



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРИКАЗ

от 27 января 2014 года N 32

Об утверждении [Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА](#)

Принят

27 января 2014 года

Министерством спорта Российской Федерации

Зарегистрирован

17 апреля 2014 года № 32011

Министерством юстиции Российской Федерации

В соответствии с [частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"](#) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст.6242; 2011, N 50, ст.7354; 2012, N 53 (ч.1), ст.7582) и [подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации](#), утвержденного [постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607](#) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст.3525; 2013, N 30, (ч.11), ст.4112; N 45, ст.5822)

приказываю:

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

Министр
В.Л.Мутко

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА

Приложение

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

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- название Программы;

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

- срок реализации Программы;

- год составления Программы.

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

1.3. Нормативная часть Программы должна содержать:

- продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА ([приложение N 1 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 к настоящему ФССП](#));

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

- режимы тренировочной работы;

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

- предельные тренировочные нагрузки;

- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;

- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;

- объем индивидуальной спортивной подготовки;

- структуру годового 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 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 к настоящему ФССП](#)).

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

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

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

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

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

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спорт 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 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", "кёрлинг 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 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 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 "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта"](#), утвержденным [приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н](#) (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - [ЕКСД](#)), в том числе следующим требованиям:

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

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

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

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

[Пункт 6 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 кёрлинг для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "кёрлинг 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 словосочетания: "легкая атлетика - бег на короткие дистанции", "легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции";
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых

производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов, для спортивных дисциплин, содержащих в 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 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 к настоящему ФССП](#));

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

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Приложение N 1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду ...

Приложение N 1
к Федеральному стандарту

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для

зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт 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)
1	2	3	4	5	6
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	Без ограничений	17	Все периоды	III	2
				II	2

мастерства	й				
				I	1
Баскетбол на колясках - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины					
Этап начальной подготовки	Без ограничени й	8	До года	III	10
				II	8
				I	3
			Свыше года	III	8
				II	6
				I	2
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничени й	10	До года	III	6
				II	5
				I	2
			Второй и третий годы	III	5
				II	4
				I	2
			Четвертый и последующи е годы	III	4
				II	3
				I	1
Этап совершенствован ия спортивного мастерства	Без ограничени й	14	Все периоды	III	3
				II	2
				I	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничени й	15	Все периоды	III	2
				II	2
				I	1
Биатлон - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины					
Этап начальной подготовки	Без ограничени й	9	До года	III	10
				II	8
				I	3
			Свыше года	III	8
				II	6
				I	2
Тренировочный этап (этап	Без ограничени	11	До года	III	6
				II	5

спортивной специализации)	й		Второй и третий годы				
				I	2		
				III	5		
			Четвертый и последующие годы			II	4
						I	2
						III	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	II	2		
				I	1		
				III	3		
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	Все периоды	II	2		
				I	1		
				III	2		
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	Без ограничений	13	Все периоды	III	3		
				II	2		
				I	1		

мастерства					
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	Без	15	Все периоды	III	3			

совершенствован ия спортивного мастерства	ограничени й			II	2
				I	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничени й	16	Все периоды	III	2
				II	2
				I	1
Горнолыжный спорт - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины					
Этап начальной подготовки	Без ограничени й	8	До года	III	10
				II	8
				I	3
			Свыше года	III	8
				II	6
				I	2
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничени й	10	До года	III	6
				II	5
				I	2
			Второй и третий годы	III	5
				II	4
				I	2
			Четвертый и последующи е годы	III	4
				II	3
				I	1
Этап совершенствован ия спортивного мастерства	Без ограничени й	14	Все периоды	III	3
				II	2
				I	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничени й	15	Все периоды	III	2
				II	2
				I	1
Кёрлинг на колясках - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины					
Этап начальной подготовки	Без ограничени й	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	III	4

			последующие годы	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
				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
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)	Без ограничений	9	До года	III	6
				II	5
				I	2

специализации)			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	Без ограничений	15	Все периоды	III	3
				II	2
				I	1

мастерства					
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	Без	16	Все периоды	III	3

совершенствован ия спортивного мастерства	ограничени й			II	2
				I	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничени й	17	Все периоды	III	2
				II	2
				I	1
Регби на колясках - I, II, III функциональные группы мужчины					
Этап начальной подготовки	Без ограничени й	9	До года	III	10
				II	8
				I	3
			Свыше года	III	8
				II	6
				I	2
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничени й	11	До года	III	6
				II	5
				I	2
			Второй и третий годы	III	5
				II	4
				I	2
			Четвертый и последующи е годы	III	4
				II	3
				I	1
Этап совершенствован ия спортивного мастерства	Без ограничени й	15	Все периоды	III	3
				II	2
				I	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничени й	16	Все периоды	III	2
				II	2
				I	1
Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины					
Этап начальной подготовки	Без ограничени й	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	III	4

			последующие годы	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. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА

Приложение N 2
к Федеральному стандарту

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки
-----------------------	-----------------------------

	этап начальной подготовки (%)	тренировочный этап (этап спортивной специализации) (%)	этап совершенст- вования спортивного мастерства (%)	этап высшего спортивного мастерства (%)
1	2	3	4	5
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	4-8	4-8	4-8	4-8

мероприятия				
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	28-30	32-36	39-43	42-46

физическая подготовка				
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

**Кёрлинг 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	28-32	23-27	23-27	18-22

подготовка				
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

подготовка				
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	0-3	1-5	3-7	4-8

подготовка				
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

подготовка				
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	28-30	32-36	39-43	42-46

подготовка				
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	3-7	1-5	0-4	0-4

подготовка				
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 - сledge - 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. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА

Приложение N 3
к Федеральному стандарту

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
1	2	3	4	5
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

**Кёрлинг 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. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА

Приложение N 4
к Федеральному стандарту

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
1	2
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
Кёрлинг 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. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Приложение N 5
к Федеральному стандарту

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1	2
<p>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).</p>	
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 3x10 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 упоре 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 3x10 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)
Кёрлинг 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	Прыжок в длину с места

способности	(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 вперёд 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 упоре 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 3x10 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)
	Сгибание-разгибание 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	Жим гантелей в положении лежа на спине

способности	(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)

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

Приложение N 6
к Федеральному стандарту

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
------------------------------------	--------------------------------

1	2
<p>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).</p>	
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 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 (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 3x10 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 определённые 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 упоре 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

	<p>неровностей 10-12° (оценка техники выполнения)</p> <p>Прохождение трассы слалома-гиганта с преодолением 5 ворот на склоне 10-12° (оценка техники выполнения)</p>
Горнолыжный спорт - II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 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)
Кёрлинг 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 кёрлингу (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 поднятие 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 3x10 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	Жим штанги лежа

способности	(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)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1	2
<p>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).</p>	
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	Прыжок в длину с места

способности	(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	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы

способности	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 3x10 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
Кёрлинг 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 кёрлингу 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	Кандадат 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

	<p>скамье 45° (не менее 80 кг)</p>
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	Толкание медицинбола (1 кг) правой рукой вперед

способности	(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

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

Приложение N 8
к Федеральному стандарту

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1	2
<p>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).</p>	
<p>Академическая гребля - I, II, III функциональные группы мужчины</p>	
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 упоре 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 функциональные группы	

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 вися (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 3x10 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
Кёрлинг 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 кёрлингу (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	Бег 60 м

выносливость	(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	Бег 300 м

выносливость	(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 упоре 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 вися 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 медицинболла (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

Приложение N 9. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Приложение N 9
к Федеральному стандарту

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до года	свыше года	до года	свыше года	
1	2	3	4	5	6	7	8
Академическая гребля - I, II, III функциональные группы мужчины							
Количество	5	6	8	9-10	12	13	15

часов в неделю							
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	2	3	4-5	5-6	6-7	7-8	10

неделю							
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	208	312	416	520-	1092	1248-	1560

количество часов в год				936		1404	
Общее количество тренировок в год	104	156	208	260-416	468	520-572	624
Кёрлинг 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	312	468	520	624-728	832	832-1040	312

часов в год							
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	260	312	416	520-624	728	832	884

часов в год							
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	156	208	260	312-	416	468	520

количество тренировок в год				364			
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	156-208	156-260	260	312-624	520-780	780-1040	780-1040

год							
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. Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА

Приложение N 10
к Федеральному стандарту

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Поражения опорно-двигательного аппарата
Группа I	Функциональные возможности ограничены	1. Детский церебральный паралич. 2. Спинно-мозговая травма.

	<p>значительно, спортсмен нуждается в посторонней помощи во время тренировочных занятий или участия в спортивных соревнованиях</p>	<p>3. Ампутация или порок развития:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3.</p>
Группа II	<p>Функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями</p>	<p>1. Детский церебральный паралич. 2. Спинно-мозговая травма. 3. Ампутация или порок развития:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3.</p>
Группа III	<p>Функциональные возможности ограничены незначительно</p>	<p>1. Ахондроплазия (карлики). 2. Детский церебральный паралич. 3. Высокая ампутация двух нижних конечностей. 4. Ампутация или порок развития:</p> <ul style="list-style-type: none"> - одной нижней конечности ниже коленного сустава; - односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой

		<p>стороны;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). <p>5. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3, 4.</p>
--	--	---

Приложение N 11. Перечень тренировочных сборов

Приложение N 11
к Федеральному стандарту

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

1. 2.	Тренировочные сборы по 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	-	-	до 21 дня подряд и не более двух		Не менее 60% от

	каникулярный период			сборов в год	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. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Приложение N 12
к Федеральному стандарту

Таблица 1.

Таблица 1

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
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 сиденьем 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 10х4 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
2	Рампа/желоб для игры в бочча	штук	1
3	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	Эспандер	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	Тросы 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	пар	15
10	Мат гимнастический	штук	10
11	Мостик гимнастический	штук	2
12	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
13	Перекладина гимнастическая	штук	1
14	Пояс утяжелительный	штук	15
15	Сани спасательные	штук	5
16	Скакалка гимнастическая	штук	12
17	Скамейка гимнастическая	штук	6
18	Скейтборд (роликовый)	штук	10
19	Снегоход	штук	1
20	Станок для заточки кантов горных лыж	штук	2
21	Стенка гимнастическая	штук	8
22	Утяжелители для ног	комплект	15
23	Утяжелители для рук	комплект	15
24	Штанга тренировочная	комплект	1
25	Электробур	комплект	5

**Кёрлинг на колясках - I, II, III функциональные группы
мужчины, женщины**

1	Камень для игры в кёрлинг	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 кёрлинга	штук	32
6	Виниловая разметка для кёрлинга	комплект	4

7	Циркуль для определения местонахождения камня	штук	1
8	Циркуль-эталон	штук	1
9	Колодки для оттачивания	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 оттачивания	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 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	1000
29	Пистолет стартовый	штук	2

30	Платформа-основа сектора для метания сидячих спортсменов	штук	4
31	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 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	Сиденье-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 (0,6x2 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 (0,6x2 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

* Нумерация соответствует оригиналу. - Примечание изготовителя базы данных.

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 0,6x2 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	пар	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 (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	Электроремафон	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 (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 (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	Электротремегафон	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	40000
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	100000
7	Мишени	штук	10000
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	штук	6

	стрельбе из лука		
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 2x20 м)	штук	1
10	Зеркало настенное в комплекте с оргстеклом для предохранения от ударов оружием (0,6x2 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.

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		этап начальной подготовки		этап начальной подготовки		этап начальной подготовки	
				коли-чество	срок эксплуатации (месяцев)	коли-чество	срок эксплуатации (месяцев)	коли-чество	срок эксплуатации (месяцев)	коли-чество	срок эксплуатации (месяцев)
1	Мяч баскетбольный	штука	на занимающегося	-	-	1	12	1	6	1	6

**Биатлон - I, II, III функциональные группы
мужчины, женщины**

1	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штука	на занимающегося	1	3	1	3	1	3	1	3
2	Пульки пневматические (калибр 4,5 мм)	штука	на занимающегося	8000	-	10000	-	15000	-	15000	-
3	Крепления для гоночных лыж	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

			ше гос я								
4	Лыжеро ллеры	пар	на зан им аю- ще гос я	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Лыжи гоночн ые	пар	на зан им аю- ще гос я	-	-	2	1	3	1	4	1
6	Палки для лыжны х гонок	пар	на зан им аю- ще гос я	-	-	1	1	2	1	4	1

**Бочча - I, II, III функциональные группы
мужчины, женщины**

1	Мяч для бочча	шту к	на заним аю- щегос я	-	-	1	12	1	6	1	6
---	---------------------	----------	----------------------------------	---	---	---	----	---	---	---	---

**Горнолыжный спорт - I, II, III функциональные группы
мужчины, женщины**

1	Крепле ния горнол ыжные	ком пле кт	на заним аю- щегос я	-	-	2	3	4	3	6	3
2	Лыжи горные	пар	на заним аю- щегос я	-	-	2	2	4	1	6	1
3	Палки горнол ыжные	пар	на заним аю- щегос я	-	-	1	2	2	1	1	1

Кёрлинг на колясках - I, II, III функциональные группы

мужчины, женщины											
1	Головка (блок) для щетки	шту к	на заним аю- щегос я	-	-	1	1	2	1	3	1
2	Щетка для кёрлинга	шту к	на заним аю- щегос я	-	-	1	2	1	1	2	1
Конный спорт - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины											
1	Лошади, участвующие в спортивной подготовке	шту к	на заним аю- щегос я	0, 3- 1	-	0,5-1	-	1- 2	-	1-3	-
2	Упряжь конская	ком пле кт	на заним аю- щегос я	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	шту к	на заним аю- щегос я	-	-	1	3	1	2	1	1
2	Копье	шту к	на заним аю- щегос я	-	-	1	2	2	1	2	1
3	Ядро	шту к	на заним аю- щегос я	-	-	1	3	1	2	1	1
Лыжные гонки - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины											
1	Лыжи	пар	на	-	-	2	1	3	1	4	1

	гоночн ые		заним аю- щегос я								
2	Крепле ния лыжные	пар	на заним аю- щегос я	-	-	1	1	1	1	2	1
3	Палки для лыжны х гонок	пар	на заним аю- щегос я	-	-	1	1	2	1	4	1
4	Лыжеро ллеры	пар	на заним аю- щегос я	-	-	1	1	1	1	1	1

**Настольный теннис - I, II, III функциональные группы
мужчины, женщины**

1	Ракетка для настоль ного тенниса	шту к	на заним аю- щегос я	-	-	1	1	2	1	4	1
2	Резинов ые накладк и для ракетки	шту к	на заним аю- щегос я	-	-	6	1	12	1	20	1

**Регби на колясках - I, II, III функциональные группы
мужчины**

1	Мяч для регби	шту к	на заним аю- щегос я	-	-	1	12	1	6	1	6
---	---------------------	----------	----------------------------------	---	---	---	----	---	---	---	---

**Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы
мужчины, женщины**

1	Спорти вный классич еский лук	шту к	на заним аю- щегос я	-	-	1	1	2	1	2	1
2	Колчан для стрел	шту к	на заним аю-	-	-	1	2	1	2	1	2

			щегос я								
3	Древко для стрел	шту к	на заним аю- щегос я	-	-	12	1	12	1	24	1
4	Наконе чники	шту к	на заним аю- щегос я	-	-	12	1	12	1	24	1
5	Клей для оперени я	тюб ик	на заним аю- щегос я	-	-	2	1	3	1	4	1
6	Оперен ье для стрел	шту к	на заним аю- щегос я	-	-	50	1	10 0	1	150	1
7	Хвостов ики для стрел	шту к	на заним аю- щегос я	-	-	50	1	10 0	1	150	1
8	Кликер	шту к	на заним аю- щегос я	-	-	1	1	2	1	2	1
9	Нить для тетивы	боб ина	на заним аю- щегос я	-	-	1	1	1	1	1	1
1 0	Плечи к луку	пар	на заним аю- щегос я	-	-	1	2	2	2	2	2
1 1	Плунже р	шту к	на заним аю- щегос я	-	-	1	1	2	1	4	1
1 2	Полочк а для	шту к	на заним	-	-	10	1	10	1	15	1

	лука		аю-щегос я								
13	Прицел	шту к	на заним аю-щегос я	-	-	1	3	1	3	1	3
14	Рукоятка к луку	шту к	на заним аю-щегос я	-	-	1	2	1	1	1	1
15	Стабилизаторы	ком пле кт	на заним аю-щегос я	-	-	1	2	1	2	1	2
16	Трубка для стрел с наконечниками	шту к	на заним аю-щегос я	-	-	12	1	24	1	36	1
17	Ящик упаковочный для лука и стрел	шту к	на заним аю-щегос я	-	-	1	2	1	2	1	2

**Теннис на колясках - I, II, III функциональные группы
мужчины, женщины**

1	Ракетка теннисная	шту к	на заним аю-щегос я	-	-	1	1	1	1	2	1
---	-------------------	----------	------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

**Фехтование - I, II, III функциональные группы
мужчины, женщины**

1	Спортивное оружие (рапира, шпага, сабля)	шту к	на заним аю-щегос я	-	-	1	1	1	1	2	1
2	Клинки запасные	шту к	на заним аю-щегос я	-	-	1	1	1	1	2	1

3	Электро наконеч ники запасны е	шту к	на заним аю- щегос я	-	-	1	1	2	1	4	1
Хоккей - следж - I, II, III функциональные группы мужчины											
1	Клюшк а хоккейн ая для вратаря	шту к	на заним аю- щегос я врата ря	-	-	2	1	3	1	5	1
2	Клюшк а хоккейн ая	шту к	на заним аю- щегос я	-	-	2	1	3	1	5	1
3	Шайба	шту к	на заним аю- щегос я	-	-	10	1	15	1	20	1

Приложение N 13. Обеспечение спортивной экипировкой

Приложение N 13
к Федеральному стандарту

Таблица 1.

Таблица 1

N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
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

Таблица 2

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	сроки эксплуатации	количество	сроки эксплуатации	количество	сроки эксплуатации	количество	сроки эксплуатации
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
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	штука	на занятия - щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Комбинезон гребной утепленный	штука	на занятия - щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Кроссовки и легкоатлетические	пар	на занятия - щегося	-	-	1	1	1	1	1	1

**Баскетбол на колясках - I, II, III функциональные группы
мужчины, женщины**

1	Гольфы	пар	на занятия - щегося	-	-	2	1	2	1	3	1
2	Костюм ветрозащитный	штука	на занятия - щегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3	Костюм спортивный парадный	штука	на занятия - щегося	-	-	-	-	-	-	1	2
4	Кроссовки для баскетбола	пар	на занятия - щегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5	Кроссовки и легкоатлетические	пар	на занятия - щегося	-	-	1	1	1	1	2	1

			ося								
6	Майка	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	4	1	4	1	6	1
7	Полотенц е	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	-	-	-	1	1	1
8	Сумка спортивн ая	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	-	1	2	1	2	1
9	Фиксатор лучезапя стного сустава (напульс ник)	ком плек т	на зани маю - щег ося	-	-	-	-	2	1	2	1
1 0	Футболка	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	2	1	3	1	4	1
1 1	Шапка спортивн ая	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	2	1	1	1	1
1 2	Шорты спортивн ые (трусы спортивн ые)	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	3	1	5	1	5	1
1 3	Шорты эластичн ые (тайсы)	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	2	1	3	1

**Биатлон - I, II, III функциональные группы
мужчины, женщины**

1	Ботинки для гоночных лыж	пар	на занимаю - щегося	-	-	2	1	3	1	4	1
2	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на занимаю - щегося	-	-	1	2	2	2	2	2
3	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимаю - щегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимаю - щегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5	Очки защитные	пар	на занимаю - щегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6	Очки солнцезащитные	пар	на занимаю - щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Перчатки лыжные	пар	на занимаю - щегося	-	-	1	2	2	1	3	1
8	Термобелье спортивное	комплект	на занимаю - щегося	-	-	1	2	1	1	2	1

			ося								
9	Чехол для гоночных лыж	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	2	1	2	2	2
10	Шапка зимняя спортивная	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	3	1	3	1	3

**Бочча - I, II, III функциональные группы
мужчины, женщины**

1	Кроссовки	пар	на зани маю - щег ося	1	2	1	2	1	2	1	2
2	Футболка	шту к	на зани маю - щег ося	1	2	1	2	1	2	1	2
3	Шорты спортивные	шту к	на зани маю - щег ося	1	2	1	2	1	2	1	2
4	Костюм спортивный	шту к	на зани маю - щег ося	1	2	1	2	1	2	1	2
5	Бейсболка	шту к	на зани маю - щег ося	1	2	1	2	1	2	1	2
6	Рюкзак спортивный	шту к	на зани маю -	1	2	1	2	1	2	1	2

			щег ося								
--	--	--	------------	--	--	--	--	--	--	--	--

**Бочча - II, III функциональные группы
мужчины, женщины**

1	Обувь эргономичная с застежкой	пар	на зани маю - щег ося	1	2	1	2	2	2	1	2
---	--------------------------------	-----	--------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

**Велоспорт - трек, велоспорт - шоссе - I, II, III функциональные группы
мужчины, женщины**

1	Бахилы	пар	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	2	1	4	1
2	Велогамаши легкие	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	2	1	2	1
3	Велогамаши короткие	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	2	1	1	2	1
4	Велогамаши теплые	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	2	2	1	2	1
5	Велокомбинезон	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Веломайка	шту к	на зани маю - щег ося	2	1	3	1	5	1	8	1
7	Веломай	шту	на	-	-	1	1	2	1	3	1

	ка с длинным рукавом	к	зани маю - щег ося								
8	Велоперч атки летние	пар	на зани маю - щег ося	2	1	2	1	3	1	6	1
9	Велоперч атки теплые	пар	на зани маю - щег ося	1	2	1	2	2	2	2	1
1 0	Велотрус ы	шту к	на зани маю - щег ося	2	1	3	1	5	1	8	1
1 1	Велотуф ли трековые	пар	на зани маю - щег ося	1	2	1	2	1	1	2	1
1 2	Велотуф ли шоссе	пар	на зани маю - щег ося	-	-	1	2	1	2	1	2
1 3	Велошап ка летняя	шту к	на зани маю - щег ося	2	1	2	1	3	1	6	1
1 4	Велошап ка теплая	шту к	на зани маю - щег ося	1	2	1	2	2	2	2	1
1 5	Ветровка -	шту к	на зани	-	-	1	2	2	2	2	1

	дождевик		маю - щег ося								
1 6	Жилет велосипе дный	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	2	1	1	2	1
1 7	Костюм ветрозащ итный	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	-	-	1	1	1	1
1 8	Костюм спортивн ый парадный	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
1 9	Кроссовк и легкоатле тические	пар	на зани маю - щег ося	-	-	-	-	1	1	1	1
2 0	Носки велосипе дные	пар	на зани маю - щег ося	-	-	-	-	6	1	12	1
2 1	Разминоч ные рукава	пар	на зани маю - щег ося	-	-	1	2	1	1	2	1
2 2	Разминоч ные чулки	пар	на зани маю - щег ося	-	-	1	2	1	1	2	1
2 3	Тапочки (сланцы)	пар	на зани маю	-	-	-	-	1	1	1	1

			- щег ося								
2 4	Термобел ье	ком плек т	на зани маю - щег ося	-	-	1	2	1	1	2	1

**Волейбол сидя - I, II, III функциональные группы
мужчины, женщины**

1	Костюм ветрозащ итный	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	2	1	1	1	1
2	Костюм спортивн ый парадный	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	-	-	-	-	1	2
3	Кроссовк и для волейбол а	пар	на зани маю - щег ося	-	-	2	1	2	1	3	1
4	Кроссовк и легкоатле тические	пар	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Майка	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	4	1	4	1	6	1
6	Носки	пар	на зани маю - щег ося	-	-	2	1	4	1	6	1
7	Полотенц е	шту к	на зани	-	-	-	-	-	1	1	1

			маю - щег ося								
8	Сумка спортивн ая	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	-	1	2	1	2	1
9	Фиксатор лучезапя стного сустава (напульс ник)	ком плек т	на зани маю - щег ося	-	-	-	-	2	1	2	1
1 0	Футболка	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	2	1	3	1	4	1
1 1	Шапка спортивн ая	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	2	1	1	1	1
1 2	Шорты (трусы) спортивн ые	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	3	1	5	1	5	1
1 3	Шорты эластичн ые (тайсы)	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	2	1	3	1
Горнолыжный спорт - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины											
1	Ботинки горнолы жные	пар	на зани маю - щег ося	-	-	1	3	1	3	1	3
2	Защита	ком	на	-	-	2	1	2	1	2	1

	горнолыжная	плек т	зани маю - щег ося								
3	Комбине зон горнолы жный	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	3	2	2	2	1
4	Костюм спортивн ый ветрозащ итный	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	2	1	1	1	1
5	Кроссовк и легкоатле тические	пар	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Носки горнолы жные	пар	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	6	1	12	1
7	Очки защитны е	ком плек т	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	1	1	2	1
8	Перчатки горнолы жные	пар	на зани маю - щег ося	-	-	1	2	2	1	2	1
9	Термобел ье спортивн ое	ком плек т	на зани маю - щег ося	-	-	1	2	1	1	2	1
10	Чехол для лыж	шту к	на зани	-	-	1	2	1	2	1	2

			маю - щег ося								
1 1	Шлем	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	3	1	3	1	3

**Кёрлинг на колясках - I, II, III функциональные группы
мужчины, женщины**

1	Бадлон (водолазка)	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	1	1	2	1
2	Ботинки для кёрлинга	пар	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	2	1	2	1
3	Костюм спортивн ый трениров очный	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	2	1	2	1	2
4	Кроссовк и для зала	пар	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	2	1	2	1
5	Перчатки для кёрлинга	пар	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	2	1	2	1
6	Слайдер	пар	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Фиксатор	пар	на	-	-	-	-	1	1	2	1

	ы локтевых суставов		зани маю - щег ося								
8	Футболка	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	2	1	3	1	3	1

**Конный спорт - I, II, III функциональные группы
мужчины, женщины**

1	Бриджи трениров очные	пар	на зани маю - щег ося	-	-	1	11	1	11	1	11
2	Бриджи турнирн ые	пар	на зани маю - щег ося	-	-	1	11	1	11	2	11
3	Кроссовк и	пар	на зани маю - щег ося	-	-	1	11	1	11	1	11
4	Перчатки трениров очные	пар	на зани маю - щег ося	-	-	1	11	1	6	1	6
5	Перчатки турнирн ые	пар	на зани маю - щег ося	-	-	1	11	1	11	1	11
6	(или краги с ботинкам и) трениров очные	пар	на зани маю - щег ося	-	-	1	11	1	11	1	11

7	Сапоги (или краги с ботинкам и) турнирн ые	пар	на зани маю - щег ося	-	-	1	11	1	11	1	11
8	Спортивн ый костюм	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	11	1	11	1	11
9	Фрак или редингот	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	11	1	11	1	11
1 0	Хлыст	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	11	1	11	1	11
1 1	Шлем защитны й	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	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 ветрозащ итный	шту к	на зани маю - щег ося	1	1	1	2	1	2	1	1
2	Кроссовк и легкоатле тические	пар	на зани маю - щег ося	1	1	2	1	2	1	3	1
3	Майка легкоатле	шту к	на зани	1	1	1	1	2	1	2	1

	тическая		маю - щег ося								
4	Обувь для метания диска и молота	пар	на зани маю - щег ося	-	-	2	1	2	1	3	1
5	Трусы легкоатле тические	шту к	на зани маю - щег ося	1	1	1	1	2	1	2	1
6	Шиповки для бега на короткие дистанци и	пар	на зани маю - щег ося	1	1	2	1	2	1	3	1
7	Шиповки для бега на средние и длинные дистанци и	пар	на зани маю - щег ося	1	1	2	1	2	1	3	1
8	Шиповки для метания копья	пар	на зани маю - щег ося	-	-	2	1	2	1	3	1
9	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на зани маю - щег ося	-	-	2	1	2	1	3	1
1 0	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на зани маю - щег ося	-	-	2	1	2	1	3	1
1	Шиповки	пар	на	-	-	2	1	2	1	3	1

1	для тройного прыжка		зани маю - щег ося								
---	---------------------------	--	--------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

**Лыжные гонки - I, II, III функциональные группы
мужчины, женщины**

1	Очки солнцеза щитные	пар	на зани маю - щег ося	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Перчатки лыжные	пар	на зани маю - щег ося	-	-	1	2	2	1	3	1
3	Чехол для лыж	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	3	1	2	2	2
4	Ботинки лыжные	пар	на зани маю - щег ося	-	-	2	1	3	1	4	1
5	Кроссовк и для зала	пар	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	2	1	2	1
6	Кроссовк и легкоатле тические	пар	на зани маю - щег ося	-	-	2	1	2	1	2	1
7	Комбине зон для лыжных гонок	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	2	1	2	2	2

8	Костюм ветрозащитный	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	2	1	2	1	2
---	----------------------	----------	--------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

**Настольный теннис - I, II, III функциональные группы
мужчины, женщины**

1	Костюм спортивный тренировочный зимний	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Костюм спортивный тренировочный летний	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Кроссовки для спортивных алов	пар	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	1	1	2	1
4	Спортивные брюки	пар	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Фиксаторы для голеностопа	ком плек т	на зани маю - щег ося	-	-	-	-	1	1	2	1
6	Фиксаторы коленных суставов	ком плек т	на зани маю - щег ося	-	-	-	-	1	1	2	1
7	Фиксаторы локтевых суставов	ком плек т	на зани маю - щег	-	-	-	-	1	1	2	1

			ося								
8	Футболка	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	1	1	2	1
9	Шорты	пар	на зани маю - щег ося	-	-	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	Велосипе дные трусы	пар	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Комбине зон летний	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Комбине зон утеплен ный	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Костюм спортивн ый ветрозащ итный	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Костюм штормов ой непромок аемый	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Кроссовк и	пар	на зани	-	-	1	1	1	1	1	1

	легкоатлетические		маю - щег ося								
7	Обувь для парусного спорта непромокаемая	пар	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Пояс трапеционный	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	3	1	3	1	3
9	Термобелье спортивное	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
10	Футболка спортивная	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	1	1	1	1

**Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы
мужчины, женщины**

1	Пояс тяжелоатлетический	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	2	1	2	1	2
2	Перчатки тяжелоатлетические	пар	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	4	1	6	1
3	Туфли тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	1	1	2	1

4	Трико тяжелоат летическ ое	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	2	1	2	1
---	-------------------------------------	----------	--------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

**Плавание - I, II, III функциональные группы
мужчины, женщины**

1	Беруши	пар	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Костюм (комбине зон) для плавания	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	-	-	1	1	2	1
3	Купальни к (женский)	шту к	на зани маю - щег ося	2	1	2	1	2	1	2	1
4	Обувь для бассейна (шлепанц ы)	пар	на зани маю - щег ося	1	1	1	1	2	1	2	1
5	Очки для плавания	пар	на зани маю - щег ося	2	1	2	1	2	1	2	1
6	Плавки (мужские)	шту к	на зани маю - щег ося	2	1	2	1	2	1	2	1
7	Полотенц е	шту к	на зани маю - щег	2	1	1	1	1	1	1	1

			ося								
8	Халат	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	-	-	1	1	1	1
9	Шапочка для плавания	шту к	на зани маю - щег ося	2	1	2	1	3	1	3	1

**Пулевая стрельба - I, II, III функциональные группы
мужчины, женщины**

1	Перчатки стрелков ые (винтово чные)	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	3	1	2	1	2
2	Куртка стрелков ая	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	2	1	2	1	1
3	Брюки стрелков ые (винтово чные)	шту к	на одн ого зани маю - щег ося	-	-	1	2	1	2	1	1
4	Ботинки стрелков ые	пар	на зани маю - щег ося	-	-	1	2	1	2	1	2
5	Футляр для перевозк и оружия	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	6	1	4	1	2
6	Наушник и-	пар	на зани	-	-	1	3	1	2	1	2

	антифоны		маю - щег ося								
7	Оправа стрелков ая (монокль)	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	3	4	3	4	3	4

**Регби на колясках - I, II, III функциональные группы
мужчины**

1	Гольфы	пар	на зани маю - щег ося	-	-	2	1	2	1	3	1
2	Костюм ветрозащ итный	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	2	1	1	1	1
3	Костюм спортивн ый парадный	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	-	-	-	-	1	2
4	Кроссовк и для баскетбо ла	пар	на зани маю - щег ося	-	-	2	1	2	1	3	1
5	Кроссовк и легкоатле тические	пар	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	1	1	2	1
6	Майка	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	4	1	4	1	6	1
7	Полотенц	шту	на	-	-	-	-	-	1	1	1

	е	к	зани маю - щег ося								
8	Сумка спортивн ая	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	-	1	2	1	2	1
9	Фиксатор лучезапя стного сустава (напульс ник)	ком плек т	на зани маю - щег ося	-	-	-	-	2	1	2	1
1 0	Футболка	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	2	1	3	1	4	1
1 1	Шапка спортивн ая	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	2	1	1	1	1
1 2	Шорты спортивн ые (трусы спортивн ые)	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	3	1	5	1	5	1
1 3	Шорты эластичн ые (тайсы)	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	2	1	3	1
Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины											
1	Брюки спортивн ые	пар	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	1	1	1	1

2	Костюм спортивный специальный	штук	на занятия - щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3	Костюм спортивный утепленный	штук	на занятия - щегося	-	-	-	-	1	2	1	2
4	Крага	штук	на занятия - щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Кроссовки спортивные	пар	на занятия - щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
6	Нагрудник	штук	на занятия - щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
7	Напальчник для стрельбы	штук	на занятия - щегося	-	-	1	1	2	1	3	1
8	Сапоги резиновые	пар	на занятия - щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
9	Футболка спортивная	штук	на занятия - щегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Теннис на колясках - I, II, III функциональные группы

мужчины, женщины											
1	Костюм спортивный тренировочный зимний	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Костюм спортивный тренировочный летний	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Кроссовки и спортивные	пар	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	1	1	2	1
4	Спортивные брюки	пар	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Футболка	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	1	1	2	1
6	Шорты	пар	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	1	1	2	1
7	Юбка	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	1	1	2	1
Фехтование - I, II, III функциональные группы											
мужчины, женщины											
1	Маска фехтовальная	шту к	на зани маю -	-	-	1	1	1	1	2	1

			щег ося								
2	Налокотники фехтовальные	пара	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	1	1	2	1
3	Перчатки фехтовальные	пар	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	2	1	4	1
4	Протектор-бандаж защитный	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Протектор на грудь защитный для женщин	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Протектор на грудь защитный для мужчин	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Костюм фехтовальный (защитные куртка и брюки)	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Туфли фехтовальные	пар	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	2	1	2	1
9	Электрокуртка для рапиры	шту к	на зани маю - щег	-	-	1	1	2	1	4	1

			ося								
10	Электрок уртка для сабли	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	1	1	2	1
11	Нагрудни к для тренера	шту к	на трен ера	-	-	1	1	1	1	1	1
12	Гетры белые	пар	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	2	1	2	1
13	Чехол для оружия	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	1	1	1	1

**Хоккей - следж - I, II, III функциональные группы
мужчины**

1	Гетры	пар	на зани маю - щег ося	-	-	2	1	2	1	4	1
2	Защита вратаря (панцирь, шорты, щитки, налокотн ики)	ком плек т	на зани маю - щег ося врат аря	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Защита (панцирь, шорты, защита голени, налокотн ики, визор, краги)	ком плек т	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Майка	шту к	на зани	-	-	1	1	2	1	2	1

			маю - щег ося								
5	Перчатка вратаря - блин	шту к	на зани маю - щег ося врат аря	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Перчатка вратаря - ловушка	шту к	на зани маю - щег ося врат аря	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Подтяжк и	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	2	1	1	1	1
8	Подтяжк и для гетр	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	2	1	1	1	1
9	Раковина защитная	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
1 0	Рейтузы	шту к	на одн ого зани маю - щег ося	-	-	4	1	4	1	6	1
1 1	Свитер	шту к	на зани маю -	-	-	2	1	2	1	4	1

			щег ося								
1 2	Шлем защитны й для вратаря (с маской)	шту к	на зани маю - щег ося врат аря	-	-	1	2	1	2	1	2
1 3	Шлем защитны й	шту к	на зани маю - щег ося	-	-	1	2	1	2	1	2