 16 | 8 - 12 |
| Тактическая подготовка | 1 - 3 | 1 - 3 | 1 - 4 | 1 - 4 |
| Психологическая подготовка | 3 - 7 | 2 - 6 | 1 - 5 | 1 - 5 |
| Теоретическая подготовка | 3 - 7 | 2 - 6 | 1 - 5 | 1 - 4 |
| Спортивные соревнования | 1 - 3 | 1 - 4 | 2 - 6 | 4 - 8 |
| Интегральная подготовка | 1 - 4 | 2 - 6 | 3 - 7 | 4 - 8 |
| Восстановительные мероприятия | 6 - 10 | 5 - 9 | 4 - 8 | 5 - 9 |
| Академическая гребля - I, II, III функциональные группы  женщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 41 - 45 | 38 - 42 | 36 - 40 | 28 - 32 |
| Специальная физическая подготовка | 10 - 14 | 16 - 20 | 23 - 27 | 30 - 34 |
| Техническая подготовка | 20 - 24 | 16 - 20 | 12 - 16 | 8 - 12 |
| Тактическая подготовка | 1 - 3 | 1 - 3 | 1 - 4 | 1 - 4 |
| Психологическая подготовка | 4 - 8 | 4 - 8 | 2 - 6 | 3 - 7 |
| Теоретическая подготовка | 3 - 7 | 2 - 6 | 1 - 5 | 1 - 4 |
| Спортивные соревнования | 1 - 3 | 1 - 4 | 1 - 5 | 4 - 8 |
| Интегральная подготовка | 1 - 4 | 2 - 6 | 3 - 7 | 4 - 8 |
| Восстановительные мероприятия | 6 - 10 | 5 - 9 | 4 - 8 | 5 - 9 |
| Баскетбол на колясках - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 8 - 12 | 8 - 12 | 8 - 12 | 3 - 7 |
| Специальная физическая подготовка | 8 - 12 | 8 - 12 | 8 - 12 | 3 - 7 |
| Техническая подготовка | 28 - 32 | 23 - 27 | 23 - 27 | 18 - 22 |
| Тактическая подготовка | 3 - 7 | 8 - 12 | 13 - 17 | 18 - 22 |
| Психологическая подготовка | 3 - 7 | 3 - 7 | 3 - 7 | 3 - 7 |
| Теоретическая подготовка | 8 - 12 | 3 - 7 | 3 - 7 | 8 - 12 |
| Спортивные соревнования | 8 - 12 | 8 - 12 | 3 - 7 | 3 - 7 |
| Интегральная подготовка | 8 - 12 | 13 - 17 | 13 - 17 | 18 - 22 |
| Восстановительные мероприятия | 8 - 12 | 8 - 12 | 8 - 12 | 8 - 12 |
| Биатлон - I функциональная группа  мужчины, женщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 48 - 54 | 26 - 30 | 20 - 24 | 17 - 21 |
| Специальная физическая подготовка | 21 - 23 | 24 - 26 | 26 - 30 | 25 - 29 |
| Техническая подготовка | 6 - 10 | 24 - 28 | 24 - 28 | 26 - 30 |
| Тактическая подготовка | 1 - 3 | 4 - 6 | 6 - 8 | 8 - 10 |
| Психологическая подготовка | 0 - 2 | 0 - 2 | 1 - 3 | 1 - 3 |
| Теоретическая подготовка | 1 - 4 | 1 - 4 | 1 - 4 | 1 - 3 |
| Спортивные соревнования | 1 - 4 | 1 - 4 | 3 - 7 | 6 - 10 |
| Интегральная подготовка | 1 - 4 | 3 - 6 | 4 - 8 | 6 - 10 |
| Восстановительные мероприятия | 4 - 8 | 4 - 8 | 4 - 8 | 4 - 8 |
| Биатлон - II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 60 - 61 | 26 - 30 | 17 - 23 | 18 - 22 |
| Специальная физическая подготовка | 20 - 22 | 25 - 29 | 28 - 32 | 23 - 27 |
| Техническая подготовка | 10 - 13 | 28 - 33 | 28 - 30 | 30 - 34 |
| Тактическая подготовка | 0 - 2 | 4 - 6 | 6 - 8 | 8 - 10 |
| Психологическая подготовка | 0 - 2 | 0 - 2 | 1 - 4 | 1 - 4 |
| Теоретическая подготовка | 1 - 4 | 1 - 4 | 1 - 4 | 1 - 4 |
| Спортивные соревнования | 5 - 8 | 10 - 12 | 3 - 7 | 5 - 9 |
| Интегральная подготовка | 1 - 4 | 3 - 6 | 4 - 8 | 6 - 10 |
| Восстановительные мероприятия | 4 - 8 | 4 - 8 | 4 - 8 | 4 - 8 |
| Бочча - I функциональная группа  мужчины, женщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 17 - 21 | 9 - 13 | 8 - 12 | 5 - 9 |
| Специальная физическая подготовка | 14 - 18 | 13 - 17 | 7 - 11 | 8 - 12 |
| Техническая подготовка | 27 - 31 | 26 - 30 | 27 - 31 | 29 - 33 |
| Тактическая подготовка | 14 - 18 | 17 - 21 | 20 - 24 | 19 - 23 |
| Психологическая подготовка | 7 - 11 | 6 - 10 | 5 - 9 | 6 - 10 |
| Теоретическая подготовка | 7 - 11 | 6 - 10 | 7 - 11 | 3 - 7 |
| Спортивные соревнования | 0 - 3 | 0 - 3 | 0 - 3 | 0 - 3 |
| Интегральная подготовка | 0 - 3 | 1 - 5 | 3 - 7 | 5 - 9 |
| Восстановительные мероприятия | 0 - 2 | 5 - 9 | 6 - 10 | 8 - 12 |
| Бочча - II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 27 - 31 | 12 - 16 | 11 - 15 | 5 - 9 |
| Специальная физическая подготовка | 13 - 17 | 13 - 17 | 12 - 16 | 9 - 13 |
| Техническая подготовка | 24 - 28 | 26 - 30 | 27 - 31 | 29 - 33 |
| Тактическая подготовка | 12 - 16 | 16 - 20 | 18 - 22 | 18 - 22 |
| Психологическая подготовка | 5 - 9 | 5 - 9 | 4 - 8 | 6 - 10 |
| Теоретическая подготовка | 5 - 9 | 5 - 9 | 6 - 10 | 3 - 7 |
| Спортивные соревнования | 0 - 3 | 0 - 3 | 0 - 3 | 0 - 3 |
| Интегральная подготовка | 0 - 3 | 1 - 5 | 3 - 7 | 5 - 9 |
| Восстановительные мероприятия | 0 - 2 | 5 - 9 | 6 - 10 | 8 - 12 |
| Велоспорт - трек, велоспорт - шоссе - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 53 - 57 | 38 - 42 | 28 - 32 | 13 - 17 |
| Специальная физическая подготовка | 33 - 37 | 43 - 47 | 53 - 57 | 63 - 67 |
| Техническая подготовка | 3 - 7 | 1 - 5 | 0 - 4 | 0 - 3 |
| Тактическая подготовка | 3 - 7 | 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 | 1 - 5 | 0 - 4 | 0 - 3 | 0 - 3 |
| Интегральная подготовка | 0 - 4 | 1 - 5 | 3 - 7 | 3 - 7 |
| Восстановительные мероприятия | 0 - 2 | 0 - 4 | 1 - 5 | 2 - 6 |
| Волейбол сидя - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 59 - 63 | 49 - 53 | 42 - 46 | 42 - 44 |
| Специальная физическая подготовка | 28 - 30 | 32 - 36 | 39 - 43 | 42 - 46 |
| Техническая подготовка | 3 - 7 | 1 - 5 | 0 - 4 | 0 - 4 |
| 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 - 5 | 1 - 4 | 1 - 3 | 1 - 3 |
| Интегральная подготовка | 1 - 4 | 1 - 5 | 3 - 7 | 2 - 6 |
| Восстановительные мероприятия | 0 - 2 | 1 - 4 | 1 - 5 | 3 - 7 |
| Горнолыжный спорт - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 55 - 60 | 30 - 35 | 30 - 35 | 26 - 28 |
| Специальная физическая подготовка | 8 - 12 | 8 - 12 | 6 - 10 | 8 - 12 |
| Техническая подготовка | 17 - 20 | 42 - 46 | 40 - 45 | 28 - 32 |
| Тактическая подготовка | 0 - 2 | 3 - 5 | 5 - 8 | 6 - 10 |
| Психологическая подготовка | 0 - 2 | 0 - 2 | 1 - 4 | 1 - 4 |
| Теоретическая подготовка | 3 - 7 | 3 - 7 | 1 - 4 | 1 - 4 |
| Спортивные соревнования | 1 - 4 | 1 - 5 | 3 - 7 | 5 - 9 |
| Интегральная подготовка | 1 - 4 | 1 - 5 | 3 - 7 | 6 - 10 |
| Восстановительные мероприятия | 4 - 8 | 4 - 8 | 4 - 8 | 4 - 8 |
| Керлинг на колясках - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 15 - 18 | 10 - 14 | 9 - 13 | 8 - 12 |
| Специальная физическая подготовка | 12 - 17 | 10 - 15 | 7 - 11 | 5 - 9 |
| Техническая подготовка | 28 - 32 | 23 - 27 | 23 - 27 | 18 - 22 |
| Тактическая подготовка | 3 - 7 | 8 - 12 | 13 - 17 | 18 - 22 |
| Психологическая подготовка | 0 - 2 | 0 - 2 | 1 - 3 | 1 - 3 |
| Теоретическая подготовка | 6 - 11 | 5 - 10 | 2 - 6 | 1 - 4 |
| Спортивные соревнования | 1 - 4 | 2 - 6 | 3 - 7 | 5 - 9 |
| Интегральная подготовка | 8 - 12 | 13 - 17 | 13 - 17 | 18 - 22 |
| Восстановительные мероприятия | 4 - 8 | 4 - 8 | 4 - 8 | 4 - 8 |
| Конный спорт - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 48 - 52 | 20 - 24 | 15 - 19 | 12 - 16 |
| Специальная физическая подготовка | 20 - 24 | 30 - 34 | 36 - 40 | 42 - 46 |
| Техническая подготовка | 13 - 17 | 28 - 32 | 27 - 31 | 23 - 27 |
| Тактическая подготовка | 0 - 2 | 1 - 3 | 1 - 3 | 1 - 3 |
| Психологическая подготовка | 4 - 8 | 3 - 7 | 3 - 7 | 4 - 8 |
| Теоретическая подготовка | 4 - 8 | 3 - 7 | 2 - 6 | 3 - 7 |
| Спортивные соревнования | 0 - 2 | 1 - 4 | 1 - 4 | 1 - 5 |
| Интегральная подготовка | 1 - 3 | 1 - 3 | 1 - 3 | 1 - 4 |
| Восстановительные мероприятия | 0 - 2 | 1 - 4 | 1 - 5 | 2 - 6 |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции  I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 59 - 63 | 49 - 53 | 40 - 44 | 38 - 40 |
| Специальная физическая подготовка | 28 - 30 | 32 - 36 | 39 - 43 | 42 - 46 |
| 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 | 0 - 2 | 1 - 4 | 1 - 5 | 3 - 7 |
| Легкая атлетика - метания  I, II, III функциональные группы  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  I, II, III функциональные группы  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 | 0 - 4 | 1 - 5 | 3 - 7 |
| Лыжные гонки - I функциональная группа  мужчины, женщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 40 - 48 | 27 - 31 | 18 - 22 | 16 - 20 |
| Специальная физическая подготовка | 38 - 46 | 24 - 28 | 26 - 32 | 25 - 29 |
| Техническая подготовка | 6 - 10 | 28 - 32 | 30 - 34 | 28 - 32 |
| Тактическая подготовка | 1 - 3 | 4 - 6 | 6 - 8 | 8 - 10 |
| Психологическая подготовка | 0 - 2 | 0 - 2 | 1 - 3 | 1 - 3 |
| Теоретическая подготовка | 1 - 4 | 1 - 4 | 1 - 4 | 1 - 3 |
| Спортивные соревнования | 1 - 4 | 1 - 4 | 3 - 7 | 6 - 10 |
| Интегральная подготовка | 1 - 4 | 3 - 6 | 4 - 8 | 6 - 10 |
| Восстановительные мероприятия | 4 - 8 | 4 - 8 | 4 - 8 | 4 - 8 |
| Лыжные гонки - II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 40 - 48 | 25 - 29 | 15 - 20 | 19 - 23 |
| Специальная физическая подготовка | 25 - 30 | 27 - 31 | 30 - 34 | 23 - 27 |
| Техническая подготовка | 9 - 13 | 20 - 25 | 20 - 26 | 20 - 26 |
| Тактическая подготовка | 1 - 3 | 4 - 6 | 6 - 8 | 8 - 10 |
| Психологическая подготовка | 0 - 2 | 0 - 2 | 1 - 3 | 1 - 3 |
| Теоретическая подготовка | 1 - 4 | 1 - 4 | 1 - 4 | 1 - 3 |
| Спортивные соревнования | 1 - 3 | 2 - 6 | 4 - 8 | 6 - 10 |
| Интегральная подготовка | 1 - 4 | 3 - 6 | 4 - 8 | 6 - 10 |
| Восстановительные мероприятия | 4 - 8 | 4 - 8 | 4 - 8 | 4 - 8 |
| Настольный теннис - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 59 - 63 | 49 - 53 | 42 - 46 | 42 - 44 |
| Специальная физическая подготовка | 28 - 30 | 32 - 36 | 39 - 43 | 42 - 46 |
| Техническая подготовка | 3 - 7 | 1 - 5 | 0 - 4 | 0 - 4 |
| 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 - 5 | 1 - 4 | 1 - 3 | 1 - 3 |
| Интегральная подготовка | 1 - 4 | 1 - 5 | 3 - 7 | 2 - 6 |
| Восстановительные мероприятия | 0 - 2 | 1 - 4 | 1 - 5 | 3 - 7 |
| Парусный спорт - класс "Скуд 18", парусный спорт - класс "Сонар", парусный спорт - класс 2,4 метра  I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 23 - 27 | 16 - 20 | 17 - 21 | 15 - 19 |
| Специальная подготовка | 14 - 18 | 13 - 17 | 13 - 17 | 17 - 21 |
| Техническая подготовка | 15 - 19 | 11 - 15 | 9 - 13 | 9 - 13 |
| Тактическая подготовка | 6 - 10 | 11 - 15 | 13 - 17 | 15 - 19 |
| Психологическая подготовка | 0 - 2 | 1 - 5 | 1 - 5 | 3 - 7 |
| Теоретическая подготовка | 14 - 18 | 14 - 18 | 12 - 16 | 3 - 7 |
| Спортивные соревнования | 1 - 3 | 1 - 3 | 1 - 3 | 1 - 3 |
| Интегральная подготовка | 5 - 9 | 7 - 11 | 8 - 12 | 8 - 12 |
| Восстановительные мероприятия | 6 - 10 | 7 - 11 | 8 - 12 | 10 - 14 |
| Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 48 - 52 | 20 - 24 | 15 - 19 | 12 - 16 |
| Специальная физическая подготовка | 20 - 24 | 30 - 34 | 36 - 40 | 42 - 46 |
| Техническая подготовка | 13 - 17 | 28 - 32 | 27 - 31 | 23 - 27 |
| Тактическая подготовка | 0 - 2 | 1 - 3 | 1 - 3 | 1 - 3 |
| Психологическая подготовка | 4 - 8 | 3 - 7 | 3 - 7 | 4 - 8 |
| Теоретическая подготовка | 4 - 8 | 3 - 7 | 2 - 6 | 3 - 7 |
| Спортивные соревнования | 0 - 2 | 1 - 4 | 1 - 4 | 1 - 5 |
| Интегральная подготовка | 1 - 3 | 1 - 3 | 1 - 3 | 1 - 4 |
| Восстановительные мероприятия | 0 - 2 | 1 - 4 | 1 - 5 | 2 - 6 |
| Плавание - I функциональная группа  мужчины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 17 - 22 | 15 - 19 | 13 - 17 | 10 - 14 |
| Специальная физическая подготовка | 10 - 14 | 16 - 20 | 22 - 26 | 27 - 31 |
| Техническая подготовка | 35 - 39 | 31 - 35 | 28 - 32 | 26 - 30 |
| Тактическая подготовка | 0 - 2 | 0 - 3 | 0 - 3 | 0 - 3 |
| Психологическая подготовка | 5 - 9 | 4 - 8 | 4 - 8 | 4 - 8 |
| Теоретическая подготовка | 7 - 11 | 5 - 9 | 3 - 7 | 2 - 6 |
| Спортивные соревнования | 0 - 3 | 0 - 4 | 0 - 4 | 1 - 5 |
| Интегральная подготовка | 0 - 3 | 1 - 5 | 3 - 7 | 4 - 8 |
| Восстановительные мероприятия | 12 - 16 | 11 - 15 | 10 - 14 | 9 - 13 |
| Плавание - II функциональная группа  мужчины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 27 - 31 | 23 - 27 | 18 - 22 | 14 - 18 |
| Специальная физическая подготовка | 15 - 19 | 21 - 25 | 24 - 28 | 28 - 32 |
| Техническая подготовка | 28 - 32 | 25 - 29 | 23 - 27 | 21 - 25 |
| Тактическая подготовка | 0 - 2 | 0 - 2 | 0 - 3 | 0 - 3 |
| Психологическая подготовка | 3 - 7 | 2 - 6 | 2 - 6 | 3 - 7 |
| Теоретическая подготовка | 3 - 7 | 3 - 7 | 2 - 6 | 1 - 5 |
| Спортивные соревнования | 0 - 3 | 0 - 4 | 2 - 6 | 3 - 7 |
| Интегральная подготовка | 0 - 3 | 1 - 5 | 4 - 8 | 6 - 10 |
| Восстановительные мероприятия | 10 - 14 | 9 - 13 | 8 - 12 | 7 - 11 |
| Плавание - III функциональная группа  мужчины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 36 - 40 | 31 - 35 | 23 - 27 | 18 - 22 |
| Специальная физическая подготовка | 16 - 20 | 22 - 26 | 26 - 30 | 30 - 34 |
| Техническая подготовка | 22 - 26 | 20 - 24 | 18 - 22 | 16 - 20 |
| Тактическая подготовка | 0 - 2 | 0 - 2 | 0 - 3 | 0 - 3 |
| Психологическая подготовка | 2 - 6 | 1 - 5 | 1 - 5 | 1 - 5 |
| Теоретическая подготовка | 2 - 6 | 2 - 6 | 1 - 5 | 0 - 4 |
| Спортивные соревнования | 0 - 3 | 0 - 4 | 3 - 7 | 5 - 9 |
| Интегральная подготовка | 0 - 3 | 1 - 5 | 5 - 9 | 8 - 12 |
| Восстановительные мероприятия | 8 - 12 | 7 - 11 | 6 - 10 | 5 - 9 |
| Плавание - I функциональная группа  женщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 15 - 19 | 13 - 17 | 11 - 15 | 8 - 12 |
| Специальная физическая подготовка | 14 - 18 | 20 - 24 | 26 - 30 | 31 - 35 |
| Техническая подготовка | 33 - 37 | 30 - 34 | 27 - 31 | 25 - 29 |
| Тактическая подготовка | 0 - 2 | 0 - 3 | 0 - 3 | 0 - 3 |
| Психологическая подготовка | 6 - 10 | 4 - 8 | 4 - 8 | 4 - 8 |
| Теоретическая подготовка | 7 - 11 | 5 - 9 | 3 - 7 | 2 - 6 |
| Спортивные соревнования | 0 - 2 | 0 - 3 | 0 - 3 | 0 - 4 |
| Интегральная подготовка | 0 - 3 | 1 - 5 | 3 - 7 | 4 - 8 |
| Восстановительные мероприятия | 12 - 16 | 11 - 15 | 10 - 14 | 9 - 13 |
| Плавание - II функциональная группа  женщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 25 - 29 | 21 - 25 | 16 - 20 | 13 - 17 |
| Специальная физическая подготовка | 15 - 19 | 23 - 27 | 28 - 32 | 31 - 35 |
| Техническая подготовка | 28 - 32 | 25 - 29 | 23 - 27 | 21 - 25 |
| Тактическая подготовка | 0 - 2 | 0 - 2 | 0 - 3 | 0 - 3 |
| Психологическая подготовка | 5 - 9 | 3 - 7 | 2 - 6 | 3 - 7 |
| Теоретическая подготовка | 3 - 7 | 3 - 7 | 2 - 6 | 1 - 5 |
| Спортивные соревнования | 0 - 3 | 0 - 3 | 0 - 4 | 1 - 5 |
| Интегральная подготовка | 0 - 3 | 1 - 5 | 4 - 8 | 6 - 10 |
| Восстановительные мероприятия | 10 - 14 | 9 - 13 | 8 - 12 | 7 - 11 |
| Плавание - III функциональная группа  женщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 36 - 40 | 31 - 35 | 23 - 27 | 18 - 22 |
| Специальная физическая подготовка | 16 - 20 | 23 - 27 | 28 - 32 | 32 - 36 |
| Техническая подготовка | 22 - 26 | 20 - 24 | 18 - 22 | 16 - 20 |
| Тактическая подготовка | 0 - 2 | 0 - 2 | 0 - 3 | 0 - 3 |
| Психологическая подготовка | 2 - 6 | 1 - 5 | 1 - 5 | 2 - 6 |
| Теоретическая подготовка | 2 - 6 | 2 - 6 | 1 - 5 | 0 - 4 |
| Спортивные соревнования | 0 - 3 | 0 - 3 | 1 - 5 | 3 - 7 |
| Интегральная подготовка | 0 - 2 | 1 - 5 | 5 - 9 | 7 - 11 |
| Восстановительные мероприятия | 10 | 9 | 8 | 7 |
| Пулевая стрельба - I, II, III функциональные группы  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 | 20 - 24 |
| 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 - 5 | 1 - 4 | 1 - 3 | 1 - 3 |
| Интегральная подготовка | 1 - 4 | 1 - 4 | 1 - 5 | 2 - 6 |
| Восстановительные мероприятия | 0 - 2 | 1 - 4 | 1 - 5 | 3 - 7 |
| Регби на колясках - I, II, III функциональные группы  мужчины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 59 - 63 | 49 - 53 | 42 - 46 | 42 - 44 |
| Специальная физическая подготовка | 28 - 30 | 32 - 36 | 39 - 43 | 42 - 46 |
| Техническая подготовка | 3 - 7 | 1 - 5 | 0 - 4 | 0 - 4 |
| 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 - 5 | 1 - 4 | 1 - 3 | 1 - 3 |
| Интегральная подготовка | 1 - 4 | 1 - 5 | 3 - 7 | 2 - 6 |
| Восстановительные мероприятия | 0 - 2 | 1 - 4 | 1 - 5 | 3 - 7 |
| Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 53 - 57 | 38 - 42 | 28 - 32 | 13 - 17 |
| Специальная физическая подготовка | 33 - 37 | 43 - 47 | 53 - 57 | 63 - 67 |
| Техническая подготовка | 3 - 7 | 1 - 5 | 0 - 4 | 0 - 3 |
| Тактическая подготовка | 3 - 7 | 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 | 1 - 5 | 0 - 4 | 0 - 3 | 0 - 3 |
| Интегральная подготовка | 0 - 4 | 1 - 5 | 3 - 7 | 3 - 7 |
| Восстановительные мероприятия | 0 - 2 | 0 - 4 | 1 - 5 | 2 - 6 |
| Теннис на колясках - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 59 - 63 | 49 - 53 | 42 - 46 | 42 - 44 |
| Специальная физическая подготовка | 28 - 30 | 32 - 36 | 39 - 43 | 42 - 46 |
| Техническая подготовка | 3 - 7 | 1 - 5 | 0 - 4 | 0 - 4 |
| 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 - 5 | 1 - 4 | 1 - 3 | 1 - 3 |
| Интегральная подготовка | 1 - 4 | 1 - 5 | 3 - 7 | 2 - 6 |
| Восстановительные мероприятия | 0 - 2 | 1 - 4 | 1 - 5 | 3 - 7 |
| Фехтование - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 44 - 48 | 40 - 44 | 36 - 40 | 32 - 36 |
| Специальная физическая подготовка | 8 - 12 | 16 - 20 | 23 - 27 | 28 - 32 |
| Техническая подготовка | 20 - 24 | 16 - 20 | 12 - 16 | 8 - 12 |
| Тактическая подготовка | 1 - 3 | 1 - 3 | 1 - 4 | 1 - 4 |
| Психологическая подготовка | 3 - 7 | 2 - 6 | 1 - 5 | 1 - 5 |
| Теоретическая подготовка | 3 - 7 | 2 - 6 | 1 - 5 | 1 - 4 |
| Спортивные соревнования | 1 - 3 | 1 - 4 | 2 - 6 | 4 - 8 |
| Интегральная подготовка | 1 - 4 | 2 - 6 | 3 - 7 | 4 - 8 |
| Восстановительные мероприятия | 6 - 10 | 5 - 9 | 4 - 8 | 5 - 9 |
| Хоккей - следж - I, II, III функциональные группы  мужчины | | | | |
| Общая физическая подготовка | 30 - 36 | 22 - 28 | 18 - 22 | 12 - 18 |
| Специальная физическая подготовка | 28 - 34 | 25 - 29 | 20 - 26 | 22 - 26 |
| Техническая подготовка | 6 - 10 | 18 - 22 | 15 - 20 | 15 - 20 |
| Тактическая подготовка | 3 - 7 | 8 - 12 | 13 - 17 | 15 - 20 |
| Психологическая подготовка | 0 - 2 | 0 - 2 | 1 - 3 | 1 - 3 |
| Теоретическая подготовка | 1 - 4 | 1 - 4 | 1 - 4 | 1 - 3 |
| Спортивные соревнования | 1 - 4 | 1 - 4 | 3 - 7 | 6 - 10 |
| Интегральная подготовка | 8 - 12 | 13 - 17 | 13 - 17 | 15 - 20 |
| Восстановительные мероприятия | 4 - 8 | 4 - 8 | 4 - 8 | 4 - 8 |

Приложение N 3

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта спорт лиц с поражением ОДА

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ ЛИЦ

С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Академическая гребля - I, II, III функциональные группы  мужчины | | | | |
| Контрольные | 1 | 2 | 5 | 7 |
| Отборочные | 1 | 2 | 3 | 5 |
| Основные | - | 1 | 2 | 4 |
| Всего за год | 2 | 5 | 10 | 16 |
| Академическая гребля - I, II, III функциональные группы  женщины | | | | |
| Контрольные | 1 | 2 | 5 | 7 |
| Отборочные | 1 | 2 | 3 | 5 |
| Основные | - | 1 | 2 | 4 |
| Всего за год | 2 | 5 | 10 | 16 |
| Баскетбол на колясках - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 1 - 2 | 1 - 2 | 2 - 3 | 2 - 3 |
| Отборочные | 1 | 1 | 2 - 3 | 2 - 3 |
| Основные | - | 3 | 6 | 10 |
| Всего за год | 2 - 3 | 5 - 6 | 10 - 12 | 15 |
| Биатлон - I функциональная группа  мужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 1 | 1 - 2 | 2 - 3 | 3 - 4 |
| Отборочные | 1 | 1 | 2 - 3 | 2 - 3 |
| Основные | - | 2 | 6 | 9 - 11 |
| Всего за год | 2 | 4 - 6 | 10 - 12 | 14 - 17 |
| Биатлон - II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 1 - 2 | 1 - 2 | 2 - 3 | 3 - 4 |
| Отборочные | 1 | 1 | 2 - 3 | 2 - 3 |
| Основные | - | 3 | 6 | 10 - 12 |
| Всего за год | 2 - 3 | 5 - 6 | 10 - 12 | 15 - 18 |
| Бочча - I функциональная группа  мужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 3 | 7 | 9 | 10 |
| Отборочные | 2 | 5 | 7 | 10 |
| Основные | 1 | 2 | 5 | 8 |
| Всего за год | 6 | 14 | 21 | 28 |
| Бочча - II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 3 | 8 | 10 | 11 |
| Отборочные | 3 | 6 | 8 | 11 |
| Основные | 1 | 2 | 5 | 8 |
| Всего за год | 7 | 16 | 23 | 30 |
| Велоспорт - трек, велоспорт - шоссе - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 3 | 8 | 10 | 12 |
| Отборочные | 2 | 5 | 7 | 10 |
| Основные | 1 | 3 | 5 | 8 |
| Всего за год | 6 | 16 | 22 | 30 |
| Волейбол сидя - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 1 - 2 | 1 - 2 | 2 - 3 | 3 - 2 |
| Отборочные | 1 | 1 | 2 - 3 | 2 - 3 |
| Основные | - | 3 | 6 | 10 |
| Всего за год | 2 - 3 | 5 - 6 | 10 - 12 | 15 |
| Горнолыжный спорт - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 1 | 1 - 2 | 3 - 4 | 3 - 4 |
| Отборочные | 0 - 1 | 2 | 3 | 3 - 4 |
| Основные | - | 1 | 2 - 3 | 8 - 10 |
| Всего за год | 1 - 2 | 4 - 5 | 8 - 10 | 16 - 18 |
| Керлинг на колясках - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 1 | 1 - 2 | 2 | 3 |
| Отборочные | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Основные | - | 1 | 2 | 3 - 4 |
| Всего за год | 2 | 3 - 4 | 5 | 8 - 9 |
| Конный спорт - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 3 | 8 | 10 | 12 |
| Отборочные | 2 | 5 | 7 | 10 |
| Основные | 1 | 3 | 5 | 8 |
| Всего за год | 6 | 16 | 22 | 30 |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции  I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 12 | 16 | 16 | 12 |
| Отборочные | 4 | 8 | 12 | 16 |
| Основные | 2 | 2 | 4 | 5 |
| Всего за год | 18 | 26 | 32 | 33 |
| Легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки  I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 12 | 12 | 10 | 8 |
| Отборочные | 4 | 8 | 10 | 12 |
| Основные | 2 | 2 | 4 | 5 |
| Всего за год | 18 | 22 | 24 | 25 |
| Лыжные гонки - I функциональная группа  мужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 1 - 2 | 1 - 2 | 2 - 3 | 3 - 4 |
| Отборочные | 1 | 1 | 2 - 3 | 2 - 4 |
| Основные | - | 3 | 6 | 9 - 10 |
| Всего за год | 2 - 3 | 5 - 6 | 10 - 12 | 14 - 18 |
| Лыжные гонки - II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 1 - 2 | 1 - 2 | 2 - 3 | 3 - 4 |
| Отборочные | 1 | 1 | 2 - 3 | 3 - 4 |
| Основные | - | 3 | 6 | 10 - 12 |
| Всего за год | 2 - 3 | 5 - 6 | 10 - 12 | 16 - 20 |
| Настольный теннис - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 1 - 2 | 1 - 2 | 2 - 3 | 3 - 2 |
| Отборочные | 1 | 1 | 2 - 3 | 2 - 3 |
| Основные | - | 3 | 6 | 10 |
| Всего за год | 2 - 3 | 5 - 6 | 10 - 12 | 15 |
| Парусный спорт - класс "Скуд 18", парусный спорт - класс "Сонар", парусный спорт - класс 2,4 метра - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 2 | 4 | 6 | 8 |
| Отборочные | 1 | 1 | 2 | 4 |
| Основные | - | 1 | 2 | 2 |
| Всего за год | 3 | 6 | 10 | 14 |
| Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 12 | 12 | 10 | 8 |
| Отборочные | - | 4 | 8 | 4 |
| Основные | - | 1 | 2 | 2 |
| Всего за год | 12 | 17 | 20 | 14 |
| Плавание - I функциональная группа  мужчины | | | | |
| Контрольные | 1 | 3 | 7 | 9 |
| Отборочные | 1 | 2 | 4 | 6 |
| Основные | - | 1 | 3 | 5 |
| Всего за год | 2 | 6 | 14 | 20 |
| Плавание - II функциональная группа  мужчины | | | | |
| Контрольные | 2 | 5 | 7 | 9 |
| Отборочные | 1 | 3 | 5 | 8 |
| Основные | - | 2 | 4 | 6 |
| Всего за год | 3 | 10 | 16 | 23 |
| Плавание - III функциональная группа  мужчины | | | | |
| Контрольные | 3 | 7 | 9 | 10 |
| Отборочные | 2 | 5 | 7 | 10 |
| Основные | - | 2 | 5 | 8 |
| Всего за год | 5 | 14 | 21 | 28 |
| Плавание - I функциональная группа  женщины | | | | |
| Контрольные | 1 | 2 | 5 | 7 |
| Отборочные | 1 | 1 | 3 | 5 |
| Основные | - | 1 | 3 | 5 |
| Всего за год | 2 | 4 | 11 | 17 |
| Плавание - II функциональная группа  женщины | | | | |
| Контрольные | 1 | 2 | 6 | 8 |
| Отборочные | 1 | 2 | 4 | 7 |
| Основные | - | 1 | 3 | 6 |
| Всего за год | 2 | 5 | 13 | 21 |
| Плавание - III функциональная группа  женщины | | | | |
| Контрольные | 2 | 5 | 7 | 9 |
| Отборочные | 2 | 4 | 5 | 8 |
| Основные | - | 2 | 5 | 8 |
| Всего за год | 4 | 12 | 17 | 25 |
| Пулевая стрельба - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 12 | 12 | 10 | 8 |
| Отборочные | - | 4 | 8 | 4 |
| Основные | - | 1 | 2 | 2 |
| Всего за год | 12 | 17 | 20 | 14 |
| Регби на колясках - I, II, III функциональные группы  мужчины | | | | |
| Контрольные | 1 - 2 | 1 - 2 | 2 - 3 | 3 - 2 |
| Отборочные | 1 | 1 | 2 - 3 | 2 - 3 |
| Основные | - | 3 | 6 | 10 |
| Всего за год | 2 - 3 | 5 - 6 | 10 - 12 | 15 |
| Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 3 | 8 | 10 | 12 |
| Отборочные | 2 | 5 | 7 | 10 |
| Основные | 1 | 3 | 5 | 8 |
| Всего за год | 6 | 16 | 22 | 30 |
| Теннис на колясках - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 1 - 2 | 1 - 2 | 2 - 3 | 3 - 2 |
| Отборочные | 1 | 1 | 2 - 3 | 2 - 3 |
| Основные | - | 3 | 6 | 10 |
| Всего за год | 2 - 3 | 5 - 6 | 10 - 12 | 15 |
| Фехтование - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 25 | 54 | 105 | 130 |
| Отборочные | 10 | 23 | 47 | 55 |
| Основные | 8 | 20 | 40 | 45 |
| Всего за год | 43 | 97 | 192 | 230 |
| Хоккей - следж - I, II, III функциональные группы  мужчины | | | | |
| Контрольные | 0 - 1 | 1 - 2 | 2 - 3 | 3 - 4 |
| Отборочные | 0 - 1 | 1 - 2 | 3 | 4 |
| Основные | - | 1 - 2 | 2 - 3 | 3 - 4 |
| Всего за год | 0 - 2 | 3 - 6 | 7 - 9 | 10 - 12 |

Приложение N 4

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта спорт лиц с поражением ОДА

ВЛИЯНИЕ

ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА

|  |  |
| --- | --- |
| Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности | Уровень влияния |
| Академическая гребля - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 1 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 2 |
| Баскетбол на колясках - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |
| Биатлон - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 1 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 2 |
| Бочча - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |
| Велоспорт - трек - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 1 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 2 |
| Велоспорт - шоссе - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 1 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 2 |
| Волейбол сидя - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |
| Горнолыжный спорт - I, II, III функциональные классы  мужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 1 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |
| Керлинг на колясках - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 1 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |
| Конный спорт - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 1 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки  I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 2 |
| Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции  I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 1 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 1 |
| Телосложение | 2 |
| Легкая атлетика - метания  I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 3 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 3 |
| Лыжные гонки - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 1 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 2 |
| Настольный теннис - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |
| Парусный спорт - класс "Скуд 18", парусный спорт - класс "Сонар", парусный спорт - класс 2,4 метра  I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 1 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |
| Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 1 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |
| Плавание - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 1 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 2 |
| Пулевая стрельба - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 1 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |
| Регби на колясках - I, II, III функциональные группы  мужчины | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |
| Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |
| Теннис на колясках - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |
| Фехтование - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 1 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |
| Хоккей - следж - I, II, III функциональные группы  мужчины | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения, используемые в таблице:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Приложение N 5

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта спорт лиц с поражением ОДА

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) [<\*>](#P5132) |
| Академическая гребля - I, II, III функциональные группы  мужчины | |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине  (не менее 2 мин) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 4 кг  (не менее 4 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Подъем туловища лежа на животе  (без учета результата) |
| Жим гантелей в положении лежа на спине  (не менее 10 кг) |
| Академическая гребля - I, II, III функциональные группы  женщины | |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине  (не менее 2 мин) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 2 кг  (не менее 5 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 1 раза) |
| Скоростно-силовые способности | Подъем туловища лежа на животе  (без учета результата) |
| Жим гантелей в положении лежа на спине  (не менее 7 кг) |
| Баскетбол на колясках - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине  (не менее 90 с) |
| Бег 800 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 12 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 2,30 м) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине  (не менее 12 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 0,5 м) |
| Биатлон - I функциональная группа  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег на колясках на 30 м  (без учета времени) |
| Координация | Прокат "змейкой" на колясках между 5 вешками  (без учета времени) |
| Выносливость | Бег на колясках 200 м  (без учета времени) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упор на руках  (самостоятельно) |
| Силовая выносливость | Попеременная тяга руками резинового амортизатора  (самостоятельно) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой и левой руками  (в координации)  (без учета результата) |
| Биатлон - II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег на 15 м  (без учета времени) |
| Бег на 30 м  (без учета времени) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (без учета времени) |
| Выносливость | Бег 400 м  (без учета времени) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 1 раза) |
| Приседание с весом 10 кг  (не менее 1 раза) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища в положении лежа на спине  (не менее 3 раз) |
| Подъем туловища лежа на животе  (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (в координации) |
| Прыжок вверх с места  (в координации) |
| Бросок медицинбола  (1 кг) вперед  (в координации) |
| Бросок медицинбола  (1 кг) назад  (в координации) |
| Бочча - I функциональная группа  мужчины, женщины | |
| Координация | Броски мяча в установленную цель, 10 попыток  (количество мячей, попавших в цель, не менее 5) |
| Выносливость | Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени  (не более 8 мин) |
| Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток  (не менее 7 успешных) |
| Техническое мастерство | Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м  (не менее 5 попаданий из 10 попыток на каждом расстоянии) |
| Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам площадки  (не менее 5 попаданий из 10 попыток в каждую из точек) |
| Бочча - II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Координация | Броски мяча в установленную цель, 10 попыток  (количество мячей, попавших в цель, не менее 6) |
| Занятие исходного положения на площадке с учетом времени  (не более 1 мин) |
| Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток  (не менее 9 успешных) |
| Техническое мастерство | Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м  (не менее 6 попаданий из 10 попыток на каждом расстоянии) |
| Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам площадки  (не менее 6 попаданий из 10 попыток в каждую из точек) |
| Велоспорт - трек, велоспорт - шоссе - I функциональная группа  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег на колясках 60 м  (без учета времени) |
| Координация | Прокат "змейкой" на коляске между 5 вешками  (без учета времени) |
| Выносливость | Бег на колясках 200 м  (без учета времени) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упоре на руках  (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой и левой руками  (не менее 4 м) |
| Велоспорт - трек, велоспорт - шоссе - II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег 60 м  (не более 12 с) |
| Координация | Удержание равновесия в положении стоя на одной ноге с закрытыми глазами  (не менее 5 с) |
| Выносливость | 12-минутный бег  (не менее 2000 м) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 15 раз) |
| Подъем ног из положения лежа на спине  (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,50 м) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 5 раз за 20 с) |
| Приседания  (не менее 8 раз за 20 с) |
| Волейбол сидя - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Выносливость, координация | Маховые движения лежа на спине  (не менее 90 с) |
| Бег 800 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 12 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 2,30 м) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине  (не менее 12 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 0,5 м) |
| Горнолыжный спорт - I функциональная группа  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег на колясках на 30 м  (без учета времени) |
| Координация | Прокат "змейкой" на колясках между 5 вешками  (без учета времени) |
| Выносливость | Бег на колясках 200 м  (без учета времени) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упор на руках  (самостоятельно) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой и левой руками (в координации)  (без учета результата) |
| Горнолыжный спорт - II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег на 30 м  (без учета времени) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (без учета времени) |
| Выносливость | Бег 400 м  (без учета времени) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 2 раз) |
| Приседание с весом 10 кг  (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (в координации) |
| Прыжок вверх с места  (в координации) |
| Бросок медицинбола (1 кг) вперед  (в координации) |
| Бросок медицинбола (1 кг) назад  (в координации) |
| Керлинг на колясках - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег на колясках на 15 м  (без учета времени) |
| Бег на колясках на 30 м  (без учета времени) |
| Координация | Броски мяча в цель  (без учета результата) |
| Выносливость | Бег на колясках 400 м  (без учета времени) |
| Сила | Бросок медицинбола (1 кг)  (не менее 3 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча вперед  (в координации) |
| Конный спорт - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине  (не менее 90 с) |
| Бег 800 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 12 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине  (не менее 12 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 0,5 м) |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции  I функциональная группа  мужчины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 5 мин 25 с) |
| Бег 3000 м  (не более 19 мин) |
| Скоростная выносливость | Бег 150 м  (не более 1 мин 9 с) |
| Бег 300 м  (не более 1 мин 50 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин 30 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 60 м  (не более 32 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 6 с) |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - прыжки  II функциональная группа  мужчины | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 12,5 с) |
| Бег 150 м  (не более 38 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,80 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 4,80 м) |
| Бег на 30 м  (не более 6,7 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 5,7 с) |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин 25 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин 15 с) |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - прыжки  III функциональная группа  мужчины | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 11,5 с) |
| Бег 150 м  (не более 32 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,90 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 6,20 м) |
| Бег на 30 м  (не более 6,4 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 5,3 с) |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин 19 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин 8 с) |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции  I функциональная группа  женщины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 6 мин 10 с) |
| Бег 2000 м  (не более 14 мин) |
| Скоростная выносливость | Бег 150 м  (не более 1 мин 12 с) |
| Бег 300 м  (не более 2 мин 5 с) |
| Бег 600 м  (не более 4 мин) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 60 м  (не более 40 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 7 с) |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - прыжки  II функциональная группа  женщины | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 13,5 с) |
| Бег 150 м  (не более 48 с) |
| Бег 300 м  (не более 1 мин 37 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин 45 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,65 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 4 м) |
| Бег 30 м  (не более 7,2 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 6,2 с) |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - прыжки  III функциональная группа  женщины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 6 мин 55 с) |
| Бег 300 м  (не более 1 мин 30 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин 35 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 13 с) |
| Бег 150 м  (не более 36 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,70 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 5 м) |
| Бег на 30 м  (не более 7 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 6 с) |
| Легкая атлетика - метания  I функциональная группа  мужчины | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 6 раз) |
| В положении сидя выпрямление рук вперед с грифом штанги весом 5 кг  (не менее 6 раз) |
| В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 5 кг  (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для левши)  (не менее 15 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для левши)  (не менее 12 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 3,50 м) |
| Легкая атлетика - метания  II функциональная группа  мужчины | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,75 м) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 6 с) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для левши)  (не менее 10,50 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для левши)  (не менее 7,50 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 4,50 м) |
| Легкая атлетика - метания  III функциональная группа  мужчины | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 6 раз) |
| В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг от груди  (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,90 м) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 5,5 с) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для левши)  (не менее 16,50 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для левши)  (не менее 13,50 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 5,50 м) |
| Легкая атлетика - метания  I функциональная группа  женщины | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 4 раз) |
| В положении сидя выпрямление рук вперед с грифом штанги весом 5 кг от груди  (не менее 4 раз) |
| В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 5 кг от груди  (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для левши)  (не менее 13 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для левши)  (не менее 10 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 2,80 м) |
| Легкая атлетика - метания  II функциональная группа  женщины | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,60 м) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 6,5 с) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для  левши)  (не менее 7,50 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для  левши)  (не менее 6 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 2,50 м) |
| Легкая атлетика - метания  III функциональная группа  женщины | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 1 раза) |
| В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг от груди  (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,70 м) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 6,2 с) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для левши)  (не менее 12,50 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для левши)  (не менее 10 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 3 м) |
| Лыжные гонки - I функциональная группа  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег на колясках на 30 м  (без учета времени) |
| Координация | Прокат "змейкой" на колясках между 5 вешками  (без учета времени) |
| Выносливость | Бег на колясках 200 м  (без учета времени) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упор на руках  (самостоятельно) |
| Силовая выносливость | Попеременная тяга руками резинового амортизатора  (самостоятельно) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой и левой руками  (в координации) |
| Лыжные гонки - II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег на 15 м  (без учета времени) |
| Бег на 30 м  (без учета времени) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (без учета времени) |
| Выносливость | Бег 400 м  (без учета времени) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 1 раза) |
| Приседание с весом 10 кг  (не менее 1 раза) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища лежа на спине  (не менее 3 раз) |
| Подъем туловища лежа на животе  (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (в координации) |
| Прыжок вверх с места  (в координации) |
| Бросок медицинбола (1 кг) вперед  (в координации) |
| Бросок медицинбола (1 кг) назад  (в координации) |
| Настольный теннис - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине  (не менее 90 с) |
| Бег 800 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 12 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 2 м) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине  (не менее 12 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 0,5 м) |
| Парусный спорт - класс "Скуд 18", парусный спорт - класс "Сонар", парусный спорт - класс 2,4 метра  I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Координация | Из исходного положения сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола, удержание равновесия  (не менее 1 мин) |
| Выносливость | Плавание 400 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Из исходного положения лежа на спине поднимание туловища  (не менее 15 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 10 раз) |
| Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы  мужчины | |
| Сила | Кистевая динамометрия  (не менее 17 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Из исходного положения сидя бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы  (не менее 4 м) |
| Силовая выносливость | Из исходного положения в упоре на брусьях на прямых руках сгибание и разгибание рук  (не менее 3 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 3 раз) |
| Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы  женщины | |
| Сила | Кистевая динамометрия  (не менее 16 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Из исходного положения сидя бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы  (не менее 4 м) |
| Силовая выносливость | Из исходного положения лежа на спине поднимание туловища  (не менее 15 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 4 раз) |
| Плавание - I функциональная группа  мужчины | |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине  (не менее 30 с) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине  (не менее 6 кг) |
| Плавание - II функциональная группа  мужчины | |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине  (не менее 1 мин) |
| Бег 200 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 8 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 1,80 м) |
| Сгибания-разгибания рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине  (не менее 8 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 0,40 м) |
| Плавание - III функциональная группа  мужчины | |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине  (не менее 1 мин) |
| Бег 600 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 12 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 2 м) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине  (не менее 10 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 0,50 м) |
| Плавание - I функциональная группа  женщины | |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине  (не менее 20 с) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине  (не менее 3 кг) |
| Плавание - II функциональная группа  женщины | |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине  (не менее 45 с) |
| Бег 200 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 5 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 1,50 м) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине  (не менее 4 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 0,35 м) |
| Плавание - III функциональная группа  женщины | |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине  (не менее 60 с) |
| Бег 400 м  (без времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 8 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 2 м) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине  (не менее 5 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 0,45 м) |
| Пулевая стрельба - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине  (не менее 90 с) |
| Бег 800 м  (без времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 12 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 2 м) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине  (не менее 12 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 0,50 м) |
| Регби на колясках - I, II, III функциональные группы  мужчины | |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине  (не менее 90 с) |
| Бег 800 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 12 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 2 м) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине  (не менее 12 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 0,50 м) |
| Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине  (не менее 90 с) |
| Бег 800 м  (без времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 12 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 2 м) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине  (не менее 12 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 0,50 м) |
| Теннис на колясках - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине  (не менее 90 с) |
| Бег 800 м  (без времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 12 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 2 м) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине  (не менее 12 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 0,50 м) |
| Фехтование - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине  (не менее 2 мин) |
| Бег 800 м  (без времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 4 кг  (не менее 4 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на груди  (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине  (не менее 10 кг) |
| Хоккей - следж - I, II, III функциональные группы  мужчины | |
| Быстрота | Бег на специальных санях по льду на 10 м  (без учета времени) |
| Координация | "Змейка" на специальных санях вокруг 5 вешек  (без учета времени) |
| Выносливость | Бег на специальных санях по периметру площадки  (без учета времени) |
| Сила | Поднимание медицинбола (1 кг), лежа на скамейке вверх на прямые руки от груди  (не менее 5 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на скамейке в положение сидя  (не менее 3 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на низких брусьях из положения лежа на спине на скамейке  (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок руками медицинбола (1 кг) из-за головы вперед сидя на скамейке  (без учета результата) |
| Имитация отталкивания с клюшкой в каждой руке из положения сидя на скамейке в течение 15 с  (без учета времени) |

--------------------------------

<\*> При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Приложение N 6

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта спорт лиц с поражением ОДА

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ

СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения  (тесты) [<\*>](#P6031) |
| Академическая гребля - I, II, III функциональные группы  мужчины | |
| Выносливость, координация | Непрерывная гребля в гребном бассейне в лодке  (не менее 2 мин) |
| Прохождение дистанции 500 м на гребном эргометре  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг  (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 14 кг) |
| Бросок медицинбола  (1 кг) из положения сидя  (не менее 3 м) |
| Академическая гребля - I, II, III функциональные группы  женщины | |
| Выносливость, координация | Непрерывная гребля в гребном бассейне в лодке  (не менее 2 мин) |
| Прохождение дистанции 500 м на гребном эргометре  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 3 кг  (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 10 кг) |
| Бросок медицинбола (1 кг) из положения сидя  (не менее 3 м) |
| Баскетбол на колясках - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 18 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) из положения сидя двумя руками из-за головы  (не менее 4,80 м) |
| Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа  (не менее 25 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 7 раз) |
| Биатлон - I функциональная группа  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег на колясках 60 м  (не более 15 с) |
| Координация | Прокат "змейкой" на колясках между 10 вешками  (без учета времени) |
| Выносливость | Бег на колясках 400 м  (не более 2 мин) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упор на руках (самостоятельно)  (не менее 5 раз) |
| Силовая выносливость | Попеременная тяга руками резинового амортизатора  (не менее 3 мин) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой и левой руками  (без учета результата) |
| Техническое мастерство | Участие в зимних спортивных соревнованиях по биатлону  (не менее 1 соревнования) |
| Биатлон - II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег на 30 м  (не менее 6 с) |
| Бег 60 м  (не менее 11 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не менее 10 с) |
| Выносливость | Бег 400 м  (не менее 2 мин) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 3 раз) |
| Приседание с весом 10 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 205 см) |
| Прыжок вверх с места  (не менее 35 см) |
| Бросок медицинбола (2 кг) вперед в координации  (без учета результата) |
| Бросок медицинбола (2 кг) стоя спиной вперед  (в координации) |
| Техническое мастерство | Участие в зимних спортивных соревнованиях по биатлону  (не менее 1 соревнования) |
| Бочча - I функциональная группа  мужчины, женщины | |
| Координация | Броски мяча в установленную цель, 10 попыток  (не менее 7 успешных) |
| Выносливость | Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени  (не более 5 мин) |
| Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток  (не менее 8 успешных) |
| Техническое мастерство | Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м  (не менее 7 попаданий из 10 попыток на каждом расстоянии) |
| Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта  (не менее 7 попаданий из 10 попыток в каждую из точек) |
| Бочча - II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Координация | Броски мяча в установленную цель, 10 попыток  (не менее 8 успешных) |
| Занятие исходного положения на площадке с учетом времени  (не более 40 с) |
| Выносливость | Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени  (не более 5 мин) |
| Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток  (не менее 8 успешных) |
| Техническое мастерство | Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м  (не менее 8 попаданий из 10 попыток на каждом расстоянии) |
| Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта  (не менее 8 попаданий из 10 попыток в каждую из точек) |
| Велоспорт - трек, велоспорт - шоссе  I функциональная группа  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег на колясках 60 м  (не более 13 с) |
| Координация | Прокат "змейкой" на колясках между 10 вешками  (не менее 1 раза) |
| Выносливость | Бег на колясках 400 м  (не более 2 мин) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упор на руках  (самостоятельно)  (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Толкание медицинбола  (1 кг) правой рукой вперед  (не более 5 м) |
| Толкание медицинбола  (1 кг) левой рукой вперед  (не более 5 м) |
| Велоспорт - трек, велоспорт - шоссе  II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег 60 м  (не более 10 с) |
| Выносливость | 12-минутный бег  (не менее 2300 м) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 20 раз) |
| Подъем ног из положения лежа на спине  (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 150 см) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с  (не менее 5 раз) |
| Приседание за 20 с  (не менее 8 раз) |
| Волейбол сидя - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 18 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) вперед двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 4,80 м) |
| Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа  (не менее 25 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 7 раз) |
| Горнолыжный спорт - I функциональная группа  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег на колясках 60 м  (не менее 15 с) |
| Координация | Прокат "змейкой" на колясках между 10 вешками  (без учета времени) |
| Выносливость | Бег на колясках 400 м  (не менее 2 мин) |
| Сила | Подъем туловища из положения сидя в упор на руках (самостоятельно)  (не менее 5 раз) |
| Техническое мастерство | Спуск прямо на бобе (монолыже) с преодолением неровностей 10 - 12°  (оценка техники выполнения) |
| Прохождение трассы слалома-гиганта с преодолением 5 ворот на склоне 10 - 12°  (оценка техники выполнения) |
| Горнолыжный спорт - II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег на 30 м  (не более 6 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 14 с) |
| Выносливость | Бег 400 м  (не более 2 мин) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 3 раз) |
| Приседание с весом 10 кг  (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (205 см) |
| Прыжок вверх с места  (35 см) |
| Бросок медицинбола (2 кг) вперед  (в координации) |
| Бросок медицинбола (2 кг) назад  (в координации) |
| Техническое мастерство | Спуск прямо на склоне в стойке скоростного спуска с преодолением бугров 10 - 12°  (оценка техники выполнения) |
| Прохождение трассы слалома-гиганта с преодолением 5 ворот на склоне 10 - 12°  (оценка техники выполнения) |
| Керлинг на колясках - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег на колясках на 30 м  (без учета времени) |
| Бег на колясках на 45 м  (без учета времени) |
| Выносливость | Бег на колясках 400 м  (без учета времени) |
| Сила | Бросок медицинбола  (1 кг)  (не менее 3 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища лежа на спине  (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок мяча вперед (в координации)  (без учета времени) |
| Техническое мастерство | Участие в спортивных соревнованиях по керлингу  (не менее 2 соревнований) |
| Конный спорт - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 19 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 5,30 м) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках  (не менее 10 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из виса  (не менее 7 раз) |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции  I функциональная группа  мужчины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 4 мин 40 с) |
| Бег 3000 м  (не более 16 мин 30 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 150 м  (не более 42 с) |
| Бег 300 м  (не более 1 мин 10 с) |
| Бег 600 м  (не более 2 мин 18 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 60 м  (не более 25 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 4,5 с) |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - прыжки  II функциональная группа  мужчины | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 11,5 с) |
| Бег 150 м  (не более 35 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,85 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 5 м) |
| Бег на 30 м  (не более 6,2 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 5,3 с) |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции  II функциональная группа  мужчины | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин 20 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин) |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки  III функциональная группа  мужчины | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 11,2 с) |
| Бег 150 м  (не более 30 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2,10 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 6,10 м) |
| Бег на 30 м  (не более 6,1 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 5,2 с) |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции  III функциональная группа  мужчины | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин 15,5 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин 3 с) |
| Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции  III функциональная группа  мужчины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 5 мин 20 с) |
| Бег 2000 м  (не более 12 мин) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин 15 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2,10 м) |
| Бег 60 м  (не более 11,5 с) |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции  I функциональная группа  женщины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 5 мин 40 с) |
| Бег 2000 м  (не более 12 мин 30 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 150 м  (не более 55 с) |
| Бег 300 м  (не более 1 мин 40 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин 30 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 60 м  (не более 29 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 5,5 с) |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - прыжки  II функциональная группа  женщины | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 12,5 с) |
| Бег 150 м  (не более 46 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,70 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 4,20 м) |
| Бег на 30 м  (не более 6,7 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 5,8 с) |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции  II функциональная группа  женщины | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин 30 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин 30 с) |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки  III функциональная группа  женщины | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 11,8 с) |
| Бег 150 м  (не более 34,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м  (не более 6,5 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 5,4 с) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 1,75 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 5,50 м) |
| Бег 60 м  (не более 11,5 с) |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции  III функциональная группа  женщины | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин 27 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин 25 с) |
| Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции  III функциональная группа  женщины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 6 мин 10 с) |
| Бег 2000 м  (не более 14 мин) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин 22 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин 20 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,75 м) |
| Бег 60 м  (не более 12 с) |
| Легкая атлетика - метания  I функциональная группа  мужчины | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 12 раз) |
| В положении сидя выпрямление рук вперед с грифом штанги весом 12 кг  (не менее 6 раз) |
| В положении сидя поднимание рук вверх с грифом 15 кг от груди  (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для левши)  (не менее 24 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для левши)  (не менее 19 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 5,50 м) |
| Легкая атлетика - метания  II функциональная группа  мужчины | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,85 м) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 5,6 с) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для левши)  (не менее 13 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для левши)  (не менее 10,50 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 5,50 м) |
| Легкая атлетика - метания  III функциональная группа  мужчины | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 10 раз) |
| В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг  (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2 м) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 5,2 с) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для левши)  (не менее 18 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для левши)  (не менее 16,50 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 6,20 м) |
| Легкая атлетика - метания  I функциональная группа  женщины | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 7 раз) |
| В положении сидя выпрямление рук вперед с грифом штанги весом 12 кг от груди  (не менее 4 раз) |
| В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг  (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для левши)  (не менее 17 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для левши)  (не менее 14 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 3,80 м) |
| Легкая атлетика - метания  II функциональная группа  женщины | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 25 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,70 м) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 6,2 с) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для левши)  (не менее 9 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для левши)  (не менее 7,80 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 3,20 м) |
| Легкая атлетика - метания  III функциональная группа  женщины | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 3 раз) |
| В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг  (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,80 м) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 6 с) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для левши)  (не менее 14 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для левши)  (не менее 12 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 3,80 м) |
| Лыжные гонки - I функциональная группа  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег на колясках 60 м  (не менее 15 с) |
| Координация | Прокат "змейкой" на колясках между 10 вешками  (без учета времени) |
| Выносливость | Бег на колясках 400 м  (не менее 2 мин) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упоре на руках  (самостоятельно)  (не менее 5 раз) |
| Силовая выносливость | Попеременная тяга руками резинового амортизатора  (не менее 3 мин) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой и левой руками  (не менее 3 м) |
| Техническое мастерство | Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам  (не менее 1 соревнования) |
| Лыжные гонки - II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег на 30 м  (не менее 6 с) |
| Бег 60 м  (не менее 11 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не менее 10 с) |
| Выносливость | Бег 400 м  (2 мин) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 3 раз) |
| Приседание с весом 10 кг  (не менее 3 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища лежа на спине  (не менее 5 раз) |
| Подъем туловища лежа на животе  (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2,05 м) |
| Прыжок вверх с места  (не менее 35 см) |
| Бросок медицинбола (2 кг) вперед  (в координации) |
| Бросок медицинбола (2 кг) назад  (в координации) |
| Техническое мастерство | Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам  (не менее 1 соревнования) |
| Настольный теннис - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 18 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 4,80 м) |
| Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа  (не менее 25 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 7 раз) |
| Парусный спорт - класс "Скуд 18", парусный спорт - класс "Сонар", парусный спорт - класс 2,4 метра  I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Координация | Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче не касаясь ногами пола  (не менее 1 мин) |
| Выносливость | Плавание 400 м  (без учета времени) |
| Скоростно-силовые способности | Сгибание-разгибание туловища с закрепленными ногами на тренажере откренивания  (не менее 20 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 15 раз) |
| Сгибание рук из виса на перекладине (кроме женщин)  (не менее 10 раз) |
| Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 10 кг) |
| Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы  мужчины | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 19 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола  (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 5,30 м) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях  (не менее 10 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 7 раз) |
| Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы  женщины | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 18 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 4,80 м) |
| Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа  (не менее 25 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 7 раз) |
| Плавание - I функциональная группа  мужчины | |
| Выносливость, координация | Имитация плавательных движений рук на суше в положении лежа на спине  (не менее 45 с) |
| Плавание 15 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 7 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 10 кг) |
| Плавание - II функциональная группа  мужчины | |
| Выносливость, координация | Плавание 50 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 12 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 2,30 м) |
| Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи  (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 12 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 50 см) |
| Плавание - III функциональная группа  мужчины | |
| Выносливость, координация | Плавание 100 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 15 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 2,80 м) |
| Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи  (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 14 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 60 см) |
| Плавание - I функциональная группа  женщины | |
| Выносливость, координация | Имитация плавательных движений рук на суше в положении лежа на спине  (не менее 40 с) |
| Плавание 25 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине  (не менее 5 кг) |
| Плавание - II функциональная группа  женщины | |
| Выносливость, координация | Плавание 50 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 8 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 2 м) |
| Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи  (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине  (не менее 8 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 45 см) |
| Плавание - III функциональная группа  женщины | |
| Выносливость, координация | Плавание 100 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 10 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 2,40 м) |
| Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи  (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги лежа  (не менее 10 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 50 см) |
| Пулевая стрельба - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 18 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 4,80 м) |
| Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа  (не менее 25 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 7 раз) |
| Регби на колясках - I, II, III функциональные группы  мужчины | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 18 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 4,80 м) |
| Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа  (не менее 25 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 7 раз) |
| Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 18 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола  (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 4,80 м) |
| Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа  (не менее 25 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 7 раз) |
| Теннис на колясках - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 18 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 4,80 м) |
| Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа  (не менее 25 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 7 раз) |
| Фехтование - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 16 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола  (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 4 м) |
| Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа  (не менее 15 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 5 раз) |
| Хоккей - следж - I, II, III функциональные группы  мужчины | |
| Быстрота | Бег на специальных санях по льду на 20 м  (не более 15 с) |
| Координация | "Змейка" на специальных санях через 10 вешек  (минимальное количество сбитых вешек) |
| Выносливость | Бег на специальных санях по периметру площадки 2 круга  (не более 50 с) |
| Сила | Поднимание медицинбола (3 кг) лежа на скамейке от груди вверх на прямые руки  (не менее 7 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на скамейке в положение сидя  (не менее 5 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на низких брусьях из положения лежа на спине на скамейке  (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок руками медицинбола  (1 кг) из-за головы вперед сидя на скамейке  (не менее 5 м) |
| Имитация отталкивания с весом 0,5 кг в каждой руке в положении сидя на скамейке  (в течение 30 с) |
| Техническое мастерство | Участие в муниципальных спортивных соревнованиях и соревнованиях физкультурно-спортивных организаций  (не менее 1 соревнования) |

--------------------------------

<\*> При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Приложение N 7

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта спорт лиц с поражением ОДА

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) [<\*>](#P7141) |
| Академическая гребля - I, II, III функциональные группы  мужчины | |
| Координация | Гребля в лодке  (оценка техники выполнения) |
| Выносливость | Гребля в лодке 1000 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг  (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 18 кг) |
| Бросок медицинбола (2 кг) из положения сидя  (не менее 4 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта России |
| Академическая гребля - I, II, III функциональные группы  женщины | |
| Координация | Гребля в лодке  (оценка техники выполнения) |
| Выносливость | Гребля в лодке 1000 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 4 кг  (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 13 кг) |
| Бросок медицинбола (1 кг) из положения сидя  (не менее 4 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Баскетбол на колясках - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег на колясках 100 м  (не более 28 с) |
| Координация | Прокат "змейкой" на колясках между 5 вешками  (без учета времени) |
| Выносливость | Бег на колясках 800 м  (не более 4 мин) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно)  (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Толкание медицинбола (1 кг) правой рукой вперед  (не менее 8 раз) |
| Толкание медицинбола (1 кг) левой рукой вперед  (не менее 8 раз) |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд |
| Биатлон - I функциональная группа  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег на колясках 60 м  (не более 13 с) |
| Бег на колясках 100 м  (не более 28 с) |
| Выносливость | Бег на колясках 800 м  (не более 4 мин) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно)  (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок руками медицинбола (1 кг) из-за головы вперед сидя на скамейке  (не менее 5 м) |
| Техническое мастерство | Участие в зимних спортивных соревнованиях по биатлону  (не менее 2 соревнований) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Биатлон - II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег 60 м  (не более 9 с) |
| Бег 100 м  (не более 14 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м  (не более 6 мин) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 9 раз) |
| Приседание с весом 15 кг  (не менее 10 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища лежа на спине  (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища лежа на животе  (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 220 см) |
| Прыжок вверх с места  (не менее 40 см) |
| Бросок медицинбола (3 кг) вперед (в координации)  (не менее 8 м) |
| Бросок медицинбола (3 кг) назад (в координации)  (не менее 8 м) |
| Техническое мастерство | Участие в зимних спортивных соревнованиях по биатлону  (не менее 2 соревнований) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Бочча - I функциональная группа  мужчины, женщины | |
| Координация | Броски мяча в установленную цель, 10 попыток  (количество мячей, попавших в цель, не менее 9) |
| Выносливость | Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени  (не более 4 мин) |
| Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток  (не менее 7 успешных) |
| Техническое мастерство | Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м  (не менее 8 попаданий из 10 попыток на каждом расстоянии) |
| Броски мяча на точность в определенные точки корта: середина, по диагонали, по границам корта  (не менее 8 попаданий из 10 попыток в каждую из точек) |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд |
| Бочча - II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Координация | Броски мяча в установленную цель, 10 попыток  (количество мячей, попавших в цель, не менее 9) |
| Занятие исходного положения на площадке с учетом времени  (не более 35 с) |
| Выносливость | Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени  (не более 4 мин) |
| Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток  (не менее 8 успешных) |
| Техническое мастерство | Броски на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м  (не менее 9 попаданий из 10 попыток на каждом расстоянии) |
| Броски на точность в определенные точки корта: середина, по диагонали, по границам корта  (не менее 9 попаданий из 10 попыток в каждую из точек) |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд |
| Велоспорт - трек, велоспорт - шоссе  I функциональная группа  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег на колясках 100 м  (не более 28 с) |
| Координация | Прокат "змейкой" на колясках между 5 вешками  (без учета времени) |
| Выносливость | Бег на колясках 800 м  (не более 4 мин) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упоре на руках самостоятельно  (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Толкание медицинбола (1 кг) правой рукой вперед  (не менее 8 раз) |
| Толкание медицинбола (1 кг) левой рукой вперед  (не менее 8 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Велоспорт - трек, велоспорт - шоссе  II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег 60 м  (не более 10 с) |
| Координация | Удержание равновесия стоя на одной ноге с закрытыми глазами  (не менее 15 с) |
| Выносливость | 12-минутный бег  (не менее 2400 м) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 25 раз) |
| Подъем ног из положения лежа на спине  (не менее 18 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 240 см) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с  (не менее 10 раз) |
| Приседание за 20 с  (не менее 15 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Волейбол сидя - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 24 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 7,50 м) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках  (не менее 15 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 8 раз) |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд |
| Горнолыжный спорт - I функциональная группа  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег на колясках 60 м  (не менее 13 с) |
| Координация | Бег на колясках 100 м  (не менее 28 с) |
| Выносливость | Бег на колясках 800 м  (не менее 4 мин) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно)  (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Толкание медицинбола (1 кг) рукой вперед  (не менее 2 м) |
| Техническое мастерство | Прохождение участка трассы скоростного спуска  (без учета времени) |
| Прохождение трассы слалома  (без учета времени) |
| Прохождение трассы слалома-гиганта  (без учета времени) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Горнолыжный спорт - II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег 60 м  (не более 9 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 12 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м  (не более 6 мин) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 9 раз) |
| Приседание с весом 15 кг  (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 220 см) |
| Прыжок вверх с места  (не менее 40 см) |
| Бросок медицинбола (3 кг) вперед  (не менее 8 м) |
| Бросок медицинбола (3 кг) назад  (не менее 8 м) |
| Техническое мастерство | Прохождение участка трассы скоростного спуска  (оценка техники выполнения) |
| Прохождение трассы слалома  (оценка техники выполнения) |
| Прохождение трассы слалома-гиганта  (оценка техники выполнения) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Керлинг на колясках - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег на колясках на 45 м  (без учета времени) |
| Выносливость | Бег на колясках 600 м  (без учета времени) |
| Сила | Бросок медицинбола (1 кг) вперед  (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Подъем туловища лежа на спине  (не менее 10 раз) |
| Техническое мастерство | Участие в спортивных соревнованиях по керлингу на колясках  (не менее 3 спортивных соревнований) |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд |
| Конный спорт - I, II, III функциональные группы  мужчины | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 110 кг) |
| Жим штанги в положении лежа на спине на скамье под углом 45°  (не менее 95 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для левши)  (не менее 29 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для левши)  (не менее 25 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Конный спорт - I, II, III функциональные группы  женщины | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 70 кг) |
| Жим штанги в положении лежа на спине на скамье под углом 45°  (не менее 60 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для левши)  (не менее 23 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 20 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции,  I функциональная группа  мужчины | |
| Скоростная выносливость | Бег 150 м  (не более 24 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 60 м  (не более 16,5 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 3,4 с) |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 45 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин 30 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции,  I функциональная группа  мужчины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 2 мин 25 с) |
| Бег 3000 м  (не более 7 мин 45 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 50 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин 28,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 150 м  (не более 26 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки  II функциональная группа  мужчины | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 9,5 с) |
| Бег 150 м  (не более 23 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м  (не более 5,3 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 4,2 с) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 2,20 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 6,90 м) |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 47 с) |
| Бег 600 м  (не более 2 мин 5 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции,  II функциональная группа  мужчины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 3 мин 30 с) |
| Бег 2000 м  (не более 7 мин 20 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 150 м  (не более 23 с) |
| Бег 300 м  (не более 58 с) |
| Бег 600 м  (не более 2 мин 8 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2,10 м) |
| Бег 60 м  (не более 10,1 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки  III функциональная группа  мужчины | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 8,3 с) |
| Бег 150 м  (не более 19 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м  (не более 4,7 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 3,6 с) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 2,40 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 7,60 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции  III функциональная группа  мужчины | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 43,5 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин 41 с) |
| Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции  III функциональная группа  мужчины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 2 мин 59 с) |
| Бег 2000 м  (не более 6 мин 30 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 600 м  (не более 1 мин 42 с) |
| Бег 300 м  (не более 48 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2,25 м) |
| Бег 60 м  (не более 9,2 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции,  I функциональная группа  женщины | |
| Скоростная выносливость | Бег 150 м  (не более 29 с) |
| Бег 300 м  (не более 55,5 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин 50 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 60 м  (не более 19,5 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 3,7 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции  I функциональная группа  женщины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 3 мин 6 с) |
| Бег 2000 м  (не более 6 мин 25 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин 2 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин 48 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 150 м  (не более 30,5 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки  II функциональная группа  женщины | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 10 с) |
| Бег 150 м  (не более 30,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м  (не более 5,5 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 4,4 с) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 1,95 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 6,20 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции  II функциональная группа  женщины | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин 7 с) |
| Бег 600 м  (не более 2 мин 33 с) |
| Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции,  II функциональная группа  женщины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 5 мин 40 с) |
| Бег 2000 м  (не более 12 мин 30 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин 30 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин 20 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,85 м) |
| Бег 60 м  (не более 10,8 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки  III функциональная группа  женщины | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 9,1 с) |
| Бег 150 м  (не более 23,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м  (не более 5 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 4,1 с) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 2,10 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 6,50 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции  III функциональная группа  женщины | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 56 с) |
| Бег 600 м  (не более 2 мин 7 с) |
| Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции  III функциональная группа  женщины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 3 мин 45 с) |
| Бег 2000 м  (не более 8 мин 4 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин 0,5 с) |
| Бег 600 м  (не более 2 мин 9 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2,05 м) |
| Бег 60 м  (не более 9,6 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - метания  I функциональная группа  мужчины | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 90 кг) |
| Жим штанги в положении лежа на спине на наклонной скамье 45°  (не менее 80 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для  левши)  (не менее 29 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для  левши)  (не менее 25 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 7,70 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 5,20 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - метания  II функциональная группа  мужчины | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 100 кг) |
| Вставание со штангой из полуприседа  (не менее 90 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу  (не менее 10,50 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 7,20 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 9,50 м) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для  левши)  (не менее 26 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для  левши)  (не менее 23,50 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - метания  III функциональная группа  мужчины | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 110 кг) |
| Вставание со штангой из полуприседа  (не менее 120 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу  (не менее 10,50 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 9,10 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 11 м) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для  левши)  (не менее 42 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для  левши)  (не менее 37,50 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - метания  I функциональная группа  женщины | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 70 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для левши)  (не менее 23 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для левши)  (не менее 20 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 5,20 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 4,40 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - метания  II функциональная группа  женщины | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 75 кг) |
| Вставание со штангой из полуприседа  (не менее 70 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу  (не менее 6,50 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 5,20 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 6,50 м) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для левши)  (не менее 18 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для левши)  (не менее 16,50 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - метания  III функциональная группа  женщины | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 80 кг) |
| Вставание со штангой из полуприседа  (не менее 90 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу  (не менее 8 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 7 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 7,50 м) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для левши)  (не менее 29 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для левши)  (не менее 26,50 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Лыжные гонки - I функциональная группа  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег на колясках 60 м  (не более 15 с) |
| Координация | Прокат "змейкой" на колясках между 10 вешками  (без учета времени) |
| Выносливость | Бег на колясках 400 м  (не более 2 мин) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упор на руках  (самостоятельно)  (не более 5 раз) |
| Силовая выносливость | Попеременная тяга руками резинового амортизатора  (не менее 3 мин) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой и левой руками  (на личный результат) |
| Техническое мастерство | Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам  (не менее 1 соревнования) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Лыжные гонки - II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег 60 м  (не более 9 с) |
| Бег 100 м  (не более 14 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м  (не более 6 мин) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 9 раз) |
| Приседание с весом 15 кг  (не менее 10 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 220 см) |
| Прыжок вверх с места  (не менее 40 см) |
| Бросок медицинбола  (3 кг) вперед в координации  (не менее 8 м) |
| Бросок медицинбола  (3 кг) назад в координации  (не менее 8 м) |
| Техническое мастерство | Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам  (не менее 2 соревнований) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Настольный теннис - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег на колясках 100 м  (не более 28 с) |
| Прокат "змейкой" на колясках между 5 вешками  (без учета времени) |
| Выносливость | Бег на колясках 800 м  (не более 4 мин) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упоре на руках  (самостоятельно)  (не менее 12 раз) |
| Силовая выносливость | Попеременная тяга руками резинового амортизатора  (самостоятельно)  (не менее 45 с) |
| Скоростно-силовые способности | Толкание медицинбола  (1 кг) правой рукой вперед  (не менее 8 раз) |
| Толкание медицинбола  (1 кг) левой рукой вперед  (не менее 8 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Парусный спорт - класс "Скуд 18", парусный спорт - класс "Сонар", парусный спорт - класс  2,4 метра - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Координация | Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола  (не менее 2 мин) |
| Выносливость | Плавание 400 м  (не более 9 мин) |
| Скоростно-силовые способности | Сгибание-разгибание туловища с закрепленными ногами на тренажере откренивания  (не менее 25 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 20 раз) |
| Сгибание рук из виса на перекладине  (кроме женщин)  (не менее 10 раз) |
| Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 12 кг) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы  мужчины | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 24 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола  (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 7,50 м) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках  (не менее 15 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы  женщины | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 22 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 6 м) |
| Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа  (не менее 30 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 10 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Плавание - I функциональная группа  мужчины | |
| Координация | Плавание избранным способом  (оценка техники выполнения) |
| Выносливость | Плавание избранным способом 600 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 12 кг) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Плавание - II функциональная группа  мужчины | |
| Координация | Плавание избранным способом  (оценка техники выполнения) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг  (не менее 15 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 2,80 м) |
| Сгибание-разгибание рук в положении упор от гимнастической скамьи  (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 16 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 0,7 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Плавание - III функциональная группа  мужчины | |
| Координация | Плавание избранным способом  (оценка техники выполнения) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг  (не менее 18 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 4,20 м) |
| Сгибание-разгибание рук в положении упор от гимнастической  скамьи  (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 18 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 0,90 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Плавание - I функциональная группа  женщины | |
| Координация | Плавание избранным способом  (оценка техники выполнения) |
| Выносливость | Плавание избранным способом 600 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 8 кг) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Плавание - II функциональная группа  женщины | |
| Координация | Плавание избранным способом  (оценка техники выполнения) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 10 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 2,60 м) |
| Сгибание-разгибание рук в положении упор от гимнастической скамьи  (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 10 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 0,60 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Плавание - III функциональная группа  женщины | |
| Координация | Плавание избранным способом  (оценка техники выполнения) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг  (не менее 12 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 4 м) |
| Сгибание-разгибание рук в положении упор от гимнастической скамьи  (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 13 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 0,80 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Пулевая стрельба - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 24 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 7,50 м) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках  (не менее 15 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из виса  (не менее 8 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Регби на колясках - I, II, III функциональные группы  мужчины | |
| Быстрота | Бег на колясках 100 м  (не более 28 с) |
| Координация | Прокат "змейкой" на колясках между 5 вешками  (без учета времени) |
| Выносливость | Бег на колясках 800 м  (не более 4 мин) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно)  (не менее 12 раз) |
| Силовая выносливость | Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)  (не менее 60 с) |
| Скоростно-силовые способности | Толкание медицинбола (1 кг) правой рукой вперед  (не менее 8 раз) |
| Толкание медицинбола (1 кг) левой рукой вперед  (не менее 8 раз) |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд |
| Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 24 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 7,50 м) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках  (не менее 15 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из виса на перекладине  (не менее 8 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Теннис на колясках - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег на колясках 100 м  (не более 28 с) |
| Координация | Прокат "змейкой" на колясках между 5 вешками  (без учета времени) |
| Выносливость | Бег на колясках 800 м  (не более 4 мин) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно)  (не менее 12 раз) |
| Силовая выносливость | Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)  (не менее 60 с) |
| Скоростно-силовые способности | Толкание медицинбола (1 кг) правой рукой вперед  (не менее 8 раз) |
| Толкание медицинбола (1 кг) левой рукой вперед  (не менее 8 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Фехтование - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 18 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола  (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 4,80 м) |
| Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа  (не менее 25 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 7 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Хоккей - следж - I, II, III функциональные группы  мужчины | |
| Быстрота | Бег на специальных санях по льду на 60 м  (не более 45 с) |
| Координация | Восьмерка без шайбы на специальных санях по льду  (не менее 16 с) |
| Восьмерка с шайбой на специальных санях по льду  (не менее 19 с) |
| Выносливость | Бег на специальных санях по периметру площадки 4 круга  (не более 1,5 мин) |
| Сила | Жим штанги лежа  (весом не менее 30% от собственной массы тела) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук из виса на низкой перекладине  (не менее 6 раз) |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя на скамейке за 30 с  (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (3 кг) из-за головы вперед  (не менее 8 м) |
| Имитация отталкивания с весом 3 кг в каждой руке в положении сидя на скамейке  (не менее 30 с) |
| Техническое мастерство | Участие в муниципальных спортивных соревнованиях и соревнованиях физкультурно-спортивных организаций  (не менее 10 соревнований) |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд |

--------------------------------

<\*> При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Приложение N 8

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта спорт лиц с поражением ОДА

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО

СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) [<\*>](#P8190) |
| Академическая гребля - I, II, III функциональные группы  мужчины | |
| Координация | Гребля в лодке  (без учета времени) |
| Выносливость | Прохождение в лодке дистанции 5000 м  (одиночка - до 25 мин; двойка - до 20 мин; четверка - до 18 мин) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 8 кг  (не менее 18 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 24 кг) |
| Бросок медицинбола  (2 кг) из положения сидя  (не менее 6 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Академическая гребля - I, II, III функциональные группы  женщины | |
| Координация | Гребля в лодке  (без учета времени) |
| Выносливость | Прохождение в лодке дистанции 5000 м  (одиночка - до 26 мин; двойка - до 20 мин; четверка до 18 мин) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 6 кг  (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 19 кг) |
| Бросок медицинбола  (1 кг) из положения сидя  (не менее 6 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Баскетбол на колясках - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег на колясках 100 м  (не более 26 с) |
| Координация | Прокат "змейкой" на колясках между 7 вешками  (без учета времени) |
| Выносливость | Бег на колясках 800 м  (не более 3 мин 45 с) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно)  (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Толкание медицинбола (1 кг) правой рукой вперед  (не менее 10 раз) |
| Толкание медицинбола (1 кг) левой рукой вперед  (не менее 10 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Биатлон - I функциональная группа  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег на колясках 100 м  (не более 25 с) |
| Бег на колясках 200 м  (не более 55 с) |
| Выносливость | Бег на колясках 800 м  (не более 4 мин) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упор на руках (самостоятельно)  (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Толкание медицинбола (3 кг) правой рукой вперед  (не менее 2 м) |
| Толкание медицинбола (3 кг) левой рукой вперед  (не менее 2 м) |
| Техническое мастерство | Участие в зимних спортивных соревнованиях по биатлону  (не менее 10 соревнований) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Биатлон - II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег 60 м  (не более 8,5 с) |
| Бег 100 м  (не более 13 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м  (менее 5 мин) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 12 раз) |
| Приседание с весом 15 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 240 см) |
| Бросок медицинбола (5 кг) вперед  (не менее 10 м) |
| Техническое мастерство | Участие в зимних спортивных соревнованиях по биатлону  (не менее 10 соревнований) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Бочча - I функциональная группа  мужчины, женщины | |
| Ловкость | Броски мяча в установленную цель  (количество мячей, попавших в цель, не менее 12) |
| Координация | Занятие исходного положения на площадке с учетом времени  (не более 35 с) |
| Выносливость | Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени  (не более 3 мин) |
| Броски мяча до средней линии площадки, 12 попыток  (не менее 12 успешных) |
| Техническое мастерство | Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м  (не менее 10 попаданий из 10 попыток на каждом расстоянии) |
| Броски мяча на точность в определенные точки корта: середина, по диагонали, по границам корта  (не менее 10 попаданий из 10 попыток в каждую из точек) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Бочча - II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Ловкость | Броски мяча в установленную цель, 12 попыток  (не менее 12 успешных) |
| Координация | Занятие исходного положения на площадке с учетом времени  (не более 25 с) |
| Выносливость | Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени  (не более 2 мин) |
| Броски мяча до средней линии площадки, 12 попыток  (не менее 12 успешных) |
| Техническое мастерство | Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м  (не менее 10 попаданий из 10 попыток на каждое расстояние) |
| Броски мяча на точность в определенные точки корта: середина, по диагонали, по границам корта  (не менее 10 попаданий из 10 попыток в каждую из точек) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Велоспорт - трек, велоспорт - шоссе  I функциональная группа  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег на колясках 100 м  (не более 25 с) |
| Выносливость | Бег на колясках 800 м  (не более 4 мин) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упор на руках  (самостоятельно)  (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Толкание медицинбола  (3 кг) правой рукой вперед  (не менее 8 м) |
| Толкание медицинбола  (3 кг) левой рукой вперед  (не менее 8 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Велоспорт - трек, велоспорт - шоссе  II, III функциональная группа  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег 60 м  (не более 8,5 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 20 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 240 см) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с  (не менее 15 раз) |
| Приседание за 20 с  (не менее 18 раз) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Волейбол сидя - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 27 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 9 м) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках  (не менее 17 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из виса  (не менее 9 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Горнолыжный спорт - I функциональная группа  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег на колясках 60 м  (не более 12 с) |
| Координация | Бег на колясках 100 м  (не более 25 с) |
| Выносливость | Бег на колясках 800 м  (не более 3 мин 45 с) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно)  (не менее 14 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Толкание медицинбола (1 кг) рукой вперед  (не менее 2,2 м) |
| Техническое мастерство | Прохождение участка трассы скоростного спуска  (без учета времени) |
| Прохождение трассы слалома  (без учета времени) |
| Прохождение трассы слалома-гиганта  (без учета времени) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Горнолыжный спорт - II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег 60 м  (не более 8 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 11 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м  (не более 5 мин 40 с) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 10 раз) |
| Приседание с весом 15 кг  (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 250 см) |
| Бросок медицинбола  (3 кг) вперед  (не менее 8 м) |
| Бросок медицинбола  (3 кг) назад  (не менее 9 м) |
| Техническое мастерство | Прохождение участка трассы скоростного спуска  (оценка техники выполнения) |
| Прохождение трассы слалома  (оценка техники выполнения) |
| Прохождение трассы слалома-гиганта  (оценка техники выполнения) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Керлинг на колясках - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег на колясках на 45 м  (без учета времени) |
| Координация | Броски теннисного мяча в цель  (85% попаданий) |
| Выносливость | Бег на колясках на 900 м  (без учета времени) |
| Сила | Бросок медицинбола (1 кг)  (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 10 раз) |
| Техническое мастерство | Участие в спортивных соревнованиях по керлингу  (не менее 5 соревнований) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Конный спорт - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 28 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 9 м) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках  (не менее 20 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из виса  (не менее 9 раз) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции  I функциональная группа  мужчины | |
| Скоростная выносливость | Бег 150 м  (не более 21,5 с) |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 42 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин 24 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 60 м  (не более 14,5 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 3 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции  I функциональная группа  мужчины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 2 мин 18 с) |
| Бег 3000 м  (не более 7 мин 38 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 150 м  (не более 25,5 с) |
| Бег 300 м  (не более 48 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин 22 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки  II функциональная группа  мужчины | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 9 с) |
| Бег 150 м  (не более 21,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2,30 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 7,25 м) |
| Бег на 30 м  (не более 5 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 4 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции  II функциональная группа  мужчины | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 45,5 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин 55 с) |
| Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции,  II функциональная группа  мужчины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 3 мин 15 с) |
| Бег 3000 м  (не более 6 мин 50 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 50 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин 53 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2,15 м) |
| Бег 60 м  (не более 9,7 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки  III функциональная группа  мужчины | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 7,8 с) |
| Бег 150 м  (не более 17,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м  (не более 4,4 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 3,3 с) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 2,45 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 7,70 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции  III функциональная группа  мужчины | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 39,5 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин 30 с) |
| Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции,  III функциональная группа  мужчины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 2 мин 43 с) |
| Бег 2000 м  (не более 5 мин 55 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 44 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин 34 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2,40 м) |
| Бег 60 м  (не более 8,7 с) |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции  I функциональная группа  женщины | |
| Скоростная выносливость | Бег 150 м  (не более 26 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м с ходу  (не более 3,2 с) |
| Бег 60 м  (не более 17 с) |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 52 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин 46,5 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции,  I функциональная группа  женщины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 2 мин 55 с) |
| Бег 2000 м  (не более 6 мин 10 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 58 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин 41,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 150 м  (не более 29,5 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки  II функциональная группа  женщины | |
| Скоростная  выносливость | Бег 60 м  (не более 9,7 с) |
| Бег 150 м  (не более 28,2 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м  (не более 5,4 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 4,3 с) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 2,05 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 6,50 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции,  II функциональная группа  женщины | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин 4 с) |
| Бег 600 м  (не более 2 мин 26 с) |
| Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции,  II функциональная группа  женщины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 5 мин 26 с) |
| Бег 2000 м  (не более 12 мин) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин 22 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин 12 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,95 м) |
| Бег 60 м  (не более 10,3 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки  III функциональная группа  женщины | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 8,8 с) |
| Бег 150 м  (не более 21 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м  (не более 4,9 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 3,8 с) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 2,15 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 6,70 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции  III функциональная группа  женщины | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 53 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин 51 с) |
| Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции  III функциональная группа  женщины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 3 мин 35 с) |
| Бег 2000 м  (не более 7 мин 21 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 55,5 с) |
| Бег 600 м  (не более 2 мин 2 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2,10 м) |
| Бег 60 м  (не более 9,2 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика - метания  I функциональная группа  мужчины | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 110 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для левши)  (не менее 33 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для левши)  (не менее 28 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 9,20 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 6 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика - метания  II функциональная группа  мужчины | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 120 кг) |
| Вставание со штангой из полуприседа  (не менее 110 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу  (не менее 12,50 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 8,50 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 10,50 м) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для левши)  (не менее 29,50 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для левши)  (не менее 28 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика - метания  III функциональная группа  мужчины | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 130 кг) |
| Вставание со штангой из полуприседа  (не менее 140 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу  (не менее 13,20 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 10 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 11,50 м) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для левши)  (не менее 46 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для левши)  (не менее 42,50 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика - метания  I функциональная группа  женщины | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 80 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для левши)  (не менее 26 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для левши)  (не менее 26 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 6,50 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 5,20 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика - метания  II функциональная группа  женщины | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 85 кг) |
| Вставание со штангой из полуприседа  (не менее 90 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу  (не менее 7,50 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 5,80 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 7,20 м) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для левши)  (не менее 22 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для левши)  (не менее 19,50 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика - метания  III функциональная группа  женщины | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 90 кг) |
| Вставание со штангой из полуприседа  (не менее 110 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу  (не менее 9,50 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 7,70 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 8,50 м) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для левши)  (не менее 33 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для левши)  (не менее 31 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Лыжные гонки -  I функциональная группа  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег 100 м  (не более 25 с) |
| Бег 200 м  (не более 55 с) |
| Выносливость | Бег 800 м  (не более 4 мин) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упор на руках самостоятельно  (не менее 12 раз) |
| Техническое мастерство | Участие в зимних соревнованиях по лыжным гонкам  (не менее 10 стартов) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Лыжные гонки - II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег 60 м  (не более 8,5 с) |
| Бег 100 м  (не более 13 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м  (не более 5 мин) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 12 раз) |
| Приседание с весом 15 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 240 см) |
| Бросок медицинбола (5 кг) назад  (не менее 10 м) |
| Техническое мастерство | Участие в зимних соревнованиях по лыжным гонкам  (не менее 15 стартов) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Настольный теннис - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 28 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 9 м) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках  (не менее 20 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из виса на перекладине  (не менее 9 раз) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Парусный спорт - класс "Скуд 18", парусный спорт - класс "Сонар", парусный спорт - класс 2,4 метра  I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Координация | Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола  (не менее 2,5 мин) |
| Выносливость | Плавание 400 м  (не более 8 мин) |
| Скоростно-силовые способности | Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 25 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (кроме женщин)  (не менее 12 раз) |
| Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 14 кг) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы  мужчины | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 28 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 9 м) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках  (не менее 20 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 9 раз) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы  женщины | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 25 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 7 м) |
| Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа  (не менее 35 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 12 раз) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Плавание - I функциональная группа  мужчины | |
| Координация | Старт, поворот на дистанции  (оценка техники выполнения) |
| Силовая выносливость | Жим отягощения в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 14 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим лежа  (не менее 14 кг) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Плавание - II функциональная группа  мужчины | |
| Координация | Старт, поворот на дистанции  (оценка техники выполнения) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5 кг  (не менее 18 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 4,2 м) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 20 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 90 см) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Плавание - III функциональная группа  мужчины | |
| Координация | Плавание всеми спортивными способами  (оценка техники выполнения) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5 кг  (не менее 20 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 5,5 м) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 24 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 120 см) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Плавание - I функциональная группа  женщины | |
| Координация | Старт, поворот на дистанции  (оценка техники выполнения) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 10 кг) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Плавание - II функциональная группа  женщины | |
| Координация | Старт, поворот на дистанции  (оценка техники выполнения) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 15 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 4 м) |
| Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи  (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 14 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 80 см) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Плавание - III функциональная группа  женщины | |
| Координация | Плавание всеми спортивными способами  (оценка техники выполнения) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 18 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 5 м) |
| Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи  (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 17 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 110 см) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Пулевая стрельба - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 28 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 9 м) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках  (не менее 20 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из виса на перекладине  (не менее 9 раз) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Регби на колясках - I, II, III функциональные группы  мужчины | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 130 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 33 м) |
| Бросок мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 28 м) |
| Бросок мяча двумя руками от груди  (не менее 9,20 м) |
| Бросок мяча двумя руками от груди  (не менее 6 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта России |
| Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 28 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 9 м) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках  (не менее 20 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из виса на перекладине  (не менее 9 раз) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Теннис на колясках - I, II, III функциональные группы  мужчины | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 130 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 33 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 28 м) |
| Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками от груди  (не менее 9,20 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Теннис на колясках - I, II, III функциональные группы,  женщины | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 85 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 26 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 26 м) |
| Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками от груди  (не менее 5,20 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Фехтование - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 28 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 9 м) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках  (не менее 20 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из виса на перекладине  (не менее 9 раз) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Хоккей - следж - I, II, III функциональные группы  мужчины | |
| Быстрота | Бег на специальных санях по льду 60 м  (не более 40 с) |
| Координация | Прохождение фигуры "восьмерка" на специальных санях без шайбы  (не более 15 с) |
| Прохождение фигуры "восьмерка" на специальных санях с шайбой  (не более 18 с) |
| Выносливость | Бег на специальных санях по периметру площадки, 6 кругов  не более 2 мин) |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 30 кг) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук из виса на низкой перекладине  (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (5 кг) руками из-за головы вперед  (не менее 10 м) |
| Имитация отталкивания с весом 5 кг в каждой руке в положении сидя на скамейке  (не менее 45 с) |
| Техническое мастерство | Участие в официальных спортивных международных соревнованиях и чемпионатах России  (не менее 13 спортивных соревнований) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

--------------------------------

<\*> При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Приложение N 9

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта спорт лиц с поражением ОДА

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| Академическая гребля - I, II, III функциональные группы  мужчины | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 5 | 6 | 8 | 9 - 10 | 12 | 13 | 15 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 3 | 4 | 5 - 6 | 7 | 8 | 9 |
| Общее количество часов в год | 260 | 312 | 416 | 468 - 520 | 624 | 676 | 780 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 156 | 208 | 260 - 312 | 364 | 416 | 468 |
| Академическая гребля - I, II, III функциональные группы  женщины | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 5 | 6 | 8 | 9 - 10 | 12 | 13 | 15 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 3 | 4 | 5 - 6 | 7 | 8 | 9 |
| Общее количество часов в год | 260 | 312 | 416 | 468 - 520 | 624 | 676 | 780 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 156 | 208 | 260 - 312 | 364 | 416 | 468 |
| Баскетбол на колясках - I, II, III функциональные группы  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 |
| Биатлон - I функциональная группа  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 |
| Биатлон - II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 4 | 6 | 8 | 10 - 18 | 21 | 24 - 27 | 30 |
| Количество тренировок в неделю | 2 | 3 | 4 | 5 - 8 | 9 | 10 - 11 | 12 |
| Общее количество часов в год | 208 | 312 | 416 | 520 - 936 | 1092 | 1248 - 1404 | 1560 |
| Общее количество тренировок в год | 104 | 156 | 208 | 260 - 416 | 468 | 520 - 572 | 624 |
| Бочча - I функциональная группа  мужчины, женщины | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 4 | 6 | 8 | 10 - 12 | 14 | 16 | 18 |
| Количество тренировок в неделю | 2 | 2 | 4 | 5 | 6 | 6 - 7 | 10 |
| Общее количество часов в год | 208 | 312 | 416 | 520 - 624 | 728 | 832 | 936 |
| Общее количество тренировок в год | 104 | 104 | 208 | 260 | 312 | 312 - 364 | 520 |
| Бочча - II, III функциональные группы  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 | 104 | 208 - 260 | 260 - 312 | 312 - 364 | 364 - 416 | 520 |
| Велоспорт - трек, велоспорт - шоссе - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 10 | 12 - 14 | 17 | 19 | 20 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 3 | 4 | 5 - 6 | 7 | 8 | 9 |
| Общее количество часов в год | 312 | 312 | 520 | 624 - 728 | 884 | 988 | 1040 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 156 | 208 | 260 - 312 | 364 | 416 | 468 |
| Волейбол сидя - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 10 | 12 - 14 | 16 | 16 - 20 | 6 |
| Количество тренировок в неделю | 3 - 4 | 3 - 5 | 5 | 6 - 8 | 7 - 9 | 7 - 12 | 3 - 4 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 520 | 624 - 728 | 832 | 832 - 1040 | 312 |
| Общее количество тренировок в год | 156 - 208 | 156 - 260 | 260 | 312 - 416 | 334 - 468 | 334 - 624 | 156 - 208 |
| Горнолыжный спорт - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 4 | 6 | 8 | 10 - 18 | 21 | 24 - 27 | 30 |
| Количество тренировок в неделю | 2 | 3 | 4 | 5 - 8 | 9 | 10 - 11 | 12 |
| Общее количество часов в год | 208 | 312 | 416 | 520 - 936 | 1092 | 1248 - 1404 | 1560 |
| Общее количество тренировок в год | 104 | 156 | 208 | 260 - 416 | 468 | 520 - 572 | 624 |
| Керлинг на колясках - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 4 | 6 | 8 | 10 - 15 | 15 | 15 - 20 | 30 |
| Количество тренировок в неделю | 2 | 3 | 4 | 5 - 7 | 7 | 7 - 10 | 12 |
| Общее количество часов в год | 208 | 312 | 416 | 520 - 780 | 780 | 780 - 1040 | 1560 |
| Общее количество тренировок в год | 104 | 156 | 208 | 260 - 334 | 334 | 334 - 520 | 624 |
| Конный спорт - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 10 | 12 - 14 | 16 | 16 - 20 | 22 |
| Количество тренировок в неделю | 3 - 4 | 3 - 5 | 5 | 6 - 8 | 7 - 9 | 7 - 12 | 9 - 12 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 520 | 624 - 728 | 832 | 832 - 1040 | 1144 |
| Общее количество тренировок в год | 156 - 416 | 156 - 260 | 260 | 312 - 416 | 334 - 468 | 334 - 624 | 468 - 624 |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки  I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 13 - 14 | 18 | 20 - 22 | 24 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 5 | 5 - 6 | 7 | 8 - 9 | 10 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624 | 676 - 728 | 936 | 1040 - 1144 | 1248 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 260 | 260 - 624 | 334 | 416 - 468 | 520 |
| Лыжные гонки - I функциональная группа  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 |
| Лыжные гонки - II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 4 | 6 | 8 | 10 - 18 | 21 | 24 - 27 | 30 |
| Количество тренировок в неделю | 2 | 3 | 4 | 5 - 8 | 9 | 10 - 11 | 12 |
| Общее количество часов в год | 208 | 312 | 416 | 520 - 936 | 1092 | 1248 - 1404 | 1560 |
| Общее количество тренировок в год | 104 | 156 | 208 | 260 - 416 | 468 | 520 - 572 | 624 |
| Настольный теннис - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 10 | 12 - 14 | 16 | 16 - 20 | 6 |
| Количество тренировок в неделю | 3 - 4 | 3 - 5 | 5 | 6 - 8 | 7 - 9 | 9 - 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 | 468 - 624 | 156 - 208 |
| Парусный спорт - класс "Скуд 18", парусный спорт - класс "Сонар", парусный спорт - класс 2,4 метра  I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 18 | 24 | 28 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 2 | 3 | 4 | 4 | 6 | 7 | 8 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 936 | 1248 | 1456 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 104 | 156 | 208 | 208 | 312 | 364 | 416 |
| Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы  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 |
| Плавание - I функциональная группа  мужчины | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 5 | 6 | 8 | 10 - 12 | 14 | 16 | 17 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 5 | 6 - 7 | 8 | 9 | 10 |
| Общее количество часов в год | 260 | 312 | 416 | 520 - 624 | 728 | 832 | 884 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 260 | 312 - 364 | 416 | 468 | 520 |
| Плавание - II функциональная группа  мужчины | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 6 | 7 | 8 | 10 - 12 | 15 | 17 | 20 |
| Количество тренировок в неделю | 4 | 5 | 6 | 7 - 8 | 9 | 10 | 11 |
| Общее количество часов в год | 312 | 364 | 416 | 520 - 624 | 780 | 884 | 1040 |
| Общее количество тренировок в год | 208 | 260 | 312 | 364 - 416 | 468 | 520 | 572 |
| Плавание - III функциональная группа  мужчины | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 8 | 9 | 10 | 12 - 14 | 17 | 20 | 23 |
| Количество тренировок в неделю | 4 | 5 | 7 | 8 - 9 | 10 | 11 | 12 |
| Общее количество часов в год | 416 | 468 | 520 | 624 - 728 | 884 | 1040 | 1196 |
| Общее количество тренировок в год | 208 | 260 | 364 | 416 - 468 | 520 | 572 | 624 |
| Плавание - I функциональная группа  женщины | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 5 | 6 | 8 | 10 - 12 | 14 | 16 | 17 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 5 | 6 - 7 | 8 | 9 | 10 |
| Общее количество часов в год | 260 | 312 | 416 | 520 - 624 | 728 | 832 | 884 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 260 | 312 - 364 | 416 | 468 | 520 |
| Плавание - II функциональная группа  женщины | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 6 | 7 | 8 | 10 - 12 | 15 | 17 | 20 |
| Количество тренировок в неделю | 4 | 5 | 6 | 7 - 8 | 9 | 10 | 11 |
| Общее количество часов в год | 312 | 364 | 416 | 520 - 624 | 780 | 884 | 1040 |
| Общее количество тренировок в год | 208 | 260 | 312 | 364 - 416 | 468 | 520 | 572 |
| Плавание - III функциональная группа  женщины | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 8 | 9 | 10 | 12 - 14 | 17 | 20 | 23 |
| Количество тренировок в неделю | 4 | 5 | 7 | 8 - 9 | 10 | 11 | 12 |
| Общее количество часов в год | 416 | 468 | 520 | 624 - 728 | 884 | 1040 | 1196 |
| Общее количество тренировок в год | 208 | 260 | 364 | 416 - 468 | 520 | 572 | 624 |
| Пулевая стрельба - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 10 | 12 - 14 | 16 | 16 - 20 | 22 |
| Количество тренировок в неделю | 3 - 4 | 3 - 5 | 5 | 6 - 8 | 7 - 9 | 9 - 12 | 9 - 12 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 520 | 624 - 728 | 832 | 831 - 1040 | 1144 |
| Общее количество тренировок в год | 156 - 208 | 156 - 260 | 260 | 312 - 624 | 520 - 780 | 780 - 1040 | 780 - 1040 |
| Регби на колясках - I, II, III функциональные группы  мужчины | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 10 | 12 - 14 | 16 | 16 - 20 | 22 |
| Количество тренировок в неделю | 3 - 4 | 3 - 5 | 5 | 6 - 8 | 7 - 9 | 9 - 12 | 9 - 12 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 520 | 624 - 728 | 832 | 831 - 1040 | 1144 |
| Общее количество тренировок в год | 156 - 208 | 156 - 260 | 260 | 312 - 624 | 520 - 780 | 780 - 1040 | 780 - 1040 |
| Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 10 | 12 - 14 | 16 | 16 - 20 | 22 |
| Количество тренировок в неделю | 3 - 4 | 3 - 5 | 5 | 6 - 8 | 7 - 9 | 9 - 12 | 9 - 12 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 520 | 624 - 728 | 832 | 831 - 1040 | 1144 |
| Общее количество тренировок в год | 156 - 208 | 156 - 260 | 260 | 312 - 624 | 520 - 780 | 780 - 1040 | 780 - 1040 |
| Теннис на колясках - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 10 | 12 - 14 | 16 | 16 - 20 | 22 |
| Количество тренировок в неделю | 3 - 4 | 3 - 5 | 5 | 6 - 8 | 7 - 9 | 9 - 12 | 9 - 12 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 520 | 624 - 728 | 832 | 831 - 1040 | 1144 |
| Общее количество тренировок в год | 156 - 208 | 156 - 260 | 260 | 312 - 624 | 520 - 780 | 780 - 1040 | 780 - 1040 |
| Фехтование - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 10 | 12 - 14 | 16 | 16 - 20 | 22 |
| Количество тренировок в неделю | 3 - 4 | 3 - 5 | 5 | 6 - 8 | 7 - 9 | 9 - 12 | 9 - 12 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 520 | 624 - 728 | 832 | 831 - 1040 | 1144 |
| Общее количество тренировок в год | 156 - 208 | 156 - 260 | 260 | 312 - 624 | 520 - 780 | 780 - 1040 | 780 - 1040 |
| Хоккей - следж - I, II, III функциональные группы  мужчины | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 4 | 6 | 8 | 10 - 18 | 21 | 24 - 27 | 30 |
| Количество тренировок в неделю | 2 | 3 | 4 | 5 - 8 | 9 | 10 - 11 | 12 |
| Общее количество часов в год | 208 | 312 | 416 | 520 - 936 | 1092 | 1248 - 1404 | 1560 |
| Общее количество тренировок в год | 104 | 156 | 208 | 260 - 416 | 468 | 520 - 572 | 624 |

Приложение N 10

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта спорт лиц с поражением ОДА

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ГРУППЫ

ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ПО ВИДУ СПОРТА

СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Функциональные группы | Степень ограничения функциональных возможностей | Поражения опорно-двигательного аппарата |
| Группа I | Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмен нуждается в посторонней помощи во время тренировочных занятий или участия в спортивных соревнованиях | 1. Детский церебральный паралич.  2. Спинномозговая травма.  3. Ампутация или порок развития:  - двусторонняя ампутация бедер (передвигающиеся на протезах);  - односторонняя ампутация бедра с вычленением (передвигающиеся на протезах);  - односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы или голени с другой стороны;  - двусторонняя ампутация плеч;  - ампутация четырех конечностей.  4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3. |
| Группа II | Функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями | 1. Детский церебральный паралич.  2. Спинномозговая травма.  3. Ампутация или порок развития:  - одной верхней конечности выше локтевого сустава;  - одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон);  - двусторонняя ампутация предплечий.  4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3. |
| Группа III | Функциональные возможности ограничены незначительно | 1. Ахондроплазия (карлики).  2. Детский церебральный паралич.  3. Высокая ампутация двух нижних конечностей.  4. Ампутация или порок развития:  - одной нижней конечности ниже коленного сустава;  - односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны;  - одной верхней конечности ниже локтевого сустава;  - одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон).  5. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3, 4. |

Приложение N 11

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта спорт лиц с поражением ОДА

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное число участников сбора |
| Этап высшего спортивного мастерства | Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 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 12

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта спорт лиц с поражением ОДА

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,

НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| Академическая гребля - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | |
| 1 | Лодка академическая одиночка для адаптивной академической гребли (оборудованная поплавками) | штук | 2 |
| 2 | Лодка академическая двойка "комби" | штук | 2 |
| 3 | Лодка академическая четверка с рулевым для распашной гребли | штук | 1 |
| 4 | Весла для парной гребли | пар | 4 |
| 5 | Весла для распашной гребли | штук | 6 |
| 6 | Гребной эргометр (гребной тренажер) | штук | 2 |
| 7 | Гребной эргометр (гребной тренажер), оборудованный сидением для инвалидов-колясочников | штук | 1 |
| 8 | Катер моторный для обслуживания гонок и тренировок | штук | 1 |
| 9 | Мотор лодочный подвесной | штук | 1 |
| 10 | Круги спасательные | штук | 4 |
| 11 | Жилет спасательный | штук | 10 |
| 12 | Спасательный трос | штук | 2 |
| 13 | Электромегафон | штук | 2 |
| 14 | Причальный плот 10 x 4 м, оборудованный сходнями с возможностью спуска и подъема инвалидной коляски | комплект | 1 |
| 15 | Козлы для лодок | комплект | 5 |
| 16 | Бинокль морской (7-кратный, объектив 50 мм) | штук | 1 |
| 17 | Инвалидные кресла для перемещения по залу, в душевых помещениях | штук | не менее 2 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 2 | Штанга тренировочная | комплект | 1 |
| 3 | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 4 | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 5 | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | комплект | 2 |
| 6 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 7 | Весы до 150 кг | штук | 1 |
| 8 | Секундомер | штук | 8 |
| Баскетбол на колясках - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | |
| 1 | Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора) | комплект | 2 |
| 2 | Мяч баскетбольный | штук | 30 |
| 3 | Доска тактическая | штук | 2 |
| 4 | Мяч набивной (медицинбол) | штук | 20 |
| 5 | Свисток | штук | 4 |
| 6 | Секундомер | штук | 4 |
| 7 | Стойка для обводки | штук | 20 |
| 8 | Фишки (конусы) | штук | 30 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 2 | Корзина для мячей | штук | 2 |
| 3 | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 4 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | штук | 15 |
| 5 | Мяч теннисный | штук | 10 |
| 6 | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 7 | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 4 |
| 8 | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 9 | Эспандер резиновый ленточный | штук | 24 |
| Биатлон - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | |
| 1 | Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм) | штук | 5 |
| 2 | Пульки пневматические (калибр 4,5 мм) | штук | 40000 |
| 3 | Крепления для гоночных лыж | пар | 12 |
| 4 | Лыжи гоночные | пар | 12 |
| 5 | Палки для лыжных гонок | пар | 12 |
| 6 | Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс (типа ратрак) | штук | 1 |
| 7 | Флажки для разметки лыжных трасс | комплект | 1 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Кушетки массажные | штук | 15 |
| 2 | Бревно гимнастическое | штук | 1 |
| 3 | Брусья гимнастические | штук | 1 |
| 4 | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 2 |
| 5 | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | пар | 5 |
| 6 | Жилет с отягощением | штук | 15 |
| 7 | Конь гимнастический | штук | 1 |
| 8 | Лыжероллеры | пар | 12 |
| 9 | Мат гимнастический | штук | 6 |
| 10 | Мостик гимнастический | штук | 1 |
| 11 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 12 | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 13 | Пояс утяжелительный | штук | 12 |
| 14 | Скамейка гимнастическая | штук | 6 |
| 15 | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| Бочча - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | |
| 1 | Мячи для игры в бочча | комплект | 3 |
| 3 | Рампа/желоб для игры в бочча | штук | 1 |
| 4 | Экстендер (головной/ротовой манипулятор) | штук | 1 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Гантели переменной массы от 1,5 до 6 кг | комплект | 3 |
| 2 | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 3 | Мат гимнастический | комплект | 1 |
| 4 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 3 кг | комплект | 10 |
| 5 | Экспандер | штук | 1 |
| 6 | Лента для разметки | штук | 10 |
| 7 | Секундомер | штук | 1 |
| Велоспорт - трек, велоспорт - шоссе - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | |
| 1 | Велосипед трековый | штук | 15 |
| 2 | Велосипед шоссейный | штук | 20 |
| 3 | Велосипед трицикл | штук | 6 |
| 4 | Велосипед хэндбайк | штук | 8 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Автомобиль для 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 3 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 |
| Волейбол сидя - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | |
| 1 | Мяч волейбольный | штук | 10 |
| 2 | Сетка волейбольная со стойками | штук | 2 |
| 3 | Протектор для волейбольных стоек |  |  |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 2 | Кушетка массажная | пар | 1 |
| 3 | Мат гимнастический | комплект | 10 |
| 4 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 3 кг | комплект | 10 |
| 5 | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 1 |
| 6 | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 7 | Эспандер резиновый ленточный | штук | 10 |
| 8 | Мяч теннисный | штук | 1 |
| 9 | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 10 | Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса | штук | 1 |
| 11 | Помост тяжелоатлетический разборный малый | штук | 1 |
| Горнолыжный спорт - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | |
| 1 | Ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс) | штук | 1 |
| 2 | Измеритель скорости ветра | штук | 1 |
| 3 | Канат с флажками для ограждения трасс | метр | 1000 |
| 4 | Крепления горнолыжные | комплект | 16 |
| 5 | Лыжи горные | пар | 16 |
| 6 | Палки горнолыжные | пар | 16 |
| 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 | пара | 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 | комплект | 1 |
| 25 | Электробур | комплект | 5 |
| Керлинг на колясках - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | |
| 1 | Камень для игры в керлинг | штук | 16 |
| 2 | Головка (блок) для щетки | штук | 32 |
| 3 | Лейка для создания "ледовых бугорков" | комплект | 2 |
| 4 | Чехлы для щеток | штук | 8 |
| 5 | Щетка для керлинга | штук | 32 |
| 6 | Виниловая разметка для керлинга | комплект | 4 |
| 7 | Циркуль для определения местонахождения камня | штук | 1 |
| 8 | Циркуль-эталон | штук | 1 |
| 9 | Колодки для отталкивания | комплект | 4 |
| 10 | Экстендер ручной | штук | 2 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Гантели переменной массы от 2 до 6,5 кг | комплект | 1 |
| 2 | Перекладина гимнастическая | комплект | 1 |
| 3 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 1 |
| 4 | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 5 | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
| Конный спорт - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | |
| 1 | Бич | штук | 1 |
| 2 | Зеркало настенное для манежа (при наличии крытого манежа) | штук | 3 |
| 3 | Сборно-разборное ограждение для выездки | комплект | 2 |
| 4 | Тумбы маркированные или указатели (буквы латинского алфавита) | комплект | 2 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | пар | 10 |
| 2 | Доска информационная | штук | 2 |
| 3 | Конь гимнастический | штук | 1 |
| 4 | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 5 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 8 |
| 6 | Рулетка 10 м | штук | 3 |
| 7 | Рулетка 20 м | штук | 3 |
| 8 | Секундомер | штук | 10 |
| 9 | Скамейка гимнастическая | штук | 20 |
| 10 | Стенка гимнастическая | пар | 2 |
| 11 | Электромегафон | штук | 1 |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции,  легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции,  легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки  I, II, III функциональные группы | | | |
| 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 | 10 |
| 6 | Планка для прыжков в высоту | штук | 8 |
| 7 | Стартовые колодки | пар | 10 |
| 8 | Стойки для прыжков в высоту | пар | 1 |
| 9 | Ядро массой 1,0 кг | штук | 5 |
| 10 | Ядро массой 2,0 кг | штук | 10 |
| 11 | Ядро массой 3,0 кг | штук | 20 |
| 12 | Ядро массой 4,0 кг | штук | 20 |
| 13 | Ядро массой 5,0 кг | штук | 15 |
| 14 | Ядро массой 6,0 кг | штук | 10 |
| 15 | Ядро массой 7,26 кг | штук | 10 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Буфер для остановки ядра | штук | 2 |
| 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 | Диск массой 0,5 кг | штук | 5 |
| 7 | Диск массой 0,75 кг | штук | 10 |
| 8 | Диск массой 1,0 кг | штук | 10 |
| 9 | Диск массой 1,5 кг | штук | 4 |
| 10 | Диск массой 1,75 кг | штук | 2 |
| 11 | Диск массой 2,0 кг | штук | 2 |
| 12 | Диск обрезиненный массой 0,5 кг | штук | 10 |
| 13 | Диск обрезиненный массой 1 кг | штук | 10 |
| 14 | Доска информационная | штук | 2 |
| 15 | Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту | штук | 2 |
| 16 | Колокол сигнальный | штук | 1 |
| 17 | Конус высотой 15 см | штук | 40 |
| 18 | Конус высотой 30 см | штук | 40 |
| 19 | Копье массой 400 г | штук | 15 |
| 20 | Копье массой 500 г | штук | 15 |
| 21 | Копье массой 600 г | штук | 30 |
| 22 | Копье массой 700 г | штук | 6 |
| 23 | Копье массой 800 г | штук | 6 |
| 24 | Круг для места метания диска | комплект | 3 |
| 25 | Мяч для метания 140 г | штук | 10 |
| 26 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 8 |
| 27 | Ограждение для метания диска | штук | 1 |
| 28 | Патроны для стартового пистолета | штук | 1 000 |
| 29 | Пистолет стартовый | штук | 2 |
| 30 | Платформа-основа сектора для метания сидячих спортсменов | штук | 4 |
| 31 | Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8 м) | штук | 1 |
| 32 | Рулетка 10 м | штук | 2 |
| 33 | Рулетка 100 м | штук | 1 |
| 34 | Рулетка 20 м | штук | 5 |
| 35 | Рулетка 50 м | штук | 3 |
| 36 | Секундомер | штук | 10 |
| 37 | Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении | штук | 1 |
| 38 | Скамейка гимнастическая | штук | 15 |
| 39 | Скамейка для жима штанги лежа | штук | 4 |
| 40 | Стенка гимнастическая | пар | 2 |
| 41 | Стойки для приседания со штангой | пар | 3 |
| 42 | Указатель направления ветра | штук | 4 |
| 43 | Штанга тяжелоатлетическая с комплектом дисков (200 кг) | комплект | 5 |
| 44 | Электромегафон | штук | 1 |
| Лыжные гонки - I функциональная группа  мужчины, женщины | | | |
| 1 | Коляска спортивная | штук | 1 |
| 2 | Сидение-боб (монолыжа) | штук | 1 |
| 3 | Лыжи гоночные | пар | 16 |
| 4 | Крепления лыжные | пар | 16 |
| 5 | Палки для лыжных гонок | пар | 16 |
| 6 | Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс) | штук | 1 |
| 7 | Снегоход | штук | 1 |
| 8 | Измеритель скорости ветра | штук | 2 |
| 9 | Термометр наружный | штук | 4 |
| 10 | Флажки для разметки лыжных трасс | комплект | 1 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Лыжероллеры с креплениями | пар | 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 (0,6 x 2 м) | комплект | 4 |
| 7 | Лыжероллеры | пар | 16 |
| 8 | Мат гимнастический | штук | 6 |
| 9 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 10 | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
| 11 | Мяч волейбольный | штук | 1 |
| 12 | Мяч теннисный | штук | 16 |
| 13 | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 14 | Палка гимнастическая | штук | 12 |
| 15 | Рулетка металлическая 50 м | штук | 1 |
| 16 | Секундомер | штук | 4 |
| 17 | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 18 | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
| 19 | Стол для подготовки лыж | комплект | 2 |
| 20 | Электромегафон | комплект | 2 |
| 21 | Эспандер лыжника | штук | 12 |
| 22 | Амортизатор резиновый | штук | 1 |
| Лыжные гонки - II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | |
| 1 | Лыжи для классического и конькового стиля передвижения | пар | 2 |
| 2 | Палки для классического и конькового стиля передвижения | пар | 1 |
| 3 | Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс) | штук | 1 |
| 4 | Снегоход | штук | 1 |
| 5 | Анемометр - измеритель скорости ветра | штук | 2 |
| 6 | Термометр наружный | штук | 4 |
| 7 | Флажки для разметки лыжных трасс | комплект | 1 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Лыжероллеры для классического и конькового стиля передвижения | пар | 1 |
| 2 | Палки для классического и конькового стиля передвижения | пар | 1 |
| 3 | Весы медицинские | штук | 2 |
| 4 | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 2 |
| 5 | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | пар | 5 |
| 6 | Доска информационная | штук | 2 |
| 7 | Зеркало настенное (0,6 x 2 м) | комплект | 4 |
| 8 | Лыжероллеры | пар | 16 |
| 9 | Мат гимнастический | штук | 6 |
| 10 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 11 | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
| 12 | Мяч волейбольный | штук | 1 |
| 13 | Мяч теннисный | штук | 16 |
| 14 | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 15 | Палка гимнастическая | штук | 12 |
| 16 | Рулетка металлическая 50 м | штук | 1 |
| 17 | Секундомер | штук | 4 |
| 18 | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 19 | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
| 20 | Стол для подготовки лыж | комплект | 2 |
| 21 | Электромегафон | комплект | 2 |
| 22 | Эспандер лыжника | штук | 12 |
| 23 | Амортизатор резиновый | штук | 1 |
| Настольный теннис - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | |
| 1 | Теннисный стол | штук | 2 |
| 2 | Ракетка для настольного тенниса | штук | 6 |
| 3 | Мячи для настольного тенниса | штук | 100 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг | комплект | 3 |
| 2 | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | штук | 7 |
| 3 | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 4 | Стенка гимнастическая | штук | 3 |
| 5 | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |
| Парусный спорт - класс "Скуд 18", парусный спорт - класс "Сонар",  парусный спорт - класс 2,4 метра  I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | |
| 1 | Катер для сопровождения | штук | 2 |
| Парусный спорт - класс "Скуд 18" | | | |
| 2 | Яхта класса "Скуд" | комплект | 2 |
| Парусный спорт - класс 2,4 метра | | | |
| 3 | Яхта класса 2,4 метра | комплект | 2 |
| Парусный спорт - класс "Сонар" | | | |
| 4 | Яхта класса "Сонар" | комплект | 2 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Анемометр - измеритель скорости ветра | штук | 1 |
| 2 | Барограф | штук | 1 |
| 3 | Барометр | штук | 1 |
| 4 | Бинокль морской (7-кратный, объектив 50 мм) | штук | 5 |
| 5 | Буй с массивами для якорной стоянки | штук | 12 |
| 6 | Буй с якорем и тросом для выставления дистанции гонок | штук | 10 |
| 7 | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | пар | 8 |
| 8 | Знак тренировочный малый | комплект | 10 |
| 9 | Мат гимнастический | штук | 2 |
| 10 | Международные своды флажных сигналов | комплект | 12 |
| 11 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 8 |
| 12 | Наглядные пособия для парусного спорта | комплект | 10 |
| 13 | Навигационные карты | комплект | 8 |
| 14 | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 15 | Рында | штук | 1 |
| 19 | Секстант | штук | 1 |
| 20 | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 21 | Скамейка для жима штанги лежа | штук | 1 |
| 22 | Стенка гимнастическая | пар | 2 |
| 23 | Стойки для приседания со штангой | пар | 1 |
| 24 | Указатель направления ветра | штук | 2 |
| 25 | Часы-хронометр морские | штук | 1 |
| 26 | Штанга тяжелоатлетическая | комплект | 2 |
| 27 | Электромегафон | штук | 2 |
| Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | |
| 1 | Помост тяжелоатлетический | комплект | 4 |
| 2 | Штанга тяжелоатлетическая | комплект | 8 |
| 3 | Весы до 200 кг | штук | 2 |
| 4 | Магнезница | штук | 2 |
| 5 | Зеркало настенное 0,6 x 2 м | комплект | 8 |
| 6 | Табло информационное световое электронное | комплект | 2 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | пара | 2 |
| 2 | Гири спортивные 16, 24, 32 кг | комплект | 2 |
| 3 | Кушетка массажная | штук | 2 |
| 4 | Маты гимнастические | штук | 10 |
| 5 | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 6 | Плинты для штангистов | пар | 3 |
| 7 | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |
| 8 | Стеллаж для хранения дисков и штанг | штук | 5 |
| 9 | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 10 | Стенка гимнастическая | штук | 5 |
| 11 | Стойки для приседания со штангой | штук | 2 |
| 12 | Секундомер | штук | 3 |
| Плавание - I функциональная группа  мужчины, женщины | | | |
| 1 | Подъемник для спуска и поднятия спортсмена из воды | штук | 1 |
| 2 | Лифт или пандусы для доставки спортсмена в чашу бассейна и в спортивный зал | комплект | 1 |
| 3 | Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавки) | комплект | 1 |
| 4 | Специальные инвалидные кресла для перемещения по бассейну, в душевых помещениях | штук | 3 |
| 5 | Плавательные доски | штук | 4 |
| 6 | Плавательные поплавки-вставки для ног | штук | 8 |
| 7 | Лопатки для плавания | комплект | 8 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 2 | Гантели переменной массы | комплект | 2 |
| 3 | Плавательный тренажер для тренировки в зале | штук | 3 |
| 4 | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 5 | Зеркало | штук | 1 |
| 6 | Скамейки гимнастические | штук | 2 |
| 7 | Фен | штук | 1 |
| 8 | Настенный секундомер | штук | 1 |
| 9 | Весы | штук | 1 |
| 10 | Секундомеры ручные судейские | штук | 10 |
| 11 | Электромегафон | комплект | 1 |
| Плавание - II функциональная группа  мужчины, женщины | | | |
| 1 | Подъемник для спуска и поднятия спортсмена из воды | штук | 1 |
| 2 | Лифт или пандусы для доставки спортсмена в чашу бассейна и в спортивный зал | комплект | 1 |
| 3 | Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавки) | комплект | 1 |
| 4 | Специальные инвалидные кресла для перемещения по бассейну, в душевых помещениях | штук | 3 |
| 5 | Плавательные доски | штук | 8 |
| 6 | Плавательные поплавки-вставки для ног | штук | 8 |
| 7 | Ласты | комплект | 8 |
| 8 | Лопатки для плавания | комплект | 8 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 2 | Гантели переменной массы | комплект | 3 |
| 3 | Плавательный тренажер для тренировки в зале | штук | 3 |
| 4 | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 5 | Зеркало | штук | 1 |
| 6 | Скамейки гимнастические | штук | 3 |
| 7 | Стенка гимнастическая | штук | 3 |
| 8 | Штанга спортивная | комплект | 1 |
| 9 | Мяч набивной (медицинбол) 1 кг | штук | 2 |
| 10 | Мяч набивной (медицинбол) 2 кг | штук | 2 |
| 11 | Фен | штук | 1 |
| 12 | Настенный секундомер | штук | 2 |
| 13 | Весы | штук | 1 |
| 14 | Электромегафон | комплект | 1 |
| Плавание - III функциональная группа  мужчины, женщины | | | |
| 1 | Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавки) | комплект | 1 |
| 2 | Плавательные доски | штук | 8 |
| 3 | Плавательные поплавки-вставки для ног | штук | 8 |
| 4 | Ласты | комплект | 8 |
| 5 | Лопатки для плавания | комплект | 8 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 2 | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 3 | Гантели переменной массы | комплект | 3 |
| 4 | Плавательный тренажер для тренировки в зале | штук | 4 |
| 5 | Мат гимнастический | штук | 6 |
| 6 | Зеркало | штук | 1 |
| 7 | Скамейки гимнастические | штук | 4 |
| 8 | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
| 9 | Штанга спортивная | комплект | 1 |
| 10 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | штук | 2 |
| 11 | Фен | штук |  |
| 12 | Настенный секундомер | штук | 2 |
| 13 | Весы | штук | 1 |
| 14 | Секундомеры ручные судейские | штук | 10 |
| 15 | Электромегафон | комплект | 1 |
| Пулевая стрельба - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | |
| 1 | Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм) | штук | 10 |
| 2 | Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм) | штук | 10 |
| 3 | Пневматические пульки (калибр 4,5 мм) | штук | 40 000 |
| 4 | Спортивная малокалиберная винтовка (калибр 5,6 мм) | штук | 5 |
| 5 | Спортивный малокалиберный пистолет (калибр 5,6 мм) | штук | 5 |
| 6 | Патроны (калибр 5,6 мм) | штук | 100 000 |
| 7 | Мишени | штук | 10 000 |
| Регби на колясках - I, II, III функциональные группы  мужчины | | | |
| 1 | Мяч для регби | штук | 10 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Стойки ворот | штук | 2 |
| 2 | Гантели переменной массы от 1,5 до 6 кг | комплект | 3 |
| 3 | Кушетка массажная | пар | 1 |
| 4 | Мат гимнастический | комплект | 10 |
| 5 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 3 кг | штук | 10 |
| 6 | Насос универсальный (для накачивания футбольных мячей) | штук | 1 |
| 7 | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 8 | Тренажер кистевой фрикционный | штук | 10 |
| 9 | Тренажер универсальный малогабаритный | штук | 1 |
| 10 | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
| 11 | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 12 | Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса | штук | 1 |
| 13 | Помост тяжелоатлетический разборный малый | штук | 1 |
| Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | |
| 1 | Спортивный классический лук, в сборе | штук | 12 |
| 2 | Стрелы для спортивного лука, в сборе | штук | 96 |
| 3 | Заколка для мишени | штук | 48 |
| 4 | Мишень для стрельбы из лука | штук | 24 |
| 5 | Подставка для лука и стрел | штук | 12 |
| 6 | Щит мишени для стрельбы из лука | штук | 6 |
| 7 | Флажок для указания направления ветра при стрельбе из лука | штук | 6 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Тележка для перевозки щитов мишеней стрельбы из лука | штук | 2 |
| 2 | Канат для ограждения площадки для стрельбы из лука | метров | 300 |
| 3 | Лента полихлорвиниловая, ширина 5 - 6 см | метров | 2000 |
| 4 | Стойка для ограждения канатом площадки для стрельбы из лука | штук | 50 |
| 5 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 6 | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
| 7 | Эспандер плечевой | штук | 12 |
| 8 | Эспандер двойного действия | штук | 12 |
| 9 | Эспандер резиновый ленточный | штук | 12 |
| 10 | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
| 11 | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 12 | Мяч волейбольный | штук | 1 |
| 13 | Насос для накачивания мячей | комплект | 1 |
| 14 | Комплект приспособлений для проверки луков | комплект | 1 |
| Теннис на колясках - I, II, III функциональные группы  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 и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг | комплект | 3 |
| 2 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | штук | 10 |
| Фехтование - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | |
| 1 | Спортивное оружие (рапира, шпага, сабля) | штук | 16 |
| 2 | Клинки запасные | штук | 32 |
| 3 | Электронаконечники запасные | штук | 32 |
| 4 | Дорожка фехтовальная токопроводящая с устройством натяжения | комплект | 2 |
| 5 | Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат) | комплект | 2 |
| 6 | Катушка-сматыватель | штук | 8 |
| 7 | Мишень настенная для тренировки фехтовальщика | штук | 8 |
| 8 | Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколов | штук | 2 |
| 9 | Дорожка (линолеум 2 x 20 м) | штук | 1 |
| 10 | Зеркало настенное в комплекте с оргстеклом для предохранения от ударов оружием (0,6 x 2 м) | комплект | 8 |
| 11 | Доска информационная | штук | 2 |
| 12 | Табло информационное световое электронное | комплект | 2 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | пар | 5 |
| 2 | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 2 |
| 3 | Канат для лазанья | штук | 1 |
| 4 | Мат гимнастический | штук | 5 |
| 5 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 6 | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
| 7 | Мяч волейбольный | штук | 1 |
| 8 | Мяч теннисный | штук | 16 |
| 9 | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 10 | Палка гимнастическая | штук | 12 |
| 11 | Стеллаж для оружия | штук | 2 |
| 12 | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
| 13 | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |
| 14 | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
| 15 | Эспандер плечевой резиновый | штук | 12 |
| 16 | Рулетка металлическая 20 м | штук | 1 |
| 17 | Секундомер | штук | 4 |
| Хоккей - следж - I, II, III функциональные группы  мужчины | | | |
| 1 | Специальные сани | штук | 1 |
| 2 | Ворота для хоккея | штук | 2 |
| 3 | Клюшка для игры в хоккей | штук | 30 |
| 4 | Ограждение площадки (борта, сетка защитная) | комплект | 1 |
| 5 | Шайба | штук | 30 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 2 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 кг до 5 кг | комплект | 3 |
| 3 | Сумка для клюшек | штук | 4 |

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| N п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (месяцев) | количество | срок эксплуатации (месяцев) | количество | срок эксплуатации (месяцев) | количество | срок эксплуатации (месяцев) |
| Баскетбол на колясках - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Мяч баскетбольный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 6 | 1 | 6 |
| Биатлон - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм) | штук | на занимающегося | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 2 | Пульки пневматические (калибр 4,5 мм) | штук | на занимающегося | 8000 | - | 10000 | - | 15000 | - | 15000 | - |
| 3 | Крепления для гоночных лыж | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | Лыжероллеры | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Лыжи гоночные | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 6 | Палки для лыжных гонок | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| Бочча - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Мяч для бочча | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 6 | 1 | 6 |
| Горнолыжный спорт - I, II, III функциональные группы  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 |
| Керлинг на колясках - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Головка (блок) для щетки | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 2 | Щетка для керлинга | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| Конный спорт - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Лошади, участвующие в спортивной подготовке | штук | на занимающегося | 0,3 - 1 | - | 0,5 - 1 | - | 1 - 2 | - | 1 - 3 | - |
| 2 | Упряжь конская | комплект | на занимающегося | 0,3 - 1 | 1 | 0,5 - 1 | 1 | 1 - 2 | 1 | 1 - 3 | 1 |
| Легкая атлетика - метания  I, II, III функциональные группы  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 | Ядро | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| Лыжные гонки - I, II, III функциональные группы  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 - I, II, III функциональные группы  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 |
| Регби на колясках - I, II, III функциональные группы  мужчины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Мяч для регби | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 6 | 1 | 6 |
| Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Спортивный классический лук | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2 | Колчан для стрел | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3 | Древко для стрел | штук | на занимающегося | - | - | 12 | 1 | 12 | 1 | 24 | 1 |
| 4 | Наконечники | штук | на занимающегося | - | - | 12 | 1 | 12 | 1 | 24 | 1 |
| 5 | Клей для оперенья | тюбик | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 6 | Оперенье для стрел | штук | на занимающегося | - | - | 50 | 1 | 100 | 1 | 150 | 1 |
| 7 | Хвостовики для стрел | штук | на занимающегося | - | - | 50 | 1 | 100 | 1 | 150 | 1 |
| 8 | Кликер | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9 | Нить для тетивы | бобина | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10 | Плечи к луку | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 11 | Плунжер | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 12 | Полочка для лука | штук | на занимающегося | - | - | 10 | 1 | 10 | 1 | 15 | 1 |
| 13 | Прицел | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 14 | Рукоятка к луку | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15 | Стабилизаторы | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 16 | Трубка для стрел с наконечниками | штук | на занимающегося | - | - | 12 | 1 | 24 | 1 | 36 | 1 |
| 17 | Ящик упаковочный для лука и стрел | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Теннис на колясках - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ракетка теннисная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| Фехтование - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Спортивное оружие (рапира, шпага, сабля) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 2 | Клинки запасные | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 3 | Электронаконечники запасные | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| Хоккей - следж - I, II, III функциональные группы  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 |

Приложение N 13

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта спорт лиц с поражением ОДА

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Количество изделий |
| Биатлон - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | |
| 1 | Ботинки для гоночных лыж | пар | 6 |
| 2 | Нагрудные номера | штук | 100 |
| 3 | Чехол для гоночных лыж | штук | 6 |
| Горнолыжный спорт - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | |
| 1 | Ботинки горнолыжные | пар | 8 |
| 2 | Защита горнолыжная | комплект | 8 |
| 3 | Очки защитные | комплект | 8 |
| 4 | Чехол для лыж | штук | 8 |
| 5 | Шлем | штук | 8 |
| Лыжные гонки - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | |
| 1 | Ботинки лыжные | пар | 8 |
| 2 | Чехол для лыж | штук | 8 |
| 3 | Очки солнцезащитные | штук | 8 |
| 4 | Нагрудные номера | штук | 100 |
| Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | |
| 1 | Пояс тяжелоатлетический | штук | 8 |
| 2 | Перчатки тяжелоатлетические | пар | 8 |
| 3 | Туфли тяжелоатлетические (штангетки) | пар | 8 |
| 4 | Трико тяжелоатлетическое | штук | 8 |
| Пулевая стрельба - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | |
| 1 | Наушники-антифоны | пар | 8 |
| 2 | Футляр для перевозки оружия | штук | 8 |
| 3 | Оправа стрелковая (монокль) | штук | 8 |
| Фехтование - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | |
| 1 | Маска фехтовальная | штук | 8 |
| 2 | Налокотники фехтовальные | пар | 8 |
| 3 | Перчатки фехтовальные | пар | 8 |
| 4 | Протектор-бандаж защитный | штук | 8 |
| 5 | Протектор на грудь защитный для женщин | штук | 8 |
| 6 | Протектор на грудь защитный для мужчин | штук | 8 |
| 7 | Костюм фехтовальный (защитные куртка и брюки) | штук | 8 |
| 8 | Туфли фехтовальные | пар | 8 |
| 9 | Электрокуртка для рапиры | штук | 8 |
| 10 | Электрокуртка для сабли | штук | 8 |
| 11 | Нагрудник для тренера | штук | 2 |
| 12 | Гетры белые | пар | 8 |
| 13 | Чехол для оружия | штук | 8 |

Таблица 2

Спортивная экипировка, передаваемая

в индивидуальное пользование

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Академическая гребля - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Велосипедные трусы | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Футболка | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Комбинезон гребной летний | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Термобелье спортивное | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Костюм спортивный ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Комбинезон гребной утепленный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Баскетбол на колясках - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Гольфы | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 2 | Костюм ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Костюм спортивный парадный | штук | на занимающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 4 | Кроссовки для баскетбола | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 5 | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | Майка | штук | на занимающегося | - | - | 4 | 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 лучезапястного сустава (напульсник) | комплект | на занимающегося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10 | Футболка | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 11 | Шапка спортивная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12 | Шорты спортивные (трусы спортивные) | штук | на занимающегося | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| 13 | Шорты эластичные (тайсы) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| Биатлон - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ботинки для гоночных лыж | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 2 | Комбинезон для лыжных гонок | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | Костюм спортивный ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Очки защитные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | Очки солнцезащитные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Перчатки лыжные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 8 | Термобелье спортивное | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 9 | Чехол для гоночных лыж | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 10 | Шапка зимняя спортивная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| Бочча - I, II, III функциональные группы  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 |
| Бочча - II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Обувь эргономичная с застежкой | пар | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Велоспорт - трек, велоспорт - шоссе - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бахилы | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 2 | Велогамаши легкие | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3 | Велогамаши короткие | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | Велогамаши теплые | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | Велокомбинезон | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Веломайка | штук | на занимающегося | 2 | 1 | 3 | 1 | 5 | 1 | 8 | 1 |
| 7 | Веломайка с длинным рукавом | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 8 | Велоперчатки летние | пар | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 6 | 1 |
| 9 | Велоперчатки теплые | пар | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 10 | Велотрусы | штук | на занимающегося | 2 | 1 | 3 | 1 | 5 | 1 | 8 | 1 |
| 11 | Велотуфли трековые | пар | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 12 | Велотуфли шоссе | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 13 | Велошапка летняя | штук | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 6 | 1 |
| 14 | Велошапка теплая | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 15 | Ветровка-дождевик | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 16 | Жилет велосипедный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 17 | Костюм ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 18 | Костюм спортивный парадный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 19 | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 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 |
| Волейбол сидя - I, II, III функциональные группы  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 лучезапястного сустава (напульсник) | комплект | на занимающегося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10 | Футболка | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 11 | Шапка спортивная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12 | Шорты (трусы) спортивные | штук | на занимающегося | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| 13 | Шорты эластичные (тайсы) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| Горнолыжный спорт - I, II, III функциональные группы  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 |
| Керлинг на колясках - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бадлон (водолазка) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 2 | Ботинки для керлинга | 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 керлинга | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | Слайдер | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Фиксаторы локтевых суставов | пар | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 8 | Футболка | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| Конный спорт - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бриджи тренировочные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 11 | 1 | 11 | 1 | 11 |
| 2 | Бриджи турнирные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 11 | 1 | 11 | 2 | 11 |
| 3 | Кроссовки | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 11 | 1 | 11 | 1 | 11 |
| 4 | Перчатки тренировочные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 11 | 1 | 6 | 1 | 6 |
| 5 | Перчатки турнирные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 11 | 1 | 11 | 1 | 11 |
| 6 | Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 11 | 1 | 11 | 1 | 11 |
| 7 | Сапоги (или краги с ботинками) турнирные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 11 | 1 | 11 | 1 | 11 |
| 8 | Спортивный костюм | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 11 | 1 | 11 | 1 | 11 |
| 9 | Фрак или редингот | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 11 | 1 | 11 | 1 | 11 |
| 10 | Хлыст | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 11 | 1 | 11 | 1 | 11 |
| 11 | Шлем защитный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 11 | 1 | 11 | 1 | 11 |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции,  легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции,  легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки  I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Костюм 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 - I, II, III функциональные группы  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 - I, II, III функциональные группы  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 |
| Парусный спорт - класс "Скуд 18", парусный спорт - класс "Сонар",  парусный спорт - класс 2,4 метра  I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Велосипедные трусы | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Комбинезон летний | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Комбинезон утепленный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Костюм спортивный ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Костюм штормовой непромокаемый | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Обувь для парусного спорта непромокаемая | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Пояс трапеционный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 9 | Термобелье спортивное | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10 | Футболка спортивная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пояс тяжелоатлетический | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 2 | Перчатки тяжелоатлетические | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 3 | Туфли тяжелоатлетические (штангетки) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | Трико тяжелоатлетическое | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Плавание - I, II, III функциональные группы  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 - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Перчатки стрелковые (винтовочные) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 2 | Куртка стрелковая | штук | на 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 занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5 | Футляр для перевозки оружия | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 6 | 1 | 4 | 1 | 2 |
| 6 | Наушники-антифоны | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 7 | Оправа стрелковая (монокль) | штук | на занимающегося | - | - | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 |
| Регби на колясках - I, II, III функциональные группы  мужчины | | | | | | | | | | | |
| 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 | Полотенце | штук | на занимающегося | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Сумка спортивная | штук | на занимающегося | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9 | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник) | комплект | на занимающегося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10 | Футболка | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 11 | Шапка спортивная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12 | Шорты спортивные (трусы спортивные) | штук | на занимающегося | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| 13 | Шорты эластичные (тайсы) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Брюки спортивные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Костюм спортивный специальный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3 | Костюм спортивный утепленный | штук | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 4 | Крага | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Кроссовки спортивные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 6 | Нагрудник | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 7 | Напальчник для стрельбы | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 8 | Сапоги резиновые | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 9 | Футболка спортивная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Теннис на колясках - I, II, III функциональные группы  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 |
| Фехтование - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Маска фехтовальная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 2 | Налокотники фехтовальные | пара | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 3 | Перчатки фехтовальные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 4 | Протектор-бандаж защитный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Протектор на грудь защитный для женщин | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Протектор на грудь защитный для мужчин | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Костюм фехтовальный (защитные куртка и брюки) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Туфли фехтовальные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9 | Электрокуртка для рапиры | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 10 | Электрокуртка для сабли | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 11 | Нагрудник для тренера | штук | на тренера | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12 | Гетры белые | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 13 | Чехол для оружия | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Хоккей - следж - I, II, III функциональные группы  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 | Майка | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | Перчатка вратаря - блин | штук | на занимающегося вратаря | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Перчатка вратаря - ловушка | штук | на занимающегося вратаря | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Подтяжки | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Подтяжки для гетр | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9 | Раковина защитная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10 | Рейтузы | штук | на одного занимающегося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 11 | Свитер | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 12 | Шлем защитный для вратаря (с маской) | штук | на занимающегося вратаря | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 13 | Шлем защитный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |