**Об утверждении федерального стандарта**

**спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых»**

В соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50,   
ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения   
о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525), п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый федеральный стандарт спортивной подготовки   
   по виду спорта «спорт слепых».
2. Признать утратившим силу приказ Министерства спорта   
   Российской Федерации от 27 января 2014 г. № 31 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 апреля 2014 г., регистрационный № 32010).
3. Настоящий приказ вступает в силу с 1 января 2023 года.
4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить   
   на заместителя Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова.

Министр О.В. Матыцин

УТВЕРЖДЕН

приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_

**Федеральный стандарт спортивной подготовки   
по виду спорта «спорт слепых»**

1. **Требования к структуре и содержанию примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе к их теоретическим и практическим разделам применительно к каждому этапу спортивной подготовки, включая сроки реализации таких этапов и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**
2. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки должна иметь следующую структуру и содержание:
   1. Общие положения, включающие:
      1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины).
      2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
   2. Характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающую:
      1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (приложение № 1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» (далее – ФССП).
      2. Классы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта  
         «спорт слепых» (приложение № 2 к ФССП).
      3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (приложение № 3 к ФССП).
      4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:

учебно-тренировочные занятия;

учебно-тренировочные мероприятия (приложение № 4 к ФССП);

спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (приложение № 5 к ФССП);

иные виды (формы) обучения.

* + 1. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение № 5 к ФССП).
    2. Календарный план воспитательной работы.
    3. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте   
       и борьбу с ним.
    4. Планы инструкторской и судейской практики.
    5. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.
  1. Систему контроля, содержащую:
     1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию   
        в спортивных соревнованиях.
     2. Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
     3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)   
        по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.
  2. Рабочую программу по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий   
     по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.
  3. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые   
     и информационно-методические условия.

1. **Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «спорт слепых» (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)**

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды   
и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спорт слепых»и включают:

2.1. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода   
на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт слепых» (приложение № 7   
к ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
иуровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления   
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт слепых»(приложение № 8 к ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
иуровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления   
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт слепых»(приложение № 9 к ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт слепых»(приложение № 10 к ФССП).

1. **Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку,   
   и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных   
   в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых»**

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта   
«спорт слепых»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

4. Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе   
в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских   
и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий,   
и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

1. **Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки**
2. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно   
   к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.
3. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

6.1. На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой   
и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте,   
в том числе о спортивной дисциплине вида спорта «спорт слепых»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в спортивной дисциплине вида спорта «спорт слепых»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья;

прохождение физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

6.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной дисциплиной вида спорта «спорт слепых»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорт слепых»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях   
и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья;

прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях   
и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья;

прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

* 1. На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорт слепых»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья;

прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

1. **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт слепых»**
2. Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах по виду спорта «спорт слепых», содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «армрестлинг» (далее – «армрестлинг»), «биатлон»   
   (далее – «биатлон»), «борьба» (далее – «борьба»), «боулинг» (далее – «боулинг»),  
   «велоспорт-тандем» (далее – «велоспорт-тандем»), «голбол» (далее – «голбол»), «горнолыжный спорт» (далее – «горнолыжный спорт»), «дзюдо» (далее – «дзюдо»),  
   «легкая атлетика - бег» с указанием дистанции до 400 м включительно   
   и «легкая атлетика-эстафета» (далее – «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»), «легкая атлетика - бег» с указанием дистанции более 400 м,   
   «легкая атлетика - пятиборье» и «легкая атлетика - марафон» (далее – «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»), «легкая атлетика - метание»   
   и «легкая атлетика - толкание» (далее – «легкая атлетика - метания»),   
   «легкая атлетика - прыжки» (далее – «легкая атлетика - прыжки»), «лыжные гонки»   
   (далее – «лыжные гонки»), «настольный теннис» (далее – «настольный теннис»), «пауэрлифтинг» (далее – «пауэрлифтинг»), «плавание» (далее – «плавание»), «пулевая стрельба» (далее – «пулевая стрельба»), «самбо» (далее – «самбо»), «спортивный туризм» (далее – «спортивный туризм»), «торбол» (далее – «торбол»), «триатлон» (далее – «триатлон»), «футбол» (далее – «футбол»), «шахматы»   
   (далее – «шахматы»), «шашки» (далее – «шашки»), основаны на особенностях вида спорта «спорт слепых» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт слепых»,   
   по которым осуществляется спортивная подготовка.
3. Спортивная подготовка по виду спорта «спорт слепых» проводится   
   с учетом классов «В1», «В2», «В3», «J1», «J2», к которым относятся обучающиеся   
   в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся   
   для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта «спорт слепых» (далее соответственно – классы «В1», «В2», «В3», «J1», «J2»).
4. Все группы спортивной подготовки также могут комплектоваться лицами,   
   не имеющими инвалидность по зрению и проходящими подготовку в качестве лиц, обеспечивающих сопровождение лиц, проходящих спортивную подготовку   
   и имеющих инвалидность по зрению (далее – спортсмен-инвалид по зрению),   
   при проведении учебно-тренировочных занятий, а также совместно выступающих   
   с спортсменом-инвалидом по зрению в спортивных соревнованиях   
   (далее соответственно – спортсмен-ведущий, спортсмен-пилот, спортсмен – спарринг-партнер). Количество указанных лиц не должно превышать количество спортсменов-инвалидов по зрению.
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт слепых» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.
6. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
7. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду   
   субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт слепых» и участия   
   в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт слепых» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.
8. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий,   
   а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт слепых».
9. **Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки** **и иным условиям**

14. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым   
и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки   
и иным условиям, установленным ФССП.

15. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

15.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным про профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России   
от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре   
и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019   
№ 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской   
и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68449), профессиональным [стандартом](consultantplus://offline/ref=31F32BFAB6CDE0DBE880AC2A2CD5AB35B7D9774FDE5877F9B60519D0D203C60AE89620A9D57EB68996E96795303A7208184B0FA6502E90D2cFj3I) «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

15.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия   
в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе   
(этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт слепых», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме второго тренера к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, также могут привлекаться другие специалисты, включая спортсмена-ведущего, спортсмена-пилота, спортсмена – спарринг-партнера.

16. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие игрового зала для спортивных дисциплин: «голбол», «настольный теннис», «торбол»;

наличие зала для единоборств для спортивных дисциплин: «дзюдо», «самбо»

наличие лыжно-биатлонной трассы для спортивной дисциплины «биатлон»;

наличие горнолыжной трассы для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт»;

наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин: «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: «легкая атлетика - метания»;

наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления, для спортивной дисциплины «легкая атлетика - прыжки»;

наличие плавательного бассейна для спортивной дисциплины «плавание»;

наличие тира для спортивной дисциплины «пулевая стрельба»;

наличие футбольной площадки (поля) для спортивной дисциплины «футбол»;

наличие помещения для игры в шахматы, шашки для спортивных дисциплин: «шахматы», «шашки»;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой   
и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий   
и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой   
и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных   
и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[[1]](#footnote-1);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми   
для прохождения спортивной подготовки (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 12 к ФССП);

обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий   
и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;

обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий.

медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

17. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

17.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20%   
от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

17.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

17.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства   
и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки   
в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Приложение № 1

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов  (в годах) | Возраст  для зачисления и перевода в группы (лет) | | Класс | Наполняемость групп (человек) |
| Для спортивных дисциплин «армрестлинг», «борьба», «боулинг» | | | | | |
| Этап начальной подготовки | не ограничивается | 10 | | B3 | 6 |
| B2 | 4 |
| B1 | 3 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | не ограничивается | 12 | | B3 | 4 |
| B2 | 3 |
| B1 | 2 |
| Этап  совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | | B3 | 2 |
| B2 | 2 |
| B1 | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 16 | | B3 | 1 |
| B2 | 1 |
| B1 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «биатлон» | | | | | |
| Этап начальной подготовки | не ограничивается | 9 | | B3 | 6 |
| B2 | 6 |
| B1 | 2 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | не ограничивается | 11 | | B3 | 4 |
| B2 | 3 |
| B1 | 1 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | | B3 | 2 |
| B2 | 2 |
| B1 | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 16 | | B3 | 2 |
| B2 | 2 |
| B1 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» | | | | | |
| Этап  начальной подготовки | не ограничивается | 10 | | B3 | 6 |
| B2 | 4 |
| B1 | 1 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | не ограничивается | 13 | | B3 | 4 |
| B2 | 2 |
| B1 | 1 |
| Этап  совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 16 | | B3 | 4 |
| B2 | 1 |
| B1 | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 18 | | B3 | 2 |
| B2 | 1 |
| B1 | 1 |
| Для спортивных дисциплин «голбол», «торбол», «футбол» | | | | | |
| Этап начальной подготовки | не ограничивается | 9 | | B3 | 6 |
| B2 | 4 |
| B1 | 3 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | не ограничивается | 11 | | B3 | 4 |
| B2 | 3 |
| B1 | 2 |
| Этап  совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 13 | | B3 | 2 |
| B2 | 2 |
| B1 | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | | B3 | 1 |
| B2 | 1 |
| B1 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт» | | | | | |
| Этап начальной подготовки | не ограничивается | 8 | | B3 | 4 |
| B2 | 3 |
| B1 | 2 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | не ограничивается | 10 | | B3 | 4 |
| B2 | 3 |
| B1 | 2 |
| Этап  совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | | B3 | 2 |
| B2 | 2 |
| B1 | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | | B3 | 1 |
| B2 | 1 |
| B1 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «дзюдо» | | | | | |
| Этап начальной подготовки | не ограничивается | 7 | | J2 | 4 |
| J1 | 2 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | не ограничивается | 11 | | J2 | 2 |
| J1 | 1 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | | J2 | 1 |
| J1 | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 16 | | J2 | 1 |
| J1 | 1 |
| Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метания», «легкая атлетика - прыжки» | | | | | |
| Этап  начальной подготовки | не ограничивается | 9 | | B3 | 5 |
| B2 | 4 |
| B1 | 2 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | не ограничивается | 11 | | B3 | 3 |
| B2 | 2 |
| B1 | 2 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | | B3 | 3 |
| B2 | 1 |
| B1 | 1 |
| Этап высшего  спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | | B3 | 2 |
| B2 | 1 |
| B1 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» | | | | | |
| Этап  начальной подготовки | не ограничивается | 9 | | B3 | 6 |
| B2 | 4 |
| B1 | 1 |
| Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной  специализации) | не ограничивается | 11 | | B3 | 2 |
| B2 | 2 |
| B1 | 1 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | | B3 | 2 |
| B2 | 1 |
| B1 | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 16 | | B3 | 2 |
| B2 | 1 |
| B1 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «настольный теннис» | | | | | |
| Этап начальной подготовки | не ограничивается | 7 | | B3 | 5 |
| B2 | 5 |
| B1 | 2 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | не ограничивается | 9 | | B3 | 3 |
| B2 | 3 |
| B1 | 1 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 12 | | B3 | 2 |
| B2 | 2 |
| B1 | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | | B3 | 1 |
| B2 | 1 |
| B1 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг» | | | | | |
| Этап начальной подготовки | не ограничивается | 10 | | B3 | 4 |
| B2 | 3 |
| B1 | 2 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | не ограничивается | 12 | | B3 | 3 |
| B2 | 2 |
| B1 | 1 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | | B3 | 2 |
| B2 | 2 |
| B1 | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 16 | | B3 | 1 |
| B2 | 1 |
| B1 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «плавание» | | | | | |
| Этап начальной подготовки | не ограничивается | 7 | | B3 | 4 |
| B2 | 3 |
| B1 | 2 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | не ограничивается | 9 | | B3 | 3 |
| B2 | 2 |
| B1 | 1 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 12 | | B3 | 2 |
| B2 | 2 |
| B1 | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | | B3 | 1 |
| B2 | 1 |
| B1 | 1 |
| Для спортивных дисциплин «пулевая стрельба», «спортивный туризм» | | | | | |
| Этап начальной подготовки | не ограничивается | 9 | | B3 | 6 |
| B2 | 4 |
| B1 | 3 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | не ограничивается | 11 | | B3 | 4 |
| B2 | 3 |
| B1 | 2 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 16 | | B3 | 2 |
| B2 | 2 |
| B1 | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 18 | | B3 | 1 |
| B2 | 1 |
| B1 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «самбо» | | | | | |
| Этап начальной подготовки | не ограничивается | 10 | B3 | | 6 |
| B2 | | 4 |
| B1 | | 2 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | не ограничивается | 12 | B3 | | 4 |
| B2 | | 3 |
| B1 | | 2 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | B3 | | 2 |
| B2 | | 2 |
| B1 | | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 16 | B3 | | 1 |
| B2 | | 1 |
| B1 | | 1 |
| Для спортивной дисциплины «триатлон» | | | | | |
| Этап начальной подготовки | не ограничивается | 9 | B3 | | 6 |
| B2 | | 4 |
| B1 | | 2 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | не ограничивается | 11 | B3 | | 3 |
| B2 | | 2 |
| B1 | | 1 |
| Этап  совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | B3 | | 2 |
| B2 | | 2 |
| B1 | | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 16 | B3 | | 2 |
| B2 | | 1 |
| B1 | | 1 |
| Для спортивных дисциплин «шахматы», «шашки» | | | | | |
| Этап начальной подготовки | не ограничивается | 6 | B3 | | 6 |
| B2 | | 4 |
| B1 | | 3 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | не ограничивается | 8 | B3 | | 4 |
| B2 | | 3 |
| B1 | | 2 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 13 | B3 | | 2 |
| B2 | | 2 |
| B1 | | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | B3 | | 1 |
| B2 | | 1 |
| B1 | | 1 |

Приложение № 2

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**Классы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта  
«спорт слепых»**

|  |  |
| --- | --- |
| Спортивный класс | Степень ограничения функциональных возможностей |
| В1 | Полная потеря зрения |
| В2 | Тяжелое нарушение зрения |
| В3 | Выраженное нарушение зрения |
| «J1» | Полная потеря зрения |
| «J2» | Тяжелое и (или) выраженное нарушение зрения |

Приложение № 3

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До года | Свыше года |
| Для спортивной дисциплины «армрестлинг» | | | | | | |
| Количество часов  в неделю | 4,5-6 | 8-10 | 10-12 | 12-16 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 416-520 | 520-624 | 624-832 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Для спортивных дисциплин «биатлон», «горнолыжный спорт», «лыжные гонки» | | | | | | |
| Количество часов  в неделю | 4-6 | 6-8 | 8-10 | 10-12 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Общее количество часов в год | 208-312 | 312-416 | 416-520 | 520-624 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Для спортивных дисциплин «борьба», «дзюдо», «самбо» | | | | | | |
| Количество часов  в неделю | 4,5-6 | 6-9 | 9-11 | 11-14 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-468 | 468-572 | 572-728 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Для спортивных дисциплин «боулинг», «настольный теннис» | | | | | | |
| Количество часов  в неделю | 4,5-6 | 6-9 | 9-10 | 10-12 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-468 | 468-520 | 520-624 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» | | | | | | |
| Количество часов  в неделю | 4,5-6 | 6-9 | 9-10 | 12-14 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-468 | 468-520 | 624-728 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Для спортивных дисциплин «голбол», «торбол» | | | | | | |
| Количество часов  в неделю | 4,5-6 | 6-9 | 9-10 | 10-16 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-468 | 468-520 | 520-832 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метания», «легкая атлетика - прыжки» | | | | | | |
| Количество часов  в неделю | 3-6 | 4-6 | 6-12 | 12-16 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Общее количество часов в год | 156-312 | 208-312 | 312-624 | 624-832 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Для спортивной дисциплины «спортивный туризм» | | | | | | |
| Количество часов  в неделю | 3-4 | 4-6 | 6-8 | 10-12 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Общее количество часов в год | 156-208 | 208-312 | 312-416 | 520-624 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг» | | | | | | |
| Количество часов  в неделю | 6-8 | 8-10 | 10-12 | 12-14 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Общее количество часов в год | 312-416 | 416-520 | 520-624 | 624-728 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Для спортивной дисциплины «плавание» (мужчины, класс «B1») | | | | | | |
| Количество часов  в неделю | 5-6 | 6-8 | 8-10 | 10-12 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Общее количество часов в год | 260-312 | 312-416 | 416-520 | 520-624 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Для спортивной дисциплины «плавание» (класс «B2», «B3») | | | | | | |
| Количество часов  в неделю | 6-8 | 8-9 | 10-12 | 12-14 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Общее количество часов в год | 312-416 | 416-468 | 520-624 | 624-728 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Для спортивной дисциплины «плавание» (женщины, класс «В1») | | | | | | |
| Количество часов  в неделю | 4,5-5 | 5-6 | 6-7 | 9-11 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Общее количество часов в год | 234-260 | 260-312 | 312-364 | 468-572 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Для спортивной дисциплины «пулевая стрельба» | | | | | | |
| Количество часов  в неделю | 4,5-6 | 6-9 | 10-12 | 12-14 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-468 | 520-624 | 624-728 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Для спортивной дисциплины «триатлон» | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-9 | 10-12 | 12-16 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-468 | 520-624 | 624-832 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Для спортивной дисциплины «футбол» | | | | | | |
| Количество часов  в неделю | 4,5-6 | 6-9 | 10-12 | 12-16 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-468 | 520-624 | 624-832 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Для спортивных дисциплин «шахматы», «шашки» | | | | | | |
| Количество часов  в неделю | 4,5-6 | 6-9 | 10-12 | 12-14 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-468 | 520-624 | 624-728 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |

Приложение № 4

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**Учебно-тренировочные мероприятия**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)  (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к международным спортивным соревнованиям | - | - | | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к официальным спортивным соревнованиям субъекта  Российской Федерации | - | 14 | | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия  для комплексного медицинского обследования | - | - | | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия  в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые  учебно-тренировочные мероприятия | - | | До 60 суток | | |

Приложение № 5

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**Объем соревновательной деятельности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап  совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Для спортивных дисциплин «армрестлинг», «биатлон», «лыжные гонки» | | | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 5 |
| Отборочные | - | 3 | 3 | 4 |
| Основные | - | 1 | 2 | 4 |
| Для спортивной дисциплины «борьба» | | | | |
| Контрольные | 5 | 2 | 4 | 5 |
| Отборочные | - | 3 | 4 | 5 |
| Основные | - | 6 | 8 | 9 |
| Для спортивной дисциплины «боулинг» | | | | |
| Контрольные | 5 | 2 | 4 | 5 |
| Отборочные | - | 3 | 4 | 5 |
| Основные | - | 6 | 6 | 8 |
| Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» | | | | |
| Контрольные | 5 | 15 | 15 | 10 |
| Отборочные | - | 5 | 10 | 10 |
| Основные | - | 3 | 5 | 10 |
| Для спортивных дисциплин «голбол», «торбол», «настольный теннис» | | | | |
| Контрольные | 3 | 4 | 4 | 5 |
| Отборочные | - | 1 | 1 | 2 |
| Основные | - | 1 | 2 | 2 |
| Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт» | | | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 3 | 3 |
| Отборочные | - | 1 | 2 | 3 |
| Основные | - | 1 | 2 | 8 |
| Для спортивных дисциплин «дзюдо», «самбо» | | | | |
| Контрольные | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | 1 | 2 | 2 |
| Основные | - | 1 | 2 | 3 |
| Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метания», «легкая атлетика - прыжки» | | | | |
| Контрольные | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Отборочные | - | 3 | 4 | 4 |
| Основные | - | 2 | 3 | 3 |
| Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг» | | | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | 1 | 1 | 2 |
| Основные | - | 1 | 2 | 3 |
| Для спортивной дисциплины «плавание» | | | | |
| Контрольные | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Отборочные | - | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | 1 | 1 | 2 |
| Для спортивных дисциплин «пулевая стрельба», «спортивный туризм» | | | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 3 |
| Отборочные | - | 1 | 2 | 3 |
| Основные | - | 2 | 5 | 10 |
| Для спортивной дисциплины «триатлон» | | | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 3 |
| Отборочные | - | 1 | 1 | 2 |
| Основные | - | 1 | 1 | 2 |
| Для спортивной дисциплины «футбол» | | | | |
| Контрольные | 4 | 5 | 10 | 10 |
| Отборочные | - | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | 2 | 4 | 6 |
| Для спортивных дисциплин «шахматы», «шашки» | | | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 3 |
| Отборочные | - | 1 | 2 | 3 |
| Основные | - | 2 | 5 | 9 |

Приложение № 6

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре   
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Для спортивной дисциплины «армрестлинг» | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 45-65 | 20-35 | 22-28 | 20-25 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 15-20 | 26-35 | 28-35 | 28-35 |
| 3. | Участие  в спортивных соревнованиях (%) | - | 1-3 | 3-7 | 5-9 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 10-13 | 24-33 | 24-30 | 18-24 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 2-8 | 7-10 | 7-10 | 7-10 |
| 6. | Инструкторская  и судейская  практика (%) | - | 1-2 | 3-5 | 5-7 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 4-8 | 4-8 | 4-6 | 4-8 |
| 8. | Интегральная подготовка (%) | 1-4 | 3-6 | 4-6 | 4-6 |
| Для спортивных дисциплин «биатлон», «лыжные гонки» | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 55-61 | 25-30 | 15-23 | 15-23 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 20-22 | 20-25 | 25-32 | 25-27 |
| 3. | Участие  в спортивных соревнованиях (%) | - | 10-12 | 3-7 | 5-9 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 10-13 | 20-30 | 25-30 | 25-30 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 1-4 | 5-12 | 8-16 | 8-16 |
| 6. | Инструкторская  и судейская  практика (%) | - | 1-2 | 2-3 | 2-3 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 3-8 | 4-8 | 4-8 | 4-8 |
| 8. | Интегральная подготовка (%) | 1-4 | 3-6 | 4-8 | 6-10 |
| Для спортивной дисциплины «борьба» | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 60-78 | 14-18 | 12-15 | 12-15 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 8-11 | 17-21 | 19-21 | 19-23 |
| 3. | Участие  в спортивных соревнованиях (%) | - | 5-7 | 7-9 | 7-10 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 9-12 | 38-42 | 35-42 | 35-44 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 2-5 | 7-10 | 7-10 | 7-10 |
| 6. | Инструкторская  и судейская  практика (%) | - | 1-2 | 2-3 | 2-3 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 3-8 | 4-8 | 4-8 | 4-8 |
| 8. | Интегральная подготовка (%) | 1-2 | 1-3 | 2-4 | 4-7 |
| Для спортивной дисциплины «боулинг» | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 65-75 | 18-20 | 15-18 | 13-15 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 12-18 | 21-23 | 20-24 | 20-23 |
| 3. | Участие  в спортивных соревнованиях (%) | - | 5-7 | 7-9 | 7-10 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 10-14 | 35-45 | 35-45 | 35-45 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 1-4 | 8-11 | 8-13 | 8-11 |
| 6. | Инструкторская  и судейская  практика (%) | - | 1-2 | 2-3 | 2-3 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 3-8 | 4-8 | 4-8 | 4-8 |
| 8. | Интегральная подготовка (%) | 1-2 | 1-3 | 2-4 | 2-4 |
| Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 40-45 | 20-30 | 5-15 | 5-10 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 30-35 | 35-40 | 40-50 | 45-50 |
| 3. | Участие  в спортивных соревнованиях (%) | - | 5-7 | 7-9 | 7-10 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 10-15 | 5-10 | 1-3 | 1-3 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 9-13 | 15-18 | 20-25 | 20-25 |
| 6. | Инструкторская  и судейская  практика (%) | - | 1-2 | 2-3 | 2-3 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 3-5 | 4-8 | 4-8 | 4-8 |
| 8. | Интегральная подготовка (%) | 1-2 | 5-7 | 5-7 | 7-10 |
| Для спортивных дисциплин «голбол», «торбол» | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 51-60 | 25-30 | 20-25 | 15-20 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 10-15 | 20-25 | 20-25 | 15-20 |
| 3. | Участие  в спортивных соревнованиях (%) | - | 5-7 | 7-9 | 10-15 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 15-25 | 25-35 | 25-35 | 25-35 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 7-9 | 10-15 | 10-20 | 10-20 |
| 6. | Инструкторская  и судейская практика (%) | - | 1-2 | 2-3 | 2-3 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 3-5 | 4-8 | 4-8 | 4-8 |
| 8. | Интегральная подготовка (%) | 2-3 | 2-3 | 4-5 | 10-15 |
| Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт» | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 55-60 | 30-35 | 30-35 | 26-28 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 8-12 | 8-12 | 8-12 | 8-12 |
| 3. | Участие  в спортивных соревнованиях (%) | - | 1-5 | 3-7 | 5-9 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 17-20 | 40-46 | 35-40 | 28-32 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 4-11 | 7-10 | 7-10 | 9-18 |
| 6. | Инструкторская  и судейская  практика (%) | - | 1-2 | 2-3 | 3-4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 4-8 | 4-8 | 4-8 | 4-8 |
| 8. | Интегральная подготовка (%) | 1-4 | 1-5 | 3-7 | 6-10 |
| Для спортивных дисциплин «дзюдо», «самбо» | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 30-40 | 15-20 | 13-17 | 10-15 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 30-40 | 15-23 | 15-22 | 13-20 |
| 3. | Участие  в спортивных соревнованиях (%) | - | 5-9 | 7-11 | 7-11 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 8-10 | 25-35 | 25-35 | 25-35 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 8-10 | 25-35 | 25-30 | 25-35 |
| 6. | Инструкторская  и судейская  практика (%) | - | - | 1-2 | 1-2 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 4-8 | 6-8 | 8-10 | 8-10 |
| 8. | Интегральная подготовка (%) | 1-4 | 6-8 | 6-8 | 8-10 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 55-63 | 49-56 | 40-48 | 35-44 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 26-30 | 32-46 | 32-46 | 23-48 |
| 3. | Участие  в спортивных соревнованиях (%) | - | 1-5 | 4-5 | 5-6 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 3-7 | 1-5 | 4-6 | 5-6 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 1-9 | 2-10 | 3-10 | 3-10 |
| 6. | Инструкторская  и судейская  практика (%) | - | 1-2 | 2-3 | 2-3 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2 | 1-2 | 2-3 | 4-5 |
| 8. | Интегральная подготовка (%) | 1-3 | 2-4 | 3-5 | 5-7 |
| Для спортивной дисциплины «настольный теннис» | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 50-56 | 16-20 | 15-20 | 9-14 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 9-13 | 19-23 | 20-27 | 20-30 |
| 3. | Участие  в спортивных соревнованиях (%) | - | 2-3 | 3-4 | 4-5 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 17-21 | 25-29 | 25-30 | 25-30 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 12-15 | 16-20 | 16-20 | 16-20 |
| 6. | Инструкторская  и судейская  практика (%) | - | 2-3 | 3-4 | 3-4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2 | 2-5 | 6-9 | 6-9 |
| 8. | Интегральная подготовка (%) | 1-2 | 2-3 | 4-5 | 7-8 |
| Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг» | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 68-74 | 16-20 | 13-17 | 13-17 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 9-13 | 19-23 | 23-33 | 23-33 |
| 3. | Участие  в спортивных соревнованиях (%) | - | 4-7 | 8-10 | 8-10 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 10-14 | 40-44 | 40-44 | 40-45 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 1-4 | 6-8 | 6-10 | 6-10 |
| 6. | Инструкторская  и судейская  практика (%) | - | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2 | 2-3 | 2-3 | 2-3 |
| 8. | Интегральная подготовка (%) | 1-2 | 1-2 | 2-3 | 2-3 |
| Для спортивной дисциплины «плавание» (мужчины, класс «В1») | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 42-48 | 38-42 | 33-37 | 18-22 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 12-20 | 22-25 | 26-30 | 41-45 |
| 3. | Участие  в спортивных соревнованиях (%) | - | 1-2 | 2-3 | 2-3 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 26-30 | 23-27 | 20-24 | 18-22 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-8 | 4-7 | 4-7 | 3-6 |
| 6. | Инструкторская  и судейская  практика (%) | - | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 3-4 |
| 8. | Интегральная подготовка (%) | - | 2-3 | 5-6 | 6-7 |
| Для спортивной дисциплины «плавание» (мужчины, класс «В2», «В3») | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 56-64 | 48-52 | 33-37 | 16-20 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 6-9 | 13-17 | 26-30 | 40-44 |
| 3. | Участие  в спортивных соревнованиях (%) | - | 2-3 | 4-5 | 6-7 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 22-26 | 20-24 | 12-22 | 16-20 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 2-5 | 2-5 | 2-5 | 2-5 |
| 6. | Инструкторская  и судейская  практика (%) | - |  |  |  |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 2-3 | 2-3 | 2-3 | 2-3 |
| 8. | Интегральная подготовка (%) | 1-2 | 2-3 | 5-7 | 8-10 |
| Для спортивной дисциплины «плавание» (женщины, класс «В1») | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 33-37 | 33-37 | 25-32 | 16-20 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 18-22 | 24-28 | 30-35 | 43-47 |
| 3. | Участие  в спортивных соревнованиях (%) | - | 1-2 | 2-3 | 2-3 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 30-34 | 24-28 | 20-24 | 18-22 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 6-8 | 4-7 | 5-8 | 5-8 |
| 6. | Инструкторская  и судейская  практика (%) | - | 1-2 | 2-3 | 2-3 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 3-4 |
| 8. | Интегральная подготовка (%) | 1-2 | 1-2 | 4-5 | 5-6 |
| Для спортивной дисциплины «плавание» (женщины, класс «В2», «В3») | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 33-37 | 33-37 | 28-32 | 16-20 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 18-22 | 24-28 | 31-35 | 43-47 |
| 3. | Участие  в спортивных соревнованиях (%) | - | 1-2 | 2-3 | 2-3 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 30-34 | 24-28 | 20-24 | 18-22 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 6-9 | 4-7 | 5-8 | 5-8 |
| 6. | Инструкторская  и судейская  практика (%) | - | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 3-4 |
| 8. | Интегральная подготовка (%) | 1-2 | 1-2 | 4-5 | 5-6 |
| Для спортивной дисциплины «пулевая стрельба» | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 53-60 | 16-20 | 13-17 | 9-17 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 13-20 | 16-20 | 15-21 | 15-22 |
| 3. | Участие  в спортивных соревнованиях (%) | - | 6-7 | 8-9 | 8-10 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 10-15 | 40-54 | 40-54 | 45-55 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-10 | 9-12 | 13-16 | 11-16 |
| 6. | Инструкторская  и судейская  практика (%) | - | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
| Для спортивной дисциплины «спортивный туризм» | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 55-63 | 55-65 | 55-62 | 50-60 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 25-30 | 20-25 | 20-30 | 20-30 |
| 3. | Участие  в спортивных соревнованиях (%) | - | 2-5 | 4-5 | 5-6 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 3-7 | 3-5 | 2-3 | 2-3 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 7-14 | 7-16 | 7-16 | 7-16 |
| 6. | Инструкторская  и судейская  практика (%) | - | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2 | 1-3 | 2-5 | 2-5 |
| 8. | Интегральная подготовка (%) | 1-2 | 1-2 | 4-5 | 5-6 |
| Для спортивной дисциплины «триатлон» | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 40-45 | 38-42 | 32-37 | 18-22 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 12-17 | 20-25 | 25-28 | 40-45 |
| 3. | Участие  в спортивных соревнованиях (%) | - | 1-2 | 2-3 | 2-3 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 25-30 | 20-25 | 20-25 | 18-23 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 7-9 | 5-7 | 5-7 | 5-7 |
| 6. | Инструкторская  и судейская  практика (%) | - | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 3-5 | 3-5 | 3-5 | 3-5 |
| 8. | Интегральная подготовка (%) | 1-2 | 2-3 | 4-7 | 6-8 |
| Для спортивной дисциплины «футбол» | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 43-48 | 28-32 | 13-18 | 8-12 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 3-8 | 8-12 | 18-23 | 22-28 |
| 3. | Участие  в спортивных соревнованиях (%) | - | 8-12 | 8-12 | 8-12 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 3-8 | 8-12 | 12-18 | 18-23 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 18-23 | 18-23 | 22-18 | 22-18 |
| 6. | Инструкторская  и судейская  практика (%) | - | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 3-6 | 3-6 | 8-12 | 8-12 |
| 8. | Интегральная подготовка (%) | 13-18 | 13-18 | 8-13 | 4-6 |
| Для спортивных дисциплин «шахматы», «шашки» | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 10-16 | 8-14 | 4-8 | 4-6 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | - | - | 4-6 | 4-6 |
| 3. | Участие  в спортивных соревнованиях (%) | - | 2-3 | 3-5 | 5-7 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 25-29 | 27-28 | 27-32 | 27-34 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 55-60 | 55-60 | 55-60 | 50-55 |
| 6. | Инструкторская  и судейская  практика (%) | - | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |

Приложение № 7

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт слепых»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | Единица измерения | Норматив | | | | | |
| юноши | | | девушки | | |
| Для спортивной дисциплины «армрестлинг» | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | без учета времени | | | | | |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | | | | |
| 4 | | | | - | |
| 3. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на пол у | количество раз | не менее | | | | | |
| - | | 6 | | | |
| 4. | Прыжок в длину с места  (в координации) | количество раз | не менее | | | | | |
| 1 | | | | | |
| Для спортивной дисциплины «биатлон» (класс «В1») | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 15 м | с | без учета времени | | | | | |
| 2. | Челночный бег 3х10 м | с | без учета времени | | | | | |
| 3. | Бег на 400 м | мин, с | без учета времени | | | | | |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | | | | |
| 1 | | | | | |
| 5. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 6. | Поднимание туловища  из положения лежа на спине | количество раз | не менее | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 7. | Прыжок в длину с места  (в координации) | количество раз | не менее | | | | | |
| 1 | | | | | |
| 8. | Прыжок вверх с места  (в координации) | количество раз | не менее | | | | | |
| 1 | | | | | |
| Для спортивной дисциплины «биатлон» (класс «B2», «B3») | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | без учета времени | | | | | |
| 2. | Челночный бег 3х10 м | с | без учета времени | | | | | |
| 3. | Бег на 400 м | мин, с | без учета времени | | | | | |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 5. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | | | |
| 12 | | | | | |
| 6. | Поднимание туловища  из положения лежа на спине | количество раз | не менее | | | | | |
| 10 | | | | | |
| 7. | Прыжок в длину с места  (в координации) | количество раз | не менее | | | | | |
| 1 | | | | | |
| 8. | Прыжок вверх с места  (в координации) | количество раз | не менее | | | | | |
| 1 | | | | | |
| Для спортивной дисциплины «борьба» | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | без учета времени | | | | | - |
| 2. | Челночный бег 3x10 м | с | без учета времени | | | | | - |
| 3. | Бег на 400 м | мин, с | без учета времени | | | | | - |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | | | | |
| 4 | | | | | - |
| 5. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | | | |
| 8 | | | | | - |
| 6. | Поднимание туловища  из положения лежа на спине | количество раз | не менее | | | | | |
| 8 | | | | | - |
| 7. | Прыжок в длину с места  (в координации) | количество раз | не менее | | | | | |
| 1 | | | | | - |
| 8. | Прыжок вверх с места  (в координации) | количество раз | не менее | | | | | |
| 1 | | | | | - |
| Для спортивной дисциплины «боулинг» | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | с | без учета времени | | | | | |
| 2. | Бег на 300 м | мин, с | без учета времени | | | | | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | | | | |
| 1 | | | | | |
| 4. | Прыжок в длину с места  (в координации) | количество раз | не менее | | | | | |
| 1 | | | | | |
| 5. | Поднимание туловища  из положения лежа на спине | количество раз | не менее | | | | | |
| 12 | | | | | |
| Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс «B1») | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | без учета времени | | | | | |
| 2. | Бег на 400 м | мин, с | без учета времени | | | | | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | | | | |
| 2 | | | - | | |
| 4. | Приседание | количество раз | не менее | | | | | |
| 30 | | | 20 | | |
| 5. | Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке | количество раз | не менее | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 6. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | | | |
| 8 | | | 6 | | |
| 7. | Поднимание туловища  из положения лежа на спине | количество раз | не менее | | | | | |
| 10 | | | 8 | | |
| 8. | Прыжок в длину с места  (в координации) | количество раз | не менее | | | | | |
| 1 | | | | | |
| 9. | Приседания (за 15 с) | количество раз | не менее | | | | | |
| 10 | | | 8 | | |
| Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс «B2», «B3») | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | без учета времени | | | | | |
| 2. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | | | | |
| 10,0 | 10,5 | | | | |
| 3. | Бег на 400 м | мин, с | без учета времени | | | | | |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | | | | |
| 3 | - | | | | |
| 5. | Приседания | количество раз | не менее | | | | | |
| 40 | 30 | | | | |
| 6. | Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке | количество раз | не менее | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 7. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | | | |
| 10 | 8 | | | | |
| 8. | Поднимание туловища  из положения лежа на спине | количество раз | не менее | | | | | |
| 12 | 10 | | | | |
| 9. | Прыжок в длину с места  (в координации) | количество раз | не менее | | | | | |
| 1 | | | | | |
| 10. | Приседания (за 15 с) | количество раз | не менее | | | | | |
| 12 | 10 | | | | |
| Для спортивных дисциплин «голбол», «торбол» | | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 6х6 м (от ворот  до 6 м линии, возвращение спиной к воротам) | с | не более | | | | | |
| 35,0 | 40,0 | | | | |
| 2. | Передача мяча вокруг пояса  (за 10 с) | количество раз | не менее | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 3. | «Группировка» лежа на боку касание локтями коленей (за 10 с) | количество раз | не менее | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 4. | Удержание мяча на вытянутой вперед руке | с | не менее | | | | | |
| 3,0 | | | | | |
| 5. | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 6. | Выпады на правую, левую ногу,  с обязательным касанием колена пола (за 1 мин) | количество раз | не менее | | | | | |
| 20 | | | | | |
| 7. | Поднимание туловища  из положения лежа на спине | количество раз | не менее | | | | | |
| 10 | | | | | |
| Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт» (класс «В1») | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 15 м | с | без учета времени | | | | | |
| 2. | Челночный бег 3x10 м | с | без учета времени | | | | | |
| 3. | Бег на 400 м | мин, с | без учета времени | | | | | |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 5. | Поднимание туловища  из положения лежа на спине | количество раз | не менее | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 6. | Прыжок в длину с места  (в координации) | количество раз | не менее | | | | | |
| 1 | | | | | |
| 7. | Прыжок вверх с места  (в координации) | количество раз | не менее | | | | | |
| 1 | | | | | |
| Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт» (класс «В2», «В3») | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | без учета времени | | | | | |
| 2. | Челночный бег 3x10 м | с | без учета времени | | | | | |
| 3. | Бег на 400 м | мин, с | без учета времени | | | | | |
| 4. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | | | |
| 8 | | | | | |
| 5. | Поднимание туловища  из положения лежа на спине | количество раз | не менее | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 6. | Прыжок в длину с места  (в координации) | количество раз | не менее | | | | | |
| 1 | | | | | |
| 7. | Прыжок вверх с места  (в координации) | количество раз | не менее | | | | | |
| 1 | | | | | |
| Для спортивной дисциплины «дзюдо», «самбо» | | | | | | | | |
| 1. | Стоя ровно на одной ноге, руки  на поясе. Фиксация положения | с | не менее | | | | | |
| 9,0 | | | 7,0 | | |
| 2. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами  на полу. Пальцами рук коснуться пола | количество раз | не менее | | | | | |
| 1 | | | | | |
| 3. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | | |
| 80 | | | 60 | | |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции» | | | | | | | | |
| 1. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 2. | Бег на 600 м | мин, с | без учета времени | | | | | |
| 3. | Прыжок в длину с места  (в координации) | количество раз | не менее | | | | | |
| 1 | | | | | |
| 4. | Бег на 60 м | с | без учета времени | | | | | |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания» | | | | | | | | |
| 1. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 2. | Прыжок в длину с места  (в координации) | количество раз | не менее | | | | | |
| 1 | | | | | |
| 3. | Бег на 60 м | с | без учета времени | | | | | |
| 4. | Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди | м, см | в координации | | | | | |
| Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки» | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | с | без учета времени | | | - | | |
| 2. | Бег на 150 м | с | без учета времени | | | - | | |
| 3. | Бег на 100 м | с | - | | | без учета времени | | |
| 4. | Прыжок в длину с места  (в координации) | количество раз | не менее | | | | | |
| 1 | | | | | |
| 5. | Бег на 30 м | с | без учета времени | | | | | |
| Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» (класс «B1») | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 15 м | с | без учета времени | | | | | |
| 2. | Челночный бег 3х10 м | с | без учета времени | | | | | |
| 3. | Бег на 400 м | мин, с | без учета времени | | | | | |
| 4. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 6. | Прыжок в длину с места  (в координации) | количество раз | не менее | | | | | |
| 1 | | | | | |
| 7. | Прыжок вверх с места  (в координации) | количество раз | не менее | | | | | |
| 1 | | | | | |
| Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» (класс «B2», «B3») | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | без учета времени | | | | | |
| 2. | Челночный бег 3х10 м | с | без учета времени | | | | | |
| 3. | Бег на 400 м | мин, с | без учета времени | | | | | |
| 4. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | | | |
| 12 | | | | | |
| 5. | Поднимание туловища  из положения лежа на спине | количество раз | не менее | | | | | |
| 10 | | | | | |
| 6. | Прыжок в длину с места  (в координации) | количество раз | не менее | | | | | |
| 1 | | | | | |
| 7. | Прыжок вверх с места  (в координации) | количество раз | не менее | | | | | |
| 1 | | | | | |
| Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (класс «B1») | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | без учета времени | | | | | |
| 2. | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг | количество раз | не менее | | | | | |
| 8 | | | 5 | | |
| 3. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | | | |
| 3 | | | 2 | | |
| 4. | Приседание | количество раз | не менее | | | | | |
| 5 | | | | | |
| Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (класс «B2», «B3») | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | без учета времени | | | | | |
| 2. | В положении стоя сгибание  и разгибание рук с гантелей 1 кг  от плеча | количество раз | не менее | | | | | |
| 10 | | | | | |
| 3. | Жим гантелей (1 кг) в положении лежа на спине | количество раз | не менее | | | | | |
| 10 | | | 8 | | |
| 4. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 5. | Приседание | количество раз | не менее | | | | | |
| 10 | | | | | |
| Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг» | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | без учета времени | | | | | |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | | | | |
| 2 | | - | | | |
| 3. | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | | | | |
| - | | 4 | | | |
| 4. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | | | |
| 6 | | | | | 3 |
| 5. | Прыжок в длину с места  (в координации) | количество раз | не менее | | | | | |
| 1 | | | | | |
| 6. | Прыжок вверх с места  (в координации) | количество раз | не менее | | | | | |
| 1 | | | | | |
| Для спортивной дисциплины «плавание» (класс «В1») | | | | | | | | |
| 1. | Жим гантелей (4 кг) в положении лежа на спине | количество раз | не менее | | | | | |
| 10 | | | 5 | | |
| 2. | Сгибание и разгибание рук  в упоре от гимнастической скамьи | количество раз | не менее | | | | | |
| 3 | | | 2 | | |
| 3. | Прыжок в длину с места  (в координации) | количество раз | не менее | | | | | |
| 1 | | | | | |
| Для спортивной дисциплины «плавание» (класс «B2», «B3») | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 800 м | мин, с | не более | | | | | |
| 6.0 | | | 7.0 | | |
| 2. | Жим гантелей (4 кг) в положении лежа на спине | количество раз | не менее | | | | | |
| 10 | | | 8 | | |
| 3. | Сгибание и разгибание рук  в упоре от гимнастической скамьи | количество раз | не менее | | | | | |
| 4 | | | 5 | | |
| 4. | Прыжок в длину с места  (в координации) | количество раз | не менее | | | | | |
| 1 | | | | | |
| Для спортивной дисциплины «пулевая стрельба» | | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3x10 м | с | без учета времени | | | | | |
| 2. | Удержание пистолета в позе изготовки | с | без учета времени | | | | | |
| 3. | Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа | с | без учета времени | | | | | |
| 4. | Бег на 1000 м | мин, с | без учета времени | | | | | |
| 5. | Кистевая динамометрия | кг | не менее | | | | | |
| 8 | | | 7 | | |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | | | |
| 6 | | | 7 | | |
| 7. | Прыжок в длину с места  (в координации) | количество раз | не менее | | | | | |
| 1 | | | | | |
| 8. | Прыжок вверх с места  (в координации) | количество раз | не менее | | | | | |
| 1 | | | | | |
| Для спортивной дисциплины «спортивный туризм» | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 300 м | мин, с | без учета времени | | | | | |
| 2. | Бег на 600 м | мин, с | без учета времени | | | | | |
| 3. | Прыжок в длину с места  (в координации) | количество раз | не менее | | | | | |
| 1 | | | | | |
| 4. | Бег на 60 м | с | без учета времени | | | | | |
| Для спортивной дисциплины «триатлон» | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | без учета времени | | | | | |
| 2. | Прыжок в длину с места  (в координации) | количество раз | не менее | | | | | |
| 1 | | | | | |
| 3. | Сгибание и разгибание рук  в упоре от гимнастической скамьи | количество раз | не менее | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4. | Бег на 400 м | мин, с | без учета времени | | | | | |
| Для спортивной дисциплины «футбол» | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | без учета времени | | | | | |
| 2. | Челночный бег 4x9 м | с | без учета времени | | | | | |
| 3. | Прыжок вверх на месте с хлопком и разведением ног | количество раз | не менее | | | | | |
| 8 | | | | | |
| 4. | Бег на 400 м | мин, с | без учета времени | | | | | |
| 5. | Поднимание туловища  из положения лежа на спине | количество раз | не менее | | | | | |
| 10 | | | | | |
| 6. | Сгибание и разгибание рук  из упора лежа на полу | количество раз | не менее | | | | | |
| 15 | | | | | |
| Для спортивных дисциплин «шахматы», «шашки» | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | без учета времени | | | | | |
| 2. | Прыжок в длину с места  (в координации) | количество раз | не менее | | | | | |
| 1 | | | | | |
| 3. | Прыжок вверх с места  (в координации) | количество раз | не менее | | | | | |
| 1 | | | | | |

Приложение № 8

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления   
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт слепых»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнение | Единица измерения | Норматив | | | |
| юноши | | девушки |
| Для спортивной дисциплины «армрестлинг» | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | | | |
| 7,0 | | 8,0 |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание  из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | | |
| 11 | | 6 |
| 3. | Сгибание и разгибание рук  в упоре на брусьях | количество раз | не менее | | | |
| 5 | | 10 |
| 4. | Поднимание ног до хвата руками из виса на гимнастической стенке | количество раз | не менее | | | |
| 3 | | - |
| 5. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | |
| 12 | | | |
| 6. | Поднимание туловища  из положения лежа на спине | количество раз | не менее | | | |
| 12 | | | |
| 7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | | |
| 4 | | - |
| Для спортивной дисциплины «биатлон» (класс «В1») | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | | | |
| 8,0 | | | |
| 2. | Бег на 60 м | с | не более | | | |
| 17,0 | | | |
| 3. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | | |
| 15,0 | | | |
| 4. | Бег на 400 м | мин, с | не более | | | |
| 3.0 | | | |
| 5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | | |
| 2 | | | |
| 6. | Сгибание и разгибание рук  из упора лежа на полу | количество раз | не менее | | | |
| 10 | | | |
| 7. | Поднимание туловища  из положения лежа на спине | количество раз | не менее | | | |
| 7 | | | |
| 8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 100 | | | |
| 9. | Прыжок вверх с места | см | не менее | | | |
| 25 | | | |
| Для спортивной дисциплины «биатлон» (класс «В2», «В3») | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | | | |
| 6,0 | | | |
| 2. | Бег на 60 м | с | не более | | | |
| 15,0 | | | |
| 3. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | | |
| 15,0 | | | |
| 4. | Бег на 400 м | мин, с | не более | | | |
| 3.0 | | | |
| 5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание  из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | | |
| 3 | | | |
| 6. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | |
| 12 | | | |
| 7. | Поднимание туловища  из положения лежа на спине | количество раз | не менее | | | |
| 12 | | | |
| 8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 120 | | | |
| 9. | Прыжок вверх с места | см | не менее | | | |
| 35 | | | |
| Для спортивной дисциплины «борьба» | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | | | |
| 5,2 | - | | |
| 2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | | |
| 15,0 | - | | |
| 3. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | | | |
| 7.0 | - | | |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | | |
| 15 | - | | |
| 5. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | |
| 10 | - | | |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 130 | - | | |
| 7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | | |
| 8 | - | | |
| 8. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу (за 1 мин) | количество раз | не менее | | | |
| 10 | - | | |
| Для спортивной дисциплины «боулинг» | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | | | |
| 7,0 | | | |
| 2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | | |
| 15,0 | | | |
| 3. | Бег на 400 м | мин, с | не более | | | |
| 3.0 | | | |
| 4. | Сгибание и разгибание рук  в упоре на брусьях | количество раз | не менее | | | |
| 3 | | | |
| 5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание  из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | | |
| 5 | | | |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | |
| 10 | | | |
| 7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 100 | | | |
| 8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание  из виса лежа на низкой перекладине 90 см (за 1 мин) | количество раз | не менее | | | |
| 6 | | | |
| 9. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 1 мин) | количество раз | не менее | | | |
| 6 | | | |
| Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс «В1») | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | | | |
| 6,0 | | 7,5 |
| 2. | Челночный бег 3х10 м | с | без учета времени | | | |
| 3. | Бег на 800 м | мин, с | без учета времени | | | |
| 4. | Сгибание и разгибание рук из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | | |
| 3 | | - |
| 5. | Приседание | количество раз | не менее | | | |
| 40 | | 30 |
| 6. | Поднимание ног из виса  на перекладине до прямого угла | количество раз | не менее | | | |
| 5 | | 3 |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | |
| 10 | | 8 |
| 8. | Поднимание туловища  из положения лежа на спине | количество раз | не менее | | | |
| 12 | | 10 |
| 9. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 130 | | | |
| Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс «В2», «В3») | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | | | |
| 6,5 | | | |
| 2. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | | |
| 9,8 | | 10,0 |
| 3. | Бег на 800 м | мин, с | без учета времени | | | |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | | |
| 8 | | - |
| 5. | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | | |
| - | | 5 |
| 6. | Приседание | количество раз | не менее | | | |
| 50 | | 40 |
| 7. | Поднимание ног из виса  на перекладине до прямого угла | количество раз | не менее | | | |
| 8 | | 5 |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | |
| 15 | | 10 |
| 9. | Поднимание туловища лежа  на спине | количество раз | не менее | | | |
| 20 | | 15 |
| 10. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 130 | | | |
| Для спортивных дисциплин «голбол», «торбол» | | | | | | |
| 1. | Передача мяча в парах (расстояние между игроками 8 метров) (за 10 с) | количество раз | не менее | | | |
| 3 | | | |
| 2. | Челночный бег 9х6х3 (от ворот  до 9 м линии, возвращение спиной к воротам) (за 1 мин) | количество раз | не менее | | | |
| 2 | | | |
| 3. | Передача мяча вокруг пояса  (за 10 с) | количество раз | не менее | | | |
| 8 | | | |
| 4. | Исходное положение – лежа  на боку, коснуться локтями коленей (за 10 с) | количество раз | не менее | | | |
| 8 | | | |
| 5. | Удержание мяча на вытянутой вперед руке | с | не менее | | | |
| 10,0 | | | |
| 6. | Выпады на правую, левую ногу,  с обязательным касанием колена пола (за 1 мин) | количество раз | не менее | | | |
| 20 | | | |
| 7. | Поднимание туловища  из положения лежа на спине | количество раз | не менее | | | |
| 20 | | | |
| Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт» (класс «В1») | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | с | не более | | | |
| 17,0 | | | |
| 2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | | |
| 20,0 | | | |
| 3. | Бег на 400 м | мин, с | не более | | | |
| 3.0 | | | |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | | |
| 10 | | - |
| 5. | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | | |
| - | | 10 |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | |
| 10 | | | |
| 7. | Поднимание туловища  из положения лежа на спине | количество раз | не менее | | | |
| 7 | | | |
| 8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 120 | | | |
| 9. | Прыжок вверх с места | см | не менее | | | |
| 25 | | | |
| 10. | Спуск прямо на склоне 350 м  10-12° в стойке скоростного спуска  с преодолением бугров с учетом техники выполнения | количество раз | не менее | | | |
| 1 | | | |
| 11. | Прохождение трассы слалома-гиганта 15-20 ворот на склоне  10-12° с учетом техники выполнения | количество раз | не менее | | | |
| 1 | | | |
| Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт» (класс «В2», «В3») | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | с | не более | | | |
| 17,0 | | | |
| 2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | | |
| 15,0 | | | |
| 3. | Бег на 400 м | мин, с | не более | | | |
| 2.0 | | | |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | | |
| 5 | | - |
| 5. | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | | |
| - | | 5 |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | |
| 12 | | | |
| 7. | Поднимание туловища  из положения лежа на спине | количество раз | не менее | | | |
| 12 | | | |
| 8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 130 | | | |
| 9. | Прыжок вверх с места | см | не менее | | | |
| 35 | | | |
| 10. | Спуск прямо на склоне 350 м  10-12° в стойке скоростного спуска  с преодолением бугров с учетом техники выполнения | количество раз | не менее | | | |
| 1 | | | |
| 11. | Прохождение трассы слалома-гиганта 15-20 ворот на склоне  10-12° с учетом техники выполнения | количество раз | не менее | | | |
| 1 | | | |
| Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J1» мужчины «весовая категория 57 кг»,  «весовая категория 60 кг», «весовая категория 73 кг»;  женщины «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг»),  самбо (класс «В1», мужчины «весовая категория 57 кг»,  «весовая категория 62 кг», «весовая категория 68 кг», «весовая категория 74 кг»;  женщины «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 56 кг», «весовая категория 64 кг») | | | | | | |
| 1. | Бег на 800 м | мин, с | без учета времени | | - |
| 2. | Бег на 600 м | мин, с | - | | без учета времени |
| 3. | Челночный бег 3х10 м | с | без учета времени | | | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя  с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук | количество раз | не менее | | | |
| 1 | | | |
| 5. | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | | |
| 10 | | 8 |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 120 | | 100 |
| 7. | Подъем выпрямленных ног из виса  на гимнастической стенке | количество раз | не менее | | | |
| 8 | | - |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее | | | |
| - | | 8 |
| 9. | Сгибание и разгибание рук в упоре  от гимнастической скамьи | количество раз | не менее | | | |
| 10 | | 8 |
| Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J1» мужчины «весовая категория 90 кг»,  «весовая категория 90+ кг»; женщины «весовая категория 70 кг», «весовая категория70+ кг»),  самбо (класс «В1», мужчины «весовая категория 90 кг», «весовая категория 100 кг»,  «весовая категория 100+ кг»;  женщины «весовая категория 72 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг») | | | | | | |
| 1. | Бег на 800 м | мин, с | без учета времени | | - |
| 2. | Бег на 600 м | мин, с | - | | без учета времени |
| 3. | Челночный бег 3х10 м | с | без учета времени | | | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя  с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук | количество раз | не менее | | | |
| 1 | | | |
| 5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | | |
| 8 | | 7 |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 130 | | 90 |
| 7. | Поднимание согнутых в коленях ног  из виса на гимнастической стенке | количество раз | не менее | | | |
| 8 | | - |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее | | | |
| - | | 7 |
| 9. | Сгибание и разгибание рук в упоре  от гимнастической скамьи | количество раз | не менее | | | |
| 8 | | 7 |
| Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J2» мужчины «весовая категория 57 кг»,  «весовая категория 60 кг», «весовая категория 73 кг»; женщины «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг»),  самбо (класс «В2», «В3», мужчины «весовая категория 57 кг», «весовая категория 62 кг»,  «весовая категория 68 кг», «весовая категория 74 кг»; женщины «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 56 кг», «весовая категория 64 кг») | | | | | | |
| 1. | Бег на 800 м | мин, с | без учета времени | | - |
| 2. | Бег на 600 м | мин, с | - | | без учета времени |
| 3. | Челночный бег 3х10 м | с | без учета времени | | | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя  с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук | количество раз | не менее | | | |
| 1 | | | |
| 5. | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | | |
| 12 | | 9 |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 130 | | 110 |
| 7. | Поднимание выпрямленных ног  из виса на гимнастической стенке | количество раз | не менее | | | |
| 9 | | - |
| 8. | Поднимание туловища  из положения лежа на спине | количество раз | не менее | | | |
| - | | 9 |
| 9. | Сгибание и разгибание рук в упоре  от гимнастической скамьи | количество раз | не менее | | | |
| 12 | | 9 |
| Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J2» мужчины «весовая категория 90 кг»,  «весовая категория 90+ кг»; женщины «весовая категория 70 кг», «весовая категория70+ кг»),  самбо (класс «В2», «В3», мужчины «весовая категория 90 кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; женщины «весовая категория 72 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг») | | | | | | |
| 1. | Бег на 800 м | мин, с | без учета времени | | - |
| 2. | Бег на 600 м | мин, с | - | | без учета времени |
| 3. | Челночный бег 3х10 м | с | без учета времени | | | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя  с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук | количество раз | не менее | | | |
| 1 | | | |
| 5. | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | | |
| 10 | | 7 |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 140 | | 100 |
| 7. | Поднимание согнутых в коленях ног из виса на гимнастической стенке | количество раз | не менее | | | |
| 10 | | - |
| 8. | Поднимание туловища  из положения лежа на спине | количество раз | не менее | | | |
| - | | 8 |
| 9. | Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи | количество раз | не менее | | | |
| 10 | | 8 |
| Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»,  «легкая атлетика - прыжки» (класс «В1») | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м с ходу | с | не более | | | |
| 4,8 | | 5,4 |
| 2. | Бег на 60 м | с | не более | | | |
| 9,3 | | 13,0 |
| 3. | Бег на 150 м | с | не более | | | |
| 23,5 | | 35,0 |
| 4. | Бег на 300 м | мин, с | не более | | | |
| 1.00 | | 1.10 |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 180 | | 150 |
| Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»,  «легкая атлетика - прыжки» (класс «B2», «B3») | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | | | |
| 5,6 | | 6,5 |
| 2. | Бег на 30 м с ходу | с | не более | | | |
| 4,5 | | 5,2 |
| 3. | Бег на 60 м | с | не более | | | |
| 9,0 | | 10,5 |
| 4. | Бег на 150 м | с | не более | | | |
| 22,8 | | 32,0 |
| 5. | Бег на 300 м | мин, с | не более | | | |
| 0.50 | | 1.10 |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 210 | | 150 |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»  (класс «B1») | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | с | не более | | | |
| 10,2 | | 12,0 |
| 2. | Бег на 300 м | мин, с | не более | | | |
| 1.05 | | 1.13 |
| 3. | Бег на 800 м | мин, с | не более | | | |
| 4.00 | 4.30 | | |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 140 | | |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»  (класс «B2», «В3») | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | с | не более | | | |
| 10,0 | | 11,0 |
| 2. | Бег на 300 м | мин, с | не более | | | |
| 1.02 | | 1.10 |
| 3. | Бег на 800 м | мин, с | не более | | | |
| 4.00 | | 4.40 |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 160 | | 180 |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания» (класс «В1») | | | | | | |
| 1. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | | |
| 2 | | | |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 160 | | 150 |
| 3. | Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди | м, см | не менее | | | |
| 7,50 | | 5,80 |
| 4. | Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу | м, см | не менее | | | |
| 9,50 | | 7 |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания» (класс «В2», «В3») | | | | | | |
| 1. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | | |
| 3 | | 2 |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 180 | | 150 |
| 3. | Бег на 60 м | с | без учета времени | | | |
| 4. | Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди | м, см | не менее | | | |
| 7,80 | | 6,00 |
| 5. | Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу | м, см | не менее | | | |
| 10,00 | | 7,50 |
| Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» (класс «В1») | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | | | |
| 8,0 | | | |
| 2. | Бег на 60 м | с | не более | | | |
| 17,0 | | | |
| 3. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | | |
| 15,0 | | | |
| 4. | Бег на 400 м | мин, с | не более | | | |
| 3.0 | | | |
| 5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | | |
| 2 | | - |
| 6. | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | | |
| - | | 2 |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | |
| 10 | | | |
| 8. | Поднимание туловища  из положения лежа на спине | количество раз | не менее | | | |
| 7 | | | |
| 9. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 120 | | | |
| 10. | Прыжок вверх с места | см | не менее | | | |
| 25 | | | |
| Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» (класс «В2», «В3») | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | | | |
| 6,0 | | | |
| 2. | Бег на 60 м | с | не более | | | |
| 12,0 | | | |
| 3. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | | |
| 15,0 | | | |
| 4. | Бег на 400 м | мин, с | не более | | | |
| 2.0 | | | |
| 5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | | |
| 3 | | | |
| 6. | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | | |
| 3 | | | |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | |
| 12 | | | |
| 8. | Поднимание туловища  из положения лежа на спине | количество раз | не менее | | | |
| 12 | | | |
| 9. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 130 | | | |
| 10. | Прыжок вверх с места | см | не менее | | | |
| 35 | | | |
| Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (класс «В1») | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | | | |
| 8,0 | | | |
| 2. | В положении стоя сгибание  и разгибание рук с гантелей 1 кг  от плеча (в координации) | количество раз | не менее | | | |
| 1 | | | |
| 3. | Жим гантелей в положении лежа  на спине весом 1 кг | количество раз | не менее | | | |
| 10 | | 7 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | |
| 5 | | | |
| 5. | Приседания | количество раз | не менее | | | |
| 20 | | | |
| Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (класс «В2», «В3») | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | | | |
| 6,0 | | | |
| 2. | В положении стоя сгибание  и разгибание рук с гантелей 1 кг  от плеча (в координации) | количество раз | не менее | | | |
| 1 | | | |
| 3. | Жим гантелей в положении лежа  на спине весом 1 кг | количество раз | не менее | | | |
| 14 | | 10 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | |
| 7 | | | |
| 5. | Приседания | количество раз | не менее | | | |
| 30 | | 20 |
| Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | | | |
| 8,0 | | | |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | | |
| 5 | | - |
| 3. | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | | |
| 12 | | 7 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | |
| 12 | | 7 |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 120 | | | |
| Для спортивной дисциплины «плавание» (класс «В1») | | | | | | |
| 1. | Плавание 100 м | мин, с | без учета времени | | | |
| 2. | Жим гантелей в положении лежа  на спине весом 10 кг | количество раз | не менее | | | |
| - | | 10 |
| 3. | Жим гантелей в положении лежа  на спине весом 12 кг | количество раз | не менее | | | |
| 10 | | - |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре  от гимнастической скамьи | количество раз | не менее | | | |
| 20 | | 15 |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 50 | | 45 |
| Для спортивной дисциплины «плавание» (класс «В2», «В3») | | | | | | |
| 1. | Плавание 100 м | мин, с | без учета времени | | | |
| 2. | Жим гантелей в положении лежа  на спине весом 15 кг | количество раз | не менее | | | |
| 14 | | 10 |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре  от гимнастической скамьи | количество раз | не менее | | | |
| 15 | | | |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 60 | | 50 |
| Для спортивной дисциплины «пулевая стрельба» | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 4x10 м | с | без учета времени | | | |
| 2. | Удержание пистолета в позе изготовки | мин, с | не менее | | | |
| 2.0 | | 1.30 |
| 3. | Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа | мин, с | не менее | | | |
| 18.0 | | 15.0 |
| 4. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | | |
| 6.0 | | 7.0 |
| 5. | Поднимание туловища  из положения лежа на спине | количество раз | не менее | | | |
| 20 | | 15 |
| 6. | Кистевая динамометрия | кг | не менее | | | |
| 17 | | 15 |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | |
| 15 | | 12 |
| 8. | Прыжок в длину с места  (в координации) | количество раз | не менее | | | |
| 1 | | | |
| 9. | Прыжок вверх с места  (в координации) | количество раз | не менее | | | |
| 1 | | | |
| Для спортивной дисциплины «спортивный туризм» (класс «В1») | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | с | не более | | | |
| 12,0 | | 13,0 |
| 2. | Бег на 300 м | мин, с | не более | | | |
| 1.02 | | 1.23 |
| 3. | Бег на 600 м | мин, с | не более | | | |
| 2.50 | | 3.50 |
| 4. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | | |
| 5.30 | | 6.0 |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 190 | | 160 |
| Для спортивной дисциплины «спортивный туризм» (класс «В2», «В3») | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | с | не более | | | |
| 12,0 | | 13,0 |
| 2. | Бег на 300 м | мин, с | не более | | | |
| 1.08 | | 1.20 |
| 3. | Бег на 600 м | мин, с | не более | | | |
| 2.35 | | 3.25 |
| 4. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | | |
| 4.45 | | 5.40 |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 200 | | 170 |
| Для спортивной дисциплины «триатлон» (класс «В1») | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | с | не более | | | |
| 15,0 | | 18,0 |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 80 | | 60 |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре  от гимнастической скамьи | количество раз | не менее | | | |
| 7 | | 5 |
| 4. | Плавание 200 м | мин, с | без учета времени | | | |
| Для спортивной дисциплины «триатлон» (класс «В2», «В3») | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | с | не более | | | |
| 12,0 | | 15,0 |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 100 | | 80 |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре  от гимнастической скамьи | количество раз | не менее | | | |
| 10 | | 7 |
| 4. | Плавание 200 м | мин, с | без учета времени | | | |
| Для спортивной дисциплины «футбол» | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | | | |
| 10,0 | | | |
| 2. | Челночный бег 4x9 м | с | без учета времени | | | |
| 3. | Прыжок вверх на месте с хлопком  и разведением ног | количество раз | не менее | | | |
| 8 | | | |
| 4. | Бег на 800 м | мин, с | без учета времени | | | |
| 5. | Бросок набивного мяча 1 кг назад | м | не менее | | | |
| 5 | | | |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 100 | | | |
| Для спортивных дисциплин «шахматы», «шашки» | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | | |
| 15,0 | | | |
| 2. | Бег на 400 м | мин, с | не более | | | |
| 8.0 | | | |
| 3. | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | | |
| 6 | | | |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | |
| 6 | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 120 | | | |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 1 мин) | количество раз | не менее | | | |
| 4 | | | |
| Уровень спортивной квалификации | | | | | | |
| Для спортивных дисциплин «голбол», «настольный теннис», «торбол», «футбол», «дзюдо», «самбо» | | | | | | |
| 1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (до трех лет) | Не устанавливается | | | | |
| 2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» | | | | |
| Для спортивных дисциплин «армрестлинг», «биатлон», «борьба», «боулинг»,  «велоспорт-тандем», «горнолыжный спорт», «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метание»,  «легкая атлетика - прыжки», «лыжные гонки», «пауэрлифтинг», «плавание», «пулевая стрельба», «спортивный туризм», «триатлон», «шахматы», «шашки» | | | | | | |
| 1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (до трех лет) | Не устанавливается | | | | |
| 2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»,  «первый спортивный разряд» | | | | |

Приложение № 9

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления   
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт слепых»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Упражнение | Единица измерения | | Норматив | | |
| юноши | | девушки |
| Для спортивной дисциплины «армрестлинг» | | | | | | | |
| 1. | | Бег на 60 м | с | | не более | | |
| 11,0 | | 12,0 |
| 2. | | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях | количество раз | | не менее | | |
| 10 | | - |
| 3. | | Лазанье по канату 4 м без помощи ног | количество раз | | не менее | | |
| 2 | | - |
| 4. | | Кистевая динамометрия | кг, г | | не менее | | |
| 50% от массы тела обучающегося | | 30% от массы тела обучающегося |
| 5. | | Жим штанги лежа  на горизонтальной скамье | кг, г | | не менее | | |
| вес штанги 80% от массы тела обучающегося | | вес штанги 40% от массы тела обучающегося |
| 6. | | Поднимание туловища, лежа на спине, ноги согнуты | количество раз | | не менее | | |
| 25 | | 20 |
| 7. | | Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу | количество раз | | не менее | | |
| 25 | | 10 |
| 8. | | Вис на двух руках на перекладине (угол 90° между плечом и предплечьем) | с | | не менее | | |
| - | | 15,0 |
| Для спортивной дисциплины «биатлон» (класс «В1») | | | | | | | |
| 1. | | Бег на 100 м | с | | не более | | |
| 20,0 | | |
| 2. | | Бег на 1500 м | мин, с | | не более | | |
| 7.0 | | |
| 3. | | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | | не менее | | |
| 2 | | |
| 4. | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | | не менее | | |
| 10 | | |
| 5. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 1 мин) | количество раз | | не менее | | |
| 7 | | |
| 6. | | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | | не менее | | |
| 15 | | |
| 7. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | | |
| 135 | | |
| 8. | | Прыжок вверх с места | см | | не менее | | |
| 35 | | |
| Для спортивной дисциплины «биатлон» (класс «В2», «В3») | | | | | | | |
| 1. | | Бег на 100 м | с | | не более | | |
| 18,0 | | |
| 2. | | Бег на 1500 м | мин, с | | не более | | |
| 6.0 | | |
| 3. | | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | | не менее | | |
| 7 | | |
| 4. | | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см | количество раз | | не менее | | |
| 10 | | |
| 5. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | не менее | | |
| 20 | | |
| 6. | | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | | не менее | | |
| 20 | | |
| 7. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | | |
| 150 | | |
| 8. | | Прыжок вверх с места | см | | не менее | | |
| 40 | | |
| Для спортивной дисциплины «борьба» | | | | | | | |
| 1. | | Бег на 60 м | с | | не более | | |
| 8,5 | - | |
| 2. | | Бег на 1500 м | мин, с | | без учета времени | - | |
| 3. | | Поднимание ног в висе  на перекладине | количество раз | | не менее | | |
| 8 | - | |
| 4. | | Сгибание и разгибание рук в упоре  на брусьях | количество раз | | не менее | | |
| 10 | - | |
| 5. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | | |
| 180 | - | |
| 6. | | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | | не менее | | |
| 12 | - | |
| 7. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | не менее | | |
| 16 | - | |
| Для спортивной дисциплины «боулинг» | | | | | | | |
| 1. | | Бег на 60 м | с | | не более | | |
| 10,0 | | |
| 2. | | Челночный бег 10x9 м | с | | не более | | |
| 35,0 | | |
| 3. | | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | | не менее | | |
| 20 | | |
| 4. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | не менее | | |
| 20 | | |
| 5. | | Выпады вперед на правую, левую ногу, с обязательным касанием колена пола (за 1 мин) | количество раз | | не менее | | |
| 30 | | |
| 6. | | Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа  на животе (за 90 с) | количество раз | | не менее | | |
| 50 | | |
| Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс «В1») | | | | | | | |
| 1. | | Бег на 60 м | с | | не более | | |
| 10,0 | | 10,5 |
| 2. | | Бег на 1500 м | мин, с | | без учета времени | | |
| 3. | | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | | не менее | | |
| 10 | | 4 |
| 4. | | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см | количество раз | | не менее | | |
| 15 | | 7 |
| 5. | | Приседание | количество раз | | не менее | | |
| 50 | | 40 |
| 6. | | Подъем ног из виса на перекладине  до прямого угла | количество раз | | не менее | | |
| 10 | | 5 |
| 7. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | не менее | | |
| 15 | | 10 |
| 8. | | Удержание ног в висе в положении прямого угла | с | | не менее | | |
| 10,0 | | 5,0 |
| 9. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | | |
| 170 | | 160 |
| 10. | | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | | не менее | | |
| 8 | | - |
| 11. | | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | | не менее | | |
| - | | 6 |
| Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс «В2», «В3») | | | | | | | |
| 1. | | Бег на 60 м | с | | не более | | |
| 9,0 | | 9,5 |
| 2. | | Бег на 1500 м | мин, с | | не более | | |
| 6.15 | | 6.45 |
| 3. | | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | | не менее | | |
| 10 | | 3 |
| 4. | | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см | количество раз | | не менее | | |
| 15 | | 10 |
| 5. | | Приседание | количество раз | | не менее | | |
| 60 | | 50 |
| 6. | | Поднимание ног из виса  на перекладине до прямого угла | количество раз | | не менее | | |
| 12 | | 7 |
| 7. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | не менее | | |
| 20 | | 15 |
| 8. | | Удержание ног в висе в положении прямого угла | с | | не менее | | |
| 15,0 | | 10,0 |
| 9. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | | |
| 180 | | 160 |
| 10. | | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | | не менее | | |
| 10 | | - |
| 11. | | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | | не менее | | |
| - | | 6 |
| Для спортивных дисциплин «голбол», «торбол» | | | | | | | |
| 1. | | Бег на 60 м | с | | не более | | |
| 9,0 | | |
| 2. | | Челночный бег 4x9 м | с | | не более | | |
| 30,0 | | |
| 3. | | Бег на 1000 м | мин, с | | не более | | |
| 8.0 | | |
| 4. | | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | | не менее | | |
| 30 | | |
| 5. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | не менее | | |
| 10 | | |
| 6. | | Выпады вперед на правую, левую ногу, с обязательным касанием колена пола (за 1 мин) | количество раз | | не менее | | |
| 35 | | |
| 7. | | Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа  на животе (за 1 мин) | количество раз | | не менее | | |
| 60 | | |
| Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт» (класс «В1») | | | | | | | |
| 1. | | Бег на 60 м | с | | не более | | |
| 15,0 | | |
| 2. | | Бег на 1500 м | мин, с | | не более | | |
| 9.0 | | |
| 3. | | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | | не менее | | |
| 5 | | |
| 4. | | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см | количество раз | | не менее | | |
| 10 | | - |
| 5. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | не менее | | |
| - | | 15 |
| 6. | | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | | не менее | | |
| 15 | | |
| 7. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | | |
| 120 | | |
| 8. | | Прыжок вверх с места | см | | не менее | | |
| 35 | | |
| 9. | | Прохождение участка трассы скоростного спуска 350 м | мин, с | | без учета времени | | |
| 10. | | Прохождение трассы слалома | мин, с | | без учета времени | | |
| 11. | | Прохождение трассы слалома-гиганта | мин, с | | без учета времени | | |
| Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт» (класс «В2», «В3») | | | | | | | |
| 1. | | Бег на 60 м | с | | не более | | |
| 13,0 | | |
| 2. | | Бег на 1500 м | мин, с | | не более | | |
| 7.30 | | |
| 3. | | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | | не менее | | |
| 5 | | - |
| 4. | | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см | количество раз | | не менее | | |
| - | | 10 |
| 5. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | не менее | | |
| 20 | | |
| 6. | | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | | не менее | | |
| 20 | | |
| 7. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | | |
| 150 | | |
| 8. | | Прыжок вверх с места | см | | не менее | | |
| 40 | | |
| 9. | | Прохождение участка трассы скоростного спуска 350 м | мин, с | | без учета времени | | |
| 10. | | Прохождение трассы слалома | мин, с | | без учета времени | | |
| 11. | | Прохождение трассы слалома-гиганта | мин, с | | без учета времени | | |
| Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J1» мужчины «весовая категория 57 кг»,  «весовая категория 60 кг», «весовая категория 73 кг»; женщины «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг»),  «самбо» (класс «В1», мужчины «весовая категория 57 кг», «весовая категория 62 кг»,  «весовая категория 68 кг», «весовая категория 74 кг»; женщины «весовая категория 48 кг»,  «весовая категория 52 кг», «весовая категория 56 кг», «весовая категория 64 кг») | | | | | | | |
| 1. | | Бег на 1000 м | мин, с | | без учета времени | | - |
| 2. | | Бег на 800 м | мин, с | | - | | без учета времени |
| 3. | | Челночный бег 3х10 м | с | | не более | | |
| 20,0 | | 22,0 |
| 4. | | Наклон вперед из положения стоя  с выпрямленными ногами на полу. Пальцами рук коснуться пола | количество раз | | не менее | | |
| 1 | | |
| 5. | | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз | | не менее | | |
| 15 | | 10 |
| 6. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | | |
| 140 | | 120 |
| 7. | | Подъем выпрямленных ног из виса  на гимнастической стенке | количество раз | | не менее | | |
| 10 | | 6 |
| 8. | | Сгибание и разгибание рук в упоре  от гимнастической скамьи | количество раз | | не менее | | |
| 10 | | 8 |
| Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J1» мужчины «весовая категория 90 кг»,  «весовая категория 90+ кг»; женщины «весовая категория 70 кг», «весовая категория70+ кг»),  «самбо» (класс «В1», мужчины «весовая категория 90 кг», «весовая категория 100 кг»,  «весовая категория 100+ кг»; женщины «весовая категория 72 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг») | | | | | | | |
| 1. | | Бег на 1000 м | мин, с | | без учета времени | | - |
| 2. | | Бег на 800 м | мин, с | | - | | без учета времени |
| 3. | | Челночный без 3х10 м | с | | не более | | |
| 25,0 | | 26,0 |
| 4. | | Наклон вперед из положения стоя  с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук | количество раз | | не менее | | |
| 1 | | |
| 5. | | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см | количество раз | | не менее | | |
| 12 | | 8 |
| 6. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | | |
| 150 | | 130 |
| 7. | | Подъем согнутых в коленях ног  из виса на гимнастической стенке | количество раз | | не менее | | |
| 8 | | 5 |
| 8. | | Сгибание и разгибание рук в упоре  от гимнастической скамьи | количество раз | | не менее | | |
| 8 | | 6 |
| Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J2» мужчины «весовая категория 57 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 73 кг»; женщины «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг»),  «самбо» (класс «В2», «В3», мужчины «весовая категория 57 кг», «весовая категория 62 кг», «весовая категория 68 кг», «весовая категория 74 кг»; женщины «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 56 кг», «весовая категория 64 кг») | | | | | | | |
| 1. | | Бег на 1000 м | мин, с | | без учета времени | | - |
| 2. | | Бег на 800 м | мин, с | | - | | без учета времени |
| 3. | | Челночный бег 3х10 м | с | | не более | | |
| 20,0 | | 22,0 |
| 4. | | Наклон вперед из положения стоя  с выпрямленными ногами на полу. Пальцами рук коснуться пола | количество раз | | не менее | | |
| 1 | | |
| 5. | | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз | | не менее | | |
| 14 | | 10 |
| 6. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | | |
| 160 | | 130 |
| 7. | | Поднимание согнутых в коленях ног  из виса на гимнастической стенке | количество раз | | не менее | | |
| 12 | | 7 |
| 8. | | Сгибание и разгибание рук в упоре  от гимнастической скамьи | количество раз | | не менее | | |
| 12 | | 10 |
| Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J2» мужчины «весовая категория 90 кг»,  «весовая категория 90+ кг»; женщины «весовая категория 70 кг», «весовая категория70+ кг»),  «самбо» (класс «В2», «В3», мужчины «весовая категория 90 кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; женщины «весовая категория 72 кг»,  «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг») | | | | | | | |
| 1. | | Бег на 1000 м | мин, с | | без учета времени | | - |
| 2. | | Бег на 800 м | мин, с | | - | | без учета времени |
| 3. | | Наклон вперед из положения стоя  с выпрямленными ногами на полу. Пальцами рук коснуться пола | количество раз | | не менее | | |
| 1 | | |
| 4. | | Челночный бег 3х10 м | с | | не более | | |
| 24,0 | | 26,0 |
| 5. | | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см | количество раз | | не менее | | |
| 15 | | 10 |
| 6. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | | |
| 170 | | 135 |
| 7. | | Поднимание согнутых в коленях ног  из виса на гимнастической стенке | количество раз | | не менее | | |
| 10 | | 7 |
| 8/ | | Сгибание и разгибание рук в упоре  от гимнастической скамьи | количество раз | | не менее | | |
| 14 | | 10 |
| Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»,  «легкая атлетика - прыжки» (класс «В1») | | | | | | | |
| 1. | | Бег на 30 м | с | | не более | | |
| 4,8 | | 5,4 |
| 2. | | Бег на 60 м | с | | не более | | |
| 8,2 | | 9,5 |
| 3. | | Бег на 150 м | с | | не более | | |
| 20,0 | | 23,5 |
| 4. | | Бег на 300 м | с | | не более | | |
| 50,0 | | 55,0 |
| 5. | | Бег на 30 м с ходу | с | | не более | | |
| 4,3 | | 4,7 |
| 6. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | | |
| 225 | | 180 |
| Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки» (класс «В2», «В3») | | | | | | | |
| 1. | | Бег на 30 м | с | | не более | | |
| 4,5 | | 5,2 |
| 2. | | Бег на 60 м | с | | не более | | |
| 8,0 | | 9,3 |
| 3. | | Бег на 150 м | с | | не более | | |
| 19,0 | | 23,0 |
| 4. | | Бег на 300 м | с | | не более | | |
| 41,2 | | 53,0 |
| 5. | | Бег на 30 м с ходу | с | | не более | | |
| 3,7 | | 4,3 |
| 6. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | | |
| 210 | | 180 |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»  (класс «В1») | | | | | | | |
| 1. | | Бег на 1000 м | мин, с | | не более | | |
| 3.10 | | 4.00 |
| 2. | | Бег на 5000 м | мин, с | | не более | | |
| 18.30 | | - |
| 3. | | Бег на 3000 м | мин, с | | не более | | |
| - | | 13.30 |
| 4. | | Бег на 300 м | с | | не более | | |
| 50,0 | | 55,0 |
| 5. | | Бег на 600 м | мин, с | | не более | | |
| 1.55 | | 2.15 |
| 6. | | Бег на 60 м | с | | не более | | |
| 9,0 | | 10,0 |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»  (класс «В2», «В3») | | | | | | | |
| 1. | | Бег на 5000 м | мин, с | | не более | | |
| 17.15 | | - |
| 2. | | Бег на 3000 м | мин, с | | не более | | |
| - | | 13.10 |
| 3. | | Бег на 1000 м | мин, с | | не более | | |
| 3.00 | | 4.00 |
| 4. | | Бег на 600 м | мин, с | | не более | | |
| 1.52 | | 2.10 |
| 5. | | Бег на 300 м | с | | не более | | |
| 49,0 | | 53,0 |
| 6. | | Бег на 60 м | с | | не более | | |
| 9,0 | | 9,8 |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания» (класс «В1») | | | | | | | |
| 1. | | Жим штанги двумя руками  из положения лежа | кг | | не менее | | |
| 65 | | 40 |
| 2. | | Подъем штанги на грудь | кг | | не менее | | |
| 60 | | 25 |
| 3. | | Приседание со штангой на плечах, весом не менее 80% от веса обучающегося | количество раз | | не менее | | |
| 1 | | |
| 4. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | | |
| 200 | | 190 |
| 5. | | Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди | м, см | | не менее | | |
| 8,00 | | - |
| 6. | | Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу | м, см | | не менее | | |
| 12,00 | | - |
| 7. | | Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди | м, см | | не менее | | |
| - | | 6,50 |
| 8. | | Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу | м, см | | не менее | | |
| - | | 10,00 |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания» (класс «В2», «В3») | | | | | | | |
| 1. | | Жим штанги двумя руками  из положения лежа | кг | | не менее | | |
| 65 | | 40 |
| 2. | | Подъем штанги на грудь | кг | | не менее | | |
| 60 | | 25 |
| 3. | | Приседание со штангой на плечах, весом не менее 80% от веса тела обучающегося | количество раз | | не менее | | |
| 1 | | |
| 4. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | | |
| 200 | | 190 |
| 5. | | Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди | м, см | | не менее | | |
| 8,0 | | - |
| 6. | | Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу | м, см | | не менее | | |
| 12,0 | | - |
| 7. | | Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди | м, см | | не менее | | |
| - | | 7,00 |
| 8. | | Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу | м, см | | не менее | | |
| - | | 11,00 |
| Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» (класс «В1») | | | | | | | |
| 1. | | Бег на 100 м | с | | не более | | |
| 19,0 | | |
| 2. | | Бег на 1500 м | мин, с | | не более | | |
| 8.30 | | |
| 3. | | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | | не менее | | |
| 7 | | - |
| 4. | | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см | количество раз | | не менее | | |
| - | | 25 |
| 5. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | не менее | | |
| 15 | | |
| 6. | | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | | не менее | | |
| 15 | | |
| 7. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | | |
| 130 | | |
| 8. | | Прыжок вверх с места | см | | не менее | | |
| 35 | | |
| Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» (класс «В2», «В3») | | | | | | | |
| 1. | | Бег на 100 м | с | | не более | | |
| 18,0 | | |
| 2. | | Бег на 1500 м | мин, с | | не более | | |
| 7.30 | | |
| 3. | | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | | не менее | | |
| 9 | | - |
| 4. | | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см | количество раз | | не менее | | |
| - | | 15 |
| 5. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | не менее | | |
| 20 | | |
| 6. | | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | | не менее | | |
| 20 | | |
| 7. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | | |
| 140 | | |
| 8. | | Прыжок вверх с места | см | | не менее | | |
| 40 | | |
| Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (класс «В1») | | | | | | | |
| 1. | | Бег на 30 м | с | | не более | | |
| 6,5 | | 6,0 |
| 2. | | В положении стоя сгибание  и разгибание рук с гантелей 1 кг  от плеча | с | | без учета времени | | |
| 3. | | Жим гантелей в положении лежа  на спине весом 1 кг | количество раз | | не менее | | |
| 10 | | |
| 4. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | не менее | | |
| 10 | | 7 |
| 5. | | Приседания | количество раз | | не менее | | |
| 20 | | |
| Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (класс «В2», «В3») | | | | | | | |
| 1. | | Бег на 30 м | с | | не более | | |
| 6,0 | | 5,0 |
| 2. | | В положении стоя сгибание  и разгибание рук с гантелей 1 кг  от плеча | мин, с | | без учета времени | | |
| 3. | | Жим гантелей в положении лежа  на спине весом 1 кг | количество раз | | не менее | | |
| 10 | | |
| 4. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | не менее | | |
| 15 | | 7 |
| 5. | | Приседания | количество раз | | не менее | | |
| 20 | | |
| Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг» | | | | | | | |
| 1. | | Бег на 60 м | с | | не более | | |
| 12,0 | | |
| 2. | | Поднимание ног в висе  на перекладине | количество раз | | не менее | | |
| 8 | | 6 |
| 3. | | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | | не менее | | |
| 7 | | - |
| 4. | | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см | количество раз | | не менее | | |
| 14 | | 12 |
| 5. | | Сгибание и разгибание рук в упоре  на брусьях | количество раз | | не менее | | |
| 7 | | - |
| 6. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | | |
| 140 | | |
| 7. | | Сгибание и разгибание рук в упоре  от гимнастической скамьи | количество раз | | не менее | | |
| 20 | | 15 |
| Для спортивной дисциплины «плавание» (класс «В1») | | | | | | | |
| 1. | | Плавание избранным способом  с учетом техники выполнения | количество раз | | не менее | | |
| 1 | | |
| 2. | | Плавание вольным стилем 400 м | мин, с | | без учета времени | | |
| 3. | | Жим гантелей в положении лежа  на спине весом 20 кг | количество раз | | не менее | | |
| 14 | | - |
| 4. | | Сгибание и разгибание рук в упоре  от гимнастической скамьи | количество раз | | не менее | | |
| 20 | | 18 |
| 5. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | | |
| 70 | | 50 |
| 6. | | Жим гантелей в положении лежа  на спине весом 15 кг | количество раз | | не менее | | |
| - | | 10 |
| Для спортивной дисциплины «плавание» (класс «В2», «В3») | | | | | | | |
| 1. | | Плавание избранным способом  с учетом техники выполнения | количество раз | | не менее | | |
| 1 | | |
| 2. | | Плавание избранным способом | мин, с | | норма, соответ-ствующая присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» | | норма, соответ-ствующая присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» |
| 3. | | Плавание вольным стилем 800 м | мин, с | | без учета времени | | |
| 4. | | Жим гантелей в положении лежа  на спине весом 20 кг | количество раз | | не менее | | |
| 18 | | - |
| 5. | | Сгибание и разгибание рук в упоре  от гимнастической скамьи | количество раз | | не менее | | |
| 20 | | |
| 6. | | Прыжок в длину с места | см | | не менее | | |
| 90 | | |
| 7. | | Жим гантелей в положении лежа  на спине весом 25 кг | количество раз | | не менее | | |
| - | | 15 |
| Для спортивной дисциплины «пулевая стрельба» | | | | | | | |
| 1. | | Челночный бег 4x10 м | мин, с | | без учета времени | | |
| 2. | | Удержание пистолета в позе изготовки | мин, с | | не менее | | |
| 2.00 | | 1.30 |
| 3. | | Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа | мин, с | | не менее | | |
| 25.00 | | 20.0 |
| 4. | | Бег на 1000 м | мин, с | | без учета времени | | |
| 5. | | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | | не менее | | |
| 25 | | 20 |
| 6. | | Кистевая динамометрия | кг | | не менее | | |
| 13 | | 10 |
| 7. | | Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу | количество раз | | не менее | | |
| 20 | | 14 |
| 8. | | Прыжок в длину с места  (в координации) | количество раз | | не менее | | |
| 1 | | |
| 9. | | Прыжок вверх с места  (в координации) | количество раз | | не менее | | |
| 1 | | |
| Для спортивной дисциплины «спортивный туризм» (класс «В1») | | | | | | | |
| 1. | | Бег на 5000 м | мин, с | | не более | | |
| 25.00 | - | |
| 2. | | Бег на 3000 м | мин, с | | не более | | |
| - | | 13.50 |
| 3. | | Бег на 1000 м | мин, с | | без учета времени | | |
| 4. | | Бег на 600 м | мин, с | | не более | | |
| 2.00 | | 2.10 |
| 5. | | Бег на 300 м | мин, с | | не более | | |
| 1.10 | | 1.15 |
| 6. | | Бег на 60 м | с | | не более | | |
| 14,0 | | 16,0 |
| 7. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | | |
| 180 | | 160 |
| Для спортивной дисциплины «спортивный туризм» (класс «В2», «В3») | | | | | | | |
| 1. | | Бег на 5000 м | мин, с | | не более | | |
| 23.00 | - | |
| 2. | | Бег на 3000 м | мин, с | | не более | | |
| - | | 12.40 |
| 3. | | Бег на 1000 м | мин, с | | без учета времени | | |
| 4. | | Бег на 600 м | мин, с | | не более | | |
| 2.00 | | 1.55 |
| 5. | | Бег на 300 м | мин, с | | не более | | |
| 1.05 | | 0.57 |
| 6. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | | |
| 200 | | 180 |
| 7. | | Бег на 60 м | с | | не более | | |
| 12,0 | | |
| Для спортивной дисциплины «триатлон» (класс «В1») | | | | | | | |
| 1. | | Бег на 60 м | с | | не более | | |
| 12,0 | | 15,0 |
| 2. | | Бег на 1500 м | мин, с | | не более | | |
| 8.00 | | 8.30 |
| 3. | | Сгибание и разгибание рук в упоре  от гимнастической скамьи | количество раз | | не менее | | |
| 10 | | 7 |
| 4. | | Плавание вольным стилем 750 м | мин, с | | без учета времени | | |
| 5. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | | |
| 100 | | 80 |
| Для спортивной дисциплины «триатлон» (класс «В2», «В3») | | | | | | | |
| 1. | | Бег на 60 м | с | | не более | | |
| 10,0 | | 12,0 |
| 2. | | Бег на 1500 м | мин, с | | не более | | |
| 7.30 | | 8.00 |
| 3. | | Сгибание и разгибание рук в упоре  от гимнастической скамьи | количество раз | | не менее | | |
| 15 | | 10 |
| 4. | | Плавание 750 м | мин, с | | без учета времени | | |
| 5. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | | |
| 120 | | 100 |
| Для спортивной дисциплины «футбол» | | | | | | | |
| 1. | | Бег на 30 м | с | | не более | | |
| 9,0 | | |
| 2. | | Бег на 60 м | с | | не более | | |
| 10,0 | | |
| 3. | | Бег на 1000 м | мин, с | | не более | | |
| 8.0 | | |
| 4. | | Челночный бег 4x9 м | с | | не более | | |
| 30,0 | | |
| 5. | | Прыжок вверх на месте с хлопком  и разведением ног | количество раз | | не менее | | |
| 10 | | |
| 6. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | | |
| 100 | | |
| Для спортивных дисциплин «шахматы», «шашки» | | | | | | | |
| 1. | | Бег на 60 м | с | | не более | | |
| 13,0 | | |
| 2. | | Бег на 1500 м | мин, с | | без учета времени | | |
| 3. | | Челночный бег 10x9 м | с | | не более | | |
| 55,0 | | |
| 4. | | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | | не менее | | |
| 12 | | |
| 5. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | не менее | | |
| 5 | | |
| 6. | | Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа  на животе (за 90 с) | количество раз | | не менее | | |
| 20 | | |
| Уровень спортивной квалификации | | | | | | | |
| 1. | Для спортивных дисциплин «голбол», «настольный теннис», «торбол», «футбол», «дзюдо», «самбо» | | | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» | | | |
| 2. | Для спортивных дисциплин «армрестлинг», «биатлон», «борьба», «боулинг», «велоспорт-тандем», «горнолыжный спорт», «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метание», «легкая атлетика - прыжки», «лыжные гонки», «пауэрлифтинг», «плавание», «пулевая стрельба», «спортивный туризм», «триатлон», «шахматы», «шашки» | | | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

Приложение № 10

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт слепых»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | | Единица измерения | | | Норматив | | | |
| юноши/ мужчины | девушки/ женщины | | |
| Для спортивной дисциплины «армрестлинг» | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | | с | | не более | | | |
| 11,0 | | 12,0 | |
| 2. | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см | | количество раз | | не менее | | | |
| 25 | | 15 | |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре  на брусьях | | количество раз | | не менее | | | |
| 15 | | - | |
| 4. | Лазанье по канату 4 м  без помощи ног | | количество раз | | не менее | | | |
| 2 | | - | |
| 5. | Кистевая динамометрия | | кг, г | | не менее | | | |
| 65% от массы тела обучающегося | | 40% от массы тела обучающегося | |
| 6. | Жим штанги лежа  на горизонтальной скамье | | кг, г | | не менее | | | |
| вес штанги 100% от веса тела обучающегося | | вес штанги 60% от веса тела обучающегося | |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты | | количество раз | | не менее | | | |
| 25 | | 10 | |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 1 мин) | | количество раз | | не менее | | | |
| 18 | | 10 | |
| 9. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (за 1 мин) | | количество раз | | не менее | | | |
| 15 | | 8 | |
| 10. | Вис на двух руках на перекладине (угол 90° между плечом  и предплечьем) | | с | | не менее | | | |
| - | | 15,0 | |
| Для спортивной дисциплины «биатлон» (класс «В1») | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | | с | | не более | | | |
| 9,6 | | | 10,8 |
| 2. | Бег на 100 м | | с | | не более | | | |
| 15,8 | | | 17,6 |
| 3. | Бег на 1500 м | | мин, с | | не более | | | |
| 7.0 | | | |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | | количество раз | | не менее | | | |
| 9 | | - | |
| 5. | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см | | количество раз | | не менее | | | |
| - | | 25 | |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | количество раз | | не менее | | | |
| 20 | | | |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | | количество раз | | не менее | | | |
| 20 | | | |
| 8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | | не менее | | | |
| 150 | | | |
| 9. | Прыжок вверх с места | | см | | не менее | | | |
| 40 | | | |
| Для спортивной дисциплины «биатлон» (класс «В2», «В3») | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | | с | | не более | | | |
| 9,1 | | | 10,2 |
| 2. | Бег на 100 м | | с | | не более | | | |
| 15,4 | | | 17,0 |
| 3. | Бег на 1500 м | | мин, с | | не более | | | |
| 7.0 | | | |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | | количество раз | | не менее | | | |
| 9 | | - | |
| 5. | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см | | количество раз | | не менее | | | |
| - | | 25 | |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | количество раз | | не менее | | | |
| 20 | | | |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | | количество раз | | не менее | | | |
| 25 | | | |
| 8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | | не менее | | | |
| 200 | | | |
| 9. | Прыжок вверх с места | | см | | не менее | | | |
| 45 | | | |
| Для спортивной дисциплины «борьба» | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | | с | | не более | | | |
| 8,5 | | | |
| 2. | Бег на 1500 м | | мин, с | | без учета времени | | | |
| 3. | Поднимание ног в висе  на перекладине | | количество раз | | не менее | | | |
| 8 | | | |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре  на брусьях | | количество раз | | не менее | | | |
| 15 | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | | не менее | | | |
| 180 | | | |
| 6. | Поднимание туловища  из положения лежа на спине  (за 1 мин) | | количество раз | | не менее | | | |
| 12 | | | |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 1 мин) | | количество раз | | не менее | | | |
| 16 | | | |
| 8. | Лазанье по канату 4 м  без помощи ног | | количество раз | | не менее | | | |
| 1 | | | |
| Для спортивной дисциплины «боулинг» | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | | с | | не более | | | |
| 10,0 | | | |
| 2. | Бег на 1500 | | с | | без учета времени | | | |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре  на брусьях | | количество раз | | не менее | | | |
| 5 | | | |
| 4. | Поднимание ног из виса  на гимнастической стенке  до прямого угла | | количество раз | | не менее | | | |
| 8 | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | | не менее | | | |
| 180 | | | |
| Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс «В1») | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 3000 м | | мин, с | | без учета времени | | | |
| 2. | Приседание | | количество раз | | не менее | | | |
| 80 | | 60 | |
| 3. | Поднимание ног из виса  на перекладине до прямого угла | | количество раз | | не менее | | | |
| 15 | | 10 | |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | количество раз | | не менее | | | |
| 25 | | 15 | |
| 5. | Удержание ног в висе в положении прямого угла | | с | | не менее | | | |
| 10,0 | | 5,0 | |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | | не менее | | | |
| 180 | | 170 | |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | | количество раз | | не менее | | | |
| 8 | | - | |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | | количество раз | | не менее | | | |
| - | | 6 | |
| Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс «В2», «В3») | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 3000 м | | мин, с | | не более | | | |
| 14.00 | | 17.30 | |
| 2. | Приседание | | количество раз | | не менее | | | |
| 80 | | 60 | |
| 3. | Поднимание ног из виса  на перекладине до прямого угла | | количество раз | | не менее | | | |
| 15 | | 10 | |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | количество раз | | не менее | | | |
| 25 | | 15 | |
| 5. | Удержание ног в висе в положении прямого угла | | с | | не менее | | | |
| 15,0 | | 10,0 | |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | | не менее | | | |
| 210 | | 180 | |
| Для спортивных дисциплин «голбол», «торбол» | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | | с | | не более | | | |
| 8,5 | | | |
| 2. | Челночный бег 4x9 м | | с | | не более | | | |
| 25,0 | | | |
| 3. | Бег на 1500 м | | мин, с | | без учета времени | | | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | | количество раз | | не менее | | | |
| 40 | | | |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 1 мин) | | количество раз | | не менее | | | |
| 20 | | | |
| 6. | Выпады вперед на правую, левую ногу, с обязательным касанием колена пола (за 1 мин) | | количество раз | | не менее | | | |
| 40 | | | |
| 7. | Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа  на животе (за 1 мин) | | количество раз | | не менее | | | |
| 70 | | | |
| Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт» (класс «В1») | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | | с | | не более | | | |
| 10,3 | | | |
| 2. | Бег на 1500 м | | мин, с | | без учета времени | | | |
| 3. | Бег на 100 м | | с | | не более | | | |
| 20,0 | | | |
| 4. | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см | | количество раз | | не менее | | | |
| - | | 25 | |
| 5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | | количество раз | | не менее | | | |
|  | | 5 | | - | |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | количество раз | | не менее | | | |
| 20 | | | |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | | количество раз | | не менее | | | |
| 20 | | | |
| 8. | Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами | | см | | не менее | | | |
| 150 | | | |
| 9. | Прыжок вверх с места | | см | | не менее | | | |
| 40 | | | |
| 10. | Прохождение участка трассы скоростного спуска 350 м | | мин, с | | без учета времени | | | |
| 11. | Прохождение трассы слалома | | мин, с | | без учета времени | | | |
| 12. | Прохождение трассы слалома-гиганта | | мин, с | | без учета времени | | | |
| Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт» (класс «В2», «В3») | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | | с | | не более | | | |
| 9,5 | | | |
| 2. | Бег на 1500 м | | мин, с | | не более | | | |
| 7.30 | | | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | | количество раз | | не менее | | | |
| 6 | | - | |
| 4. | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см | | количество раз | | не менее | | | |
| - | | 15 | |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | количество раз | | не менее | | | |
| 25 | | | |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | | количество раз | | не менее | | | |
| 25 | | | |
| 7. | Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами | | см | | не менее | | | |
| 160 | | | |
| 8. | Прыжок вверх с места | | см | | не менее | | | |
| 45 | | | |
| 9. | Прохождение участка трассы скоростного спуска 350 м | | мин, с | | без учета времени | | | |
| 10. | Прохождение трассы слалома | | мин, с | | без учета времени | | | |
| 11. | Прохождение трассы слалома-гиганта | | мин, с | | без учета времени | | | |
| Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J1» мужчины «весовая категория 57 кг»,  «весовая категория 60 кг», «весовая категория 73 кг»; женщины «весовая категория 48 кг»,  «весовая категория 57 кг»),  самбо (класс «В1», мужчины «весовая категория 57 кг», «весовая категория 62 кг»,  «весовая категория 68 кг», «весовая категория 74 кг»; женщины «весовая категория 48 кг»,  «весовая категория 52 кг», «весовая категория 56 кг», «весовая категория 64 кг») | | | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3х10 м | | с | | не более | | | |
| 20,0 | | 22,0 | |
| 2. | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см | | количество раз | | не менее | | | |
| 15 | | 10 | |
| 3. | Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами | | см | | не менее | | | |
| 140 | | 120 | |
| 4. | Поднимание выпрямленных ног  из виса на гимнастической стенке | | количество раз | | не менее | | | |
| 12 | | 7 | |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | количество раз | | не менее | | | |
| 16 | | 14 | |
| Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J1» мужчины «весовая категория 90 кг»,  «весовая категория 90+ кг»; женщины «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг»),  самбо (класс «В1», мужчины «весовая категория 90 кг», «весовая категория 100 кг»,  «весовая категория 100+ кг»; женщины «весовая категория 72 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг») | | | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3х10 м | | с | | не более | | | |
| 25,0 | | 26,0 | |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | | не менее | | | |
| 160 | | 130 | |
| 3. | Подъем согнутых в коленях ног  из виса на гимнастической стенке | | количество раз | | не менее | | | |
| 11 | | - | |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | количество раз | | не менее | | | |
| 14 | | 10 | |
| 5. | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см | | количество раз | | не менее | | | |
| - | | 12 | |
| 6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | | количество раз | | не менее | | | |
| 15 | | - | |
| 7. | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке | | количество раз | | не менее | | | |
| - | | 5 | |
| Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J2» мужчины «весовая категория 57 кг»,  «весовая категория 60 кг», «весовая категория 73 кг»; женщины «весовая категория 48 кг»,  «весовая категория 57 кг»),  самбо (класс «В1», мужчины «весовая категория 57 кг», «весовая категория 62 кг»,  «весовая категория 68 кг», «весовая категория 74 кг»; женщины «весовая категория 48 кг»,  «весовая категория 52 кг», «весовая категория 56 кг», «весовая категория 64 кг») | | | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3х10 м | | с | | не более | | | |
| 20,0 | | 22,0 | |
| 2. | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см | | количество раз | | не менее | | | |
| 15 | | | |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | | не менее | | | |
| 180 | | 145 | |
| 4. | Подъем выпрямленных ног из виса  на гимнастической стенке | | количество раз | | не менее | | | |
| 12 | | 7 | |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | количество раз | | не менее | | | |
| 18 | | 14 | |
| Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J2» мужчины «весовая категория 90 кг»,  «весовая категория 90+ кг»; женщины «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг»),  самбо (класс «В1», мужчины «весовая категория 90 кг», «весовая категория 100 кг»,  «весовая категория 100+ кг»; женщины «весовая категория 72 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг») | | | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3х10 м | | с | | не более | | | |
| 24,0 | | 26,0 | |
| 2. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | | количество раз | | не менее | | | |
| 15 | | 14 | |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | | не менее | | | |
| 170 | | 135 | |
| 4. | Подъем выпрямленных ног из виса  на гимнастической стенке | | количество раз | | не менее | | | |
| 15 | | 7 | |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | количество раз | | не менее | | | |
| 14 | | 12 | |
| Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»,  «легкая атлетика - прыжки» (класс «В1») | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | | с | | не более | | | |
| 4,6 | | 5,2 | |
| 2. | Бег на 60 м | | с | | не более | | | |
| 7,9 | | 9,0 | |
| 3. | Бег на 150 м | | с | | не более | | | |
| 18,5 | | 23,0 | |
| 4. | Бег на 300 м | | с | | не более | | | |
| 47,5 | | 53,0 | |
| 5. | Бег на 30 м с ходу | | с | | не более | | | |
| 3,5 | | 4,3 | |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | | не менее | | | |
| 245 | | 195 | |
| Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»,  «легкая атлетика - прыжки» (класс «В2», «В3») | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | | с | | не более | | | |
| 4,2 | | 5,2 | |
| 2. | Бег на 60 м | | с | | не более | | | |
| 7,7 | | 8,9 | |
| 3. | Бег на 150 м | | с | | не более | | | |
| 18,0 | | 23,0 | |
| 4. | Бег на 300 м | | с | | не более | | | |
| 41,2 | | 51,5 | |
| 5. | Бег на 30 м с ходу | | с | | не более | | | |
| 3,6 | | 4,0 | |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | | не менее | | | |
| 255 | | 210 | |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»  (класс «В1») | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 5000 м | | мин, с | | не более | | | |
| 17.45 | | - | |
| 2. | Бег на 3000 м | | мин, с | | не более | | | |
| - | | 13.00 | |
| 3. | Бег на 1000 м | | мин, с | | не более | | | |
| 3.05 | | 3.40 | |
| 4. | Бег на 600 м | | мин, с | | не более | | | |
| 1.50 | | 2.00 | |
| 5. | Бег на 300 м | | с | | не более | | | |
| 50,0 | | 52,0 | |
| 6. | Бег на 60 м | | с | | не более | | | |
| 9,0 | | 10,0 | |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»  (класс «В2», «В3») | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 5000 м | | мин, с | | не более | | | |
| 17.15 | | - | |
| 2. | Бег на 3000 м | | мин, с | | не более | | | |
| - | | 12.40 | |
| 3. | Бег на 1000 м | | мин, с | | не более | | | |
| 2.55 | | 3.30 | |
| 4. | Бег на 600 м | | мин, с | | не более | | | |
| 1.45 | | 1.55 | |
| 5. | Бег на 300 м | | с | | не более | | | |
| 46,0 | | 50,0 | |
| 6. | Бег на 60 м | | с | | не более | | | |
| 8,2 | | 9,3 | |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания» (класс «В1») | | | | | | | | | |
| 1. | Жим штанги двумя руками  из положения лежа | | кг | | не менее | | | |
| 90 | | 60 | |
| 2. | Подъем штанги на грудь | | кг | | не менее | | | |
| 80 | | 45 | |
| 3. | Приседание со штангой на плечах | | количество раз | | не менее | | | |
| 100 | | 85 | |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | | не менее | | | |
| 210 | | 190 | |
| 5. | Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди | | м, см | | не менее | | | |
| 9,00 | | - | |
| 6. | Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу | | м, см | | не менее | | | |
| 13,50 | | - | |
| 7. | Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди | | м, см | | не менее | | | |
| - | | 8,00 | |
| 8. | Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу | | м, см | | не менее | | | |
| - | | 11,50 | |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания» (класс «В2», «В3») | | | | | | | | | |
| 1. | Жим штанги двумя руками  из положения лежа | | кг | | не менее | | | |
| 105 | | 70 | |
| 2. | Подъем штанги на грудь | | кг | | не менее | | | |
| 95 | | 50 | |
| 3. | Приседание со штангой на плечах | | кг | | не менее | | | |
| 110 | | 90 | |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | | не менее | | | |
| 230 | | 200 | |
| 5. | Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди | | м, см | | не менее | | | |
| 9,5 | | - | |
| 6. | Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу | | м, см | | не менее | | | |
| 14,50 | | - | |
| 7. | Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди | | м, см | | не менее | | | |
| - | | 8,50 | |
| 8. | Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу | | м, см | | не менее | | | |
| - | | 12,50 | |
| Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» (класс «В1») | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м | | с | | не более | | | |
| 19,0 | | | |
| 2. | Бег на 1500 м | | мин, с | | не более | | | |
| 8.30 | | | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | | количество раз | | не менее | | | |
| 9 | | - | |
| 4. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | | количество раз | | не менее | | | |
| - | | 15 | |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | количество раз | | не менее | | | |
| 15 | | | |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | | количество раз | | не менее | | | |
| 15 | | | |
| 7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | | не менее | | | |
| 130 | | | |
| 8. | Прыжок вверх с места | | см | | не менее | | | |
| 35 | | | |
| Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» (класс «В2», «В3») | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м | | с | | не более | | | |
| 18,0 | | | |
| 2. | Бег на 1500 м | | мин, с | | не более | | | |
| 7.30 | | | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | | количество раз | | не менее | | | |
| 9 | | - | |
| 4. | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см | | количество раз | | не менее | | | |
| - | | 15 | |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | количество раз | | не менее | | | |
| 20 | | | |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | | количество раз | | не менее | | | |
| 20 | | | |
| 7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | | не менее | | | |
| 140 | | | |
| 8. | Прыжок вверх с места | | см | | не менее | | | |
| 40 | | | |
| Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (класс «В1») | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | | с | | не более | | | |
| 6,5 | | 6,0 | |
| 2. | В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг от плеча | | с | | без учета времени | | | |
| 3. | Жим гантелей в положении лежа  на спине весом 1 кг | | количество раз | | не менее | | | |
| 10 | | | |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | количество раз | | не менее | | | |
| 10 | | 7 | |
| 5. | Приседания | | количество раз | | не менее | | | |
| 20 | | | |
| Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (класс «В2», «В3») | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | | с | | не более | | | |
| 6,0 | | 5,0 | |
| 2. | В положении стоя сгибание  и разгибание рук с гантелей 1 кг  от плеча | | мин, с | | без учета времени | | | |
| 3. | Жим гантелей в положении лежа  на спине весом 1 кг | | количество раз | | не менее | | | |
| 10 | | | |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | количество раз | | не менее | | | |
| 15 | | 7 | |
| 5. | Приседания | | количество раз | | не менее | | | |
| 20 | | | |
| Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг» | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | | с | | не более | | | |
| 10,0 | | | |
| 2. | Поднимание ног в висе  на перекладине | | количество раз | | не менее | | | |
| 10 | | 8 | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | | количество раз | | не менее | | | |
| 8 | | - | |
| 4. | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см | | количество раз | | не менее | | | |
| 14 | | 12 | |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре  на брусьях | | количество раз | | не менее | | | |
| 7 | | - | |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | | не менее | | | |
| 140 | | | |
| Для спортивной дисциплины «плавание» (класс «В1») | | | | | | | | | |
| 1. | Плавание избранным способом  с учетом техники выполнения | | количество раз | | не менее | | | |
| 1 | | | |
| 2. | Плавание вольным стилем 400 м | | мин, с | | без учета времени | | | |
| 3. | Жим гантелей в положении лежа  на спине весом 20 кг | | количество раз | | не менее | | | |
| 14 | | - | |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре  от гимнастической скамьи | | количество раз | | не менее | | | |
| 20 | | 18 | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | | не менее | | | |
| 70 | | 50 | |
| 6. | Жим гантелей в положении лежа  на спине весом 15 кг | | количество раз | | не менее | | | |
| - | | 10 | |
| Для спортивной дисциплины «плавание» (класс «В2», «В3») | | | | | | | | | |
| 1. | Плавание избранным способом  с учетом техники выполнения | | количество раз | | не менее | | | |
| 1 | | | |
| 2. | Плавание вольным стилем 800 м | | мин, с | | без учета времени | | | |
| 3. | Жим гантелей в положении лежа  на спине весом 20 кг | | количество раз | | не менее | | | |
| 18 | | - | |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре  от гимнастической скамьи | | количество раз | | не менее | | | |
| 20 | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | | не менее | | | |
| 90 | | | |
| 6. | Жим гантелей в положении лежа  на спине весом 25 кг | | количество раз | | не менее | | | |
| - | | 15 | |
| Для спортивной дисциплины «пулевая стрельба» | | | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 4x10 м | | мин, с | | без учета времени | | | |
| 2. | Удержание пистолета в позе изготовки | | мин, с | | не менее | | | |
| 2.00 | | 1.30 | |
| 3. | Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа | | мин, с | | не менее | | | |
| 25.00 | | 20.00 | |
| 4. | Бег на 1000 м | | мин, с | | без учета времени | | | |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | | количество раз | | не менее | | | |
| 25 | | 20 | |
| 6. | Кистевая динамометрия | | кг | | не менее | | | |
| 13 | | 10 | |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | количество раз | | не менее | | | |
| 20 | | 14 | |
| 8. | Прыжок в длину с места  (в координации) | | количество раз | | не менее | | | |
| 1 | | | |
| 9. | Прыжок вверх с места  (в координации) | | количество раз | | не менее | | | |
| 1 | | | |
| Для спортивной дисциплины «спортивный туризм» (класс «В1») | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 5000 м | | мин, с | | не более | | | |
| 25.00 | | - | |
| 2. | Бег на 3000 м | | мин, с | | не более | | | |
| - | | 13.50 | |
| 3. | Бег на 1000 м | | мин, с | | без учета времени | | | |
| 4. | Бег на 300 м | | мин, с | | не более | | | |
| 1.10 | | 1.15 | |
| 5. | Бег на 600 м | | мин, с | | не более | | | |
| 2.00 | | 2.10 | |
| 6. | Бег на 60 м | | с | | не более | | | |
| 14,0 | | 16,0 | |
| 7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | | не менее | | | |
| 180 | | 160 | |
| Для спортивной дисциплины «спортивный туризм» (класс «В2», «В3») | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 5000 м | | мин, с | | не более | | | |
| 23.00 | | - | |
| 2. | Бег на 3000 м | | мин, с | | не более | | | |
| - | | 12.40 | |
| 3. | Бег на 1000 м | | мин, с | | без учета времени | | | |
| 4. | Бег на 600 м | | мин, с | | не более | | | |
| 2.00 | | 1.55 | |
| 5. | Бег на 300 м | | мин, с | | не более | | | |
| 1.10 | | 1.15 | |
| 6. | Бег на 60 м | | с | | не более | | | |
| 12,0 | | | |
| 7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | | не менее | | | |
| 200 | | 180 | |
| Для спортивной дисциплины «триатлон» (класс «В1») | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | | с | | не более | | | |
| 12,0 | | 15,0 | |
| 2. | Бег на 1500 м | | мин, с | | не более | | | |
| 8.00 | | 8.30 | |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре  от гимнастической скамьи | | количество раз | | не менее | | | |
| 10 | | 7 | |
| 4. | Плавание вольным стилем 750 м | | мин, с | | без учета времени | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | | не менее | | | |
| 100 | | 80 | |
| Для спортивной дисциплины «триатлон» (класс «В2», «В3») | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | | с | | не более | | | |
| 10,0 | | 12,0 | |
| 2. | Бег на 1500 м | | мин, с | | не более | | | |
| 7.30 | | 8.00 | |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре  от гимнастической скамьи | | количество раз | | не менее | | | |
| 15 | | 10 | |
| 4. | Плавание 750 м | | см, м | | без учета времени | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | | не менее | | | |
| 120 | | 100 | |
| Для спортивной дисциплины «футбол» | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 1000 м | | мин | | не более | | | |
| 8 | | | |
| 2. | Бег на 60 м | | с | | не более | | | |
| 10,0 | | | |
| 3. | Бег на 30 м | | с | | не более | | | |
| 9,0 | | | |
| 4. | Челночный бег 4x9 м | | с | | не более | | | |
| 30,0 | | | |
| 5. | Прыжок вверх на месте с хлопком  и разведением ног | | количество раз | | не менее | | | |
| 10 | | | |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | | не менее | | | |
| 100 | | | |
| Для спортивных дисциплин «шахматы», «шашки» | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | | с | | не более | | | |
| 13,0 | | | |
| 2. | Челночный бег 10x9 м | | с | | не более | | | |
| 55,0 | | | |
| 3. | Бег на 1500 м | | мин, с | | без учета времени | | | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | | количество раз | | не менее | | | |
| 12 | | | |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | количество раз | | не менее | | | |
| 5 | | | |
| 6. | Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа  на животе (за 90 с) | | количество раз | | не менее | | | |
| 20 | | | |
| Уровень спортивной квалификации | | | | | | | | | |
| 1. | | Для спортивных дисциплин «голбол», «настольный теннис», «торбол», «футбол», «дзюдо», «самбо» | | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | | | |
| 2. | | Для спортивных дисциплин «армрестлинг», «биатлон», «борьба», «боулинг», «велоспорт-тандем», «горнолыжный спорт», «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метание», «легкая атлетика - прыжки», «лыжные гонки», «пауэрлифтинг», «плавание», «пулевая стрельба», «спортивный туризм», «триатлон», «шахматы», «шашки» | | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | | | |

Приложение № 11

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми   
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Для спортивной дисциплины «армрестлинг» | | | |
|  | Брусья | штук | 1 |
|  | Вертикальный гриф | штук | 1 |
|  | Весы до 150 кг | штук | 1 |
|  | Гантели разборные | штук | 2 |
|  | Гантельный ряд (от 1 до 30 кг) | комплект | 2 |
|  | Гири спортивные (8, 12, 16, 24 и 32 кг) | комплект | 2 |
|  | Горизонтальная скамья | штук | 1 |
|  | Канат | штук | 1 |
|  | Кистевой динамометр | штук | 1 |
|  | Кистевой эспандер (разной жесткости) | штук | 3 |
|  | Магнезница | штук | 1 |
|  | Мат гимнастический | штук | 2 |
|  | Наклонная скамья для тренировки мышц брюшного пресса | штук | 1 |
|  | Наклонная скамья со стойками | штук | 1 |
|  | Парные диски для штанги (от 1,25 до 20 кг) | комплект | 1 |
|  | Перекладина | штук | 1 |
|  | Подставка под ноги | штук | 6 |
|  | Регулируемая скамья | штук | 1 |
|  | Регулируемый блочный тренажер | штук | 1 |
|  | Резиновый амортизатор | штук | 2 |
|  | Ремень для связывания захвата рук | штук | 2 |
|  | Ремень для силовых упражнений | штук | 3 |
|  | Ремень поясной | штук | 2 |
|  | Рукоятки разного диаметра | комплект | 2 |
|  | Секундомер | штук | 1 |
|  | Скамья гимнастическая | штук | 2 |
|  | Скамья для жима лежа со стойками | штук | 1 |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 2 |
|  | Стойка для гантелей | штук | 2 |
|  | Стойка для дисков | штук | 2 |
|  | Стойка для штанг | штук | 1 |
|  | Стол для армрестлинга | штук | 6 |
|  | Тренажер для проработки двуглавой мышцы плеча | штук | 1 |
|  | Тренажер для тренировки мышц – сгибателей пальцев | штук | 1 |
|  | Штанга тренировочная | штук | 1 |
|  | Штанга тренировочная с Z-образным грифом | штук | 1 |
| Для спортивной дисциплины «биатлон» | | | |
|  | Биатлонная установка | комплект | 2 |
|  | Жилет с отягощением | штук | 15 |
|  | Крепления для гоночных лыж | пар | 8 |
|  | Кушетка массажная | штук | 2 |
|  | Лыжероллеры | пар | 8 |
|  | Лыжи гоночные | пар | 8 |
|  | Мат гимнастический | штук | 6 |
|  | Палки для лыжных гонок | пар | 8 |
|  | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
|  | Пояс утяжелительный | штук | 8 |
|  | Скамья гимнастическая | штук | 3 |
|  | Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс (ратрак) | штук | 1 |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 3 |
|  | Флажки для разметки лыжных трасс | комплект | 1 |
| Для спортивной дисциплины «борьба» | | | |
|  | Весы до 200 кг | штук | 1 |
|  | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 3 |
|  | Гири спортивные (16, 24 и 32 кг) | комплект | 1 |
|  | Гонг боксерский | штук | 1 |
|  | Доска информационная | штук | 1 |
|  | Зеркало (2х3 м) | штук | 1 |
|  | Ковер борцовский (12x12 м) | комплект | 1 |
|  | Кушетка массажная | штук | 1 |
|  | Лонжа ручная | штук | 2 |
|  | Манекены тренировочные для борьбы | комплект | 1 |
|  | Мат гимнастический | штук | 8 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг) | комплект | 2 |
|  | Мяч футбольный | штук | 1 |
|  | Насос универсальный (для накачивания мячей) | штук | 1 |
|  | Скакалка гимнастическая | штук | 8 |
|  | Скамья гимнастическая | штук | 2 |
|  | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
|  | Табло информационное световое электронное | комплект | 1 |
|  | Урна-плевательница | штук | 1 |
|  | Штанга тяжелоатлетическая тренировочная | комплект | 1 |
|  | Эспандер плечевой резиновый | штук | 8 |
| Для спортивной дисциплины «боулинг» | | | |
|  | Гантели переменной массы (от 1,5 до 8 кг) | комплект | 2 |
|  | Кушетка массажная | штук | 1 |
|  | Мат гимнастический | штук | 5 |
|  | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | штук | 6 |
|  | Мяч футбольный | штук | 1 |
|  | Насос универсальный (для накачивания мячей) | штук | 1 |
|  | Скамья гимнастическая | штук | 4 |
|  | Тренажер кистевой фрикционный | штук | 8 |
|  | Шар для боулинга | штук | 8 |
| Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» | | | |
|  | Автомобиль сопровождения (легковой, универсал) | штук | 1 |
|  | Велостанок универсальный | штук | 1 |
|  | Верстак железный с тисками | штук | 1 |
|  | Гантели переменной массы (от 0,5 до 5,0 кг) | комплект | 3 |
|  | Доска информационная | штук | 1 |
|  | Дрель электрическая | штук | 1 |
|  | Инструменты для ремонта велосипедов | комплект | 2 |
|  | Камера для велосипеда | штук | 10 |
|  | Капсула каретки | штук | 20 |
|  | Мат гимнастический | штук | 10 |
|  | Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения | штук | 1 |
|  | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) | штук | 3 |
|  | Мяч футбольный | штук | 2 |
|  | Насос для подкачки велопокрышек | штук | 2 |
|  | Переключатель задний | штук | 6 |
|  | Переключатель передний | штук | 6 |
|  | Переносная стойка для ремонта велосипедов | штук | 2 |
|  | Покрышка для велосипеда | штук | 10 |
|  | Рубашка и трос переключения | комплект | 20 |
|  | Рубашка и трос тормозной | комплект | 20 |
|  | Рулетка | штук | 1 |
|  | Ручка переключения («шифтер») | комплект | 6 |
|  | Скамья гимнастическая | штук | 4 |
|  | Слесарные инструменты | комплект | 1 |
|  | Спица | штук | 50 |
|  | Средства обслуживания велосипеда (смазка, спрей, щетка) | комплект | 4 |
|  | Станок для правки колес и спицной ключ | комплект | 2 |
|  | Станок сверлильный | штук | 1 |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 8 |
|  | Тормозные колодки | комплект | 20 |
|  | Удлинитель электрический 20 м | штук | 1 |
|  | Цепь | штук | 20 |
|  | Чашки рулевые | комплект | 10 |
|  | Шестеренка передняя | штук | 6 |
|  | Штанга тяжелоатлетическая | штук | 2 |
|  | Эксцентрики | комплект | 10 |
|  | Эспандер ручной двойного действия | штук | 15 |
| Для спортивной дисциплины «голбол» | | | |
|  | Ворота голбольные | комплект | 1 |
|  | Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг) | комплект | 3 |
|  | Коврик гимнастический | штук | 10 |
|  | Кушетка массажная | штук | 1 |
|  | Мат гимнастический (поролоновый) | комплект | 5 |
|  | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
|  | Мяч голбольный | штук | 10 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | штук | 10 |
|  | Мяч футбольный | штук | 1 |
|  | Насос универсальный (для накачивания мячей) | штук | 1 |
|  | Помост тяжелоатлетический разборный малый | штук | 1 |
|  | Рулетка | штук | 1 |
|  | Секундомер | штук | 3 |
|  | Скамья гимнастическая | штук | 5 |
|  | Скотч разметочный | штук | 20 |
|  | Тренажер кистевой фрикционный | штук | 10 |
|  | Тренажер универсальный малогабаритный | штук | 1 |
|  | Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса | комплект | 1 |
|  | Эспандер | штук | 10 |
| Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт» | | | |
|  | Барьеры пластиковые (разной высоты) | комплект | 5 |
|  | Батут малый и профессиональный | штук | 4 |
|  | Измеритель скорости ветра | штук | 1 |
|  | Камера для велосипеда | штук | 1 |
|  | Канат с флажками для ограждения трасс | метр | 1000 |
|  | Координационная лестница | штук | 4 |
|  | Координационная платформа («Босу») | штук | 5 |
|  | Крепления горнолыжные | пар | 9 |
|  | Лазерный дальномер | штук | 1 |
|  | Лыжи горные | пар | 9 |
|  | Мат гимнастический | штук | 9 |
|  | Палки горнолыжные | пар | 9 |
|  | Пояс утяжелительный | штук | 9 |
|  | Ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс) | штук | 1 |
|  | Рулетка (30 м) | штук | 5 |
|  | Сани спасательные | штук | 5 |
|  | Секундомер | штук | 5 |
|  | Силовой тренажер | штук | 3 |
|  | Скакалка гимнастическая | штук | 9 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 6 |
|  | Снегоход | штук | 1 |
|  | Станок для заточки кантов горных лыж | штук | 2 |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 8 |
|  | Стол для подготовки лыж | штук | 2 |
|  | Утяжелитель для ног | комплект | 9 |
|  | Утяжелитель для рук | комплект | 9 |
|  | Флаг на древках для разметки горнолыжных трасс | штук | 100 |
|  | Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков | комплект | 1 |
|  | Эластичные ленты для фитнеса | комплект | 3 |
|  | Электробур | комплект | 5 |
|  | Эллиптический тренажер | штук | 3 |
| Для спортивной дисциплины «дзюдо» | | | |
|  | Весы до 150 кг | штук | 1 |
|  | Гантели массивные (от 1 до 8 кг) | комплект | 3 |
|  | Гантели переменной массы (от 1,5 до 32 кг) | комплект | 3 |
|  | Гимнастическая палка «бодибар» (от 2 до 10 кг) | штук | 6 |
|  | Гири спортивные (16, 24 и 32 кг) | комплект | 2 |
|  | Гонг боксерский | штук | 1 |
|  | Дорожка беговая электрическая | штук | 1 |
|  | Доска информационная | штук | 1 |
|  | Зеркало | штук | 2 |
|  | Канат для лазания | штук | 3 |
|  | Канат для перетягивания | штук | 1 |
|  | Ковер «татами» | комплект | 1 |
|  | Координационная платформа («Босу») | штук | 2 |
|  | Кушетка массажная | штук | 2 |
|  | Лента эспандер (резиновая) | штук | 6 |
|  | Манекены тренировочные для борьбы | штук | 12 |
|  | Мат гимнастический | комплект | 2 |
|  | Модуль для бросков | штук | 4 |
|  | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
|  | Мяч для фитнеса (разного диаметра) | штук | 4 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | штук | 7 |
|  | Мяч футбольный | штук | 2 |
|  | Насос универсальный (для накачивания мячей) | штук | 1 |
|  | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
|  | Пояс ручной для страховки | штук | 2 |
|  | Секундомер электронный | штук | 4 |
|  | Скамья атлетическая (регулируемая) | штук | 1 |
|  | Скамья гимнастическая | штук | 3 |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
|  | Стойки силовые под штангу | комплект | 1 |
|  | Табло информационное электронное | комплект | 2 |
|  | Таймер спортивный (электронный) для спортивного зала | комплект | 2 |
|  | Тренажер кистевой фрикционный | штук | 4 |
|  | Турник навесной | штук | 4 |
|  | Флажки судейские для дзюдо (синий, белый) | комплект | 3 |
|  | Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков | комплект | 2 |
|  | Эспандеры резиновые ленточные | комплект | 2 |
| Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метания», «легкая атлетика - прыжки» | | | |
|  | Барьер легкоатлетический универсальный | штук | 40 |
|  | Брус для отталкивания | штук | 1 |
|  | Буфер для остановки ядра | штук | 1 |
|  | Гантели массивные (от 0,5 кг до 6 кг) | комплект | 4 |
|  | Грабли | штук | 1 |
|  | Гриф штанги олимпийский 15 кг | штук | 2 |
|  | Гриф штанги олимпийский 20 кг | штук | 10 |
|  | Диск массой 0,5 кг | штук | 5 |
|  | Диск массой 0,75 кг | штук | 8 |
|  | Диск массой 1,0 кг | штук | 10 |
|  | Диск массой 1,5 кг | штук | 8 |
|  | Диск массой 1,75 кг | штук | 12 |
|  | Диск массой 2,0 кг | штук | 10 |
|  | Диски обрезиненные (от 0,5 до 2 кг) | комплект | 2 |
|  | Доска информационная | штук | 2 |
|  | Колокол сигнальный | штук | 1 |
|  | Конус высотой 15 см | штук | 10 |
|  | Конус высотой 30 см | штук | 20 |
|  | Конь гимнастический | штук | 1 |
|  | Копье массой 400 г | штук | 15 |
|  | Копье массой 500 г | штук | 15 |
|  | Копье массой 600 г | штук | 20 |
|  | Копье массой 700 г | штук | 20 |
|  | Копье массой 800 г | штук | 20 |
|  | Круг для места метания диска | штук | 1 |
|  | Круг для места толкания ядра | штук | 1 |
|  | Мат гимнастический | штук | 10 |
|  | Мяч для метания 140 г | штук | 10 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 6 кг) | комплект | 8 |
|  | Ограждение для метания диска | штук | 1 |
|  | Палочка эстафетная | штук | 10 |
|  | Патрон для стартового пистолета | штук | 1000 |
|  | Пистолет стартовый | штук | 2 |
|  | Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м) | штук | 1 |
|  | Рулетка (10 м) | штук | 3 |
|  | Рулетка (100 м) | штук | 2 |
|  | Рулетка (20 м) | штук | 3 |
|  | Рулетка (50 м) | штук | 2 |
|  | Секундомер | штук | 10 |
|  | Сетка для ограждения места тренировки метаний  в помещении | штук | 1 |
|  | Скамья гимнастическая | штук | 20 |
|  | Скамья для жима штанги лежа | штук | 4 |
|  | Стартовые колодки | пар | 10 |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 2 |
|  | Стойка для приседания со штангой | штук | 1 |
|  | Указатель направления ветра | штук | 4 |
|  | Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков | комплект | 5 |
|  | Электромегафон | штук | 1 |
|  | Ядро массой 1,0 кг | штук | 5 |
|  | Ядро массой 2,0 кг | штук | 8 |
|  | Ядро массой 3,0 кг | штук | 10 |
|  | Ядро массой 4,0 кг | штук | 10 |
|  | Ядро массой 5,0 кг | штук | 6 |
|  | Ядро массой 6,0 кг | штук | 6 |
|  | Ядро массой 7,26 кг | штук | 12 |
| Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» | | | |
|  | Амортизатор резиновый | штук | 11 |
|  | Биатлонная установка | комплект | 2 |
|  | Бревно гимнастическое | штук | 1 |
|  | Брусья гимнастические | штук | 1 |
|  | Весы медицинские | штук | 2 |
|  | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 2 |
|  | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг) | комплект | 5 |
|  | Доска информационная | штук | 2 |
|  | Жилет с отягощением | штук | 11 |
|  | Зеркало настенное (0,6х2 м) | штук | 4 |
|  | Измеритель скорости ветра | штук | 2 |
|  | Конь гимнастический | штук | 1 |
|  | Крепления лыжные для классического хода | пар | 11 |
|  | Крепления лыжные для конькового хода | пар | 11 |
|  | Кушетка массажная | штук | 2 |
|  | Лыжероллеры для классического хода | пар | 11 |
|  | Лыжероллеры для конькового хода | пар | 11 |
|  | Лыжи гоночные | пар | 11 |
|  | Лыжные палки для классического хода и конькового хода | пар | 22 |
|  | Мат гимнастический | штук | 6 |
|  | Мостик гимнастический | штук | 1 |
|  | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
|  | Мяч волейбольный | штук | 1 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 3 |
|  | Мяч теннисный | штук | 16 |
|  | Мяч футбольный | штук | 1 |
|  | Палка гимнастическая | штук | 11 |
|  | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
|  | Пояс утяжелительный | штук | 11 |
|  | Рулетка металлическая | штук | 1 |
|  | Секундомер | штук | 4 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 6 |
|  | Снегоход | штук | 1 |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
|  | Стол для подготовки лыж | комплект | 2 |
|  | Термометр наружный | штук | 4 |
|  | Флажки для разметки лыжных трасс | комплект | 1 |
|  | Электромегафон | штук | 2 |
|  | Эспандер лыжника | штук | 11 |
| Для спортивной дисциплины «настольный теннис» | | | |
|  | Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг) | комплект | 3 |
|  | Мяч для настольного тенниса | штук | 300 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 7 |
|  | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
|  | Ракетка для настольного тенниса | штук | 12 |
|  | Свисток судейский | штук | 4 |
|  | Секундомер | штук | 1 |
|  | Скамья гимнастическая | штук | 3 |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 3 |
|  | Теннисный стол | комплект | 4 |
|  | Штанга тяжелоатлетическая тренировочная | штук | 2 |
|  | Эспандер резиновые удлиненные | штук | 12 |
|  | Эспандер ручной двойного действия | штук | 12 |
| Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг» | | | |
|  | Брусья навесные на гимнастическую стенку | штук | 1 |
|  | Весы (до 200 кг) | штук | 1 |
|  | Гантели переменной массы (от 3 до 60 кг) | комплект | 30 |
|  | Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг) | комплект | 2 |
|  | Зеркало (0,6x2 м) | штук | 2 |
|  | Магнезница | штук | 1 |
|  | Плинты (подставки 5, 10, 15 см) | пар | 3 |
|  | Помост для пауэрлифтинга | комплект | 2 |
|  | Секундомер | штук | 2 |
|  | Скамья гимнастическая | штук | 1 |
|  | Скамья для жима лежа | штук | 2 |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 1 |
|  | Стойка под гантели | штук | 2 |
|  | Стойка под диски и грифы | штук | 4 |
|  | Стойка для приседания со штангой | штук | 2 |
|  | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 1 |
|  | Штанга для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг) | комплект | 3 |
| Для спортивной дисциплины «плавание» | | | |
|  | Весы медицинские | штук | 2 |
|  | Гантели массивные (от 1 до 8 кг) | комплект | 3 |
|  | Доска для плавания | штук | 4 |
|  | Доска информационная | штук | 2 |
|  | Кушетка массажная | штук | 1 |
|  | Ласты тренировочные для плавания | комплект | 8 |
|  | Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые) | пар | 20 |
|  | Мат гимнастический | штук | 6 |
|  | Мяч ватерпольный | штук | 5 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | штук | 2 |
|  | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
|  | Плавательный тренажер для тренировки в зале | штук | 4 |
|  | Поплавки-вставки для ног «колобашка» | штук | 9 |
|  | Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением | штук | 9 |
|  | Секундомер | штук | 4 |
|  | Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна | штук | 1 |
|  | Скамья гимнастическая | штук | 6 |
|  | Средства спасения (круг, шест, фал, поплавки) | комплект | 1 |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
|  | Термометр для воды | штук | 2 |
|  | Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков | комплект | 1 |
|  | Эспандер для занятий в воде | штук | 18 |
|  | Эспандер для занятий на суше | комплект | 9 |
| Для спортивной дисциплины «самбо» | | | |
|  | Весы до 150 кг | штук | 1 |
|  | Видеокамера | штук | 1 |
|  | Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг) | комплект | 3 |
|  | Гири спортивные (16, 24 и 32 кг) | комплект | 2 |
|  | Гонг боксерский | штук | 1 |
|  | Доска информационная | штук | 1 |
|  | Зеркало (2x3 м) | штук | 2 |
|  | Канат для лазания | штук | 1 |
|  | Канат для перетягивания | штук | 1 |
|  | Ковер для самбо | штук | 1 |
|  | Кушетка массажная | штук | 1 |
|  | Манекен тренировочный для борьбы (разного веса) | штук | 10 |
|  | Мат гимнастический | комплект | 2 |
|  | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | штук | 7 |
|  | Мяч футбольный | штук | 2 |
|  | Насос универсальный (для накачивания мячей) | штук | 1 |
|  | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
|  | Пояс ручной для страховки | штук | 2 |
|  | Секундомер | штук | 4 |
|  | Скамья гимнастическая | штук | 3 |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
|  | Табло информационное электронное | комплект | 1 |
|  | Штанга тяжелоатлетическая | штук | 1 |
|  | Эспандер резиновый | штук | 10 |
| Для спортивной дисциплины «спортивный туризм» | | | |
|  | Веревка вспомогательная («репшнур» (50 м) | штук | 5 |
|  | Веревка для блокирования системы (60 м) | штук | 1 |
|  | Веревка основная (1000 м) | штук | 1 |
|  | Веревка с флажками для разметки трасс (50 м) | штук | 4 |
|  | Зажимы для подъема по веревке типа «Жумар» | штук | 12 |
|  | Закладные элементы для альпинизма | комплект | 2 |
|  | Карабин альпинистский | штук | 60 |
|  | Карабин без муфты | штук | 24 |
|  | Карта топографическая (герметизированная) ближайшей местности (масштаб от 1:10000 до 1:50000) | штук | 12 |
|  | Коврик туристический (180x60x12 мм) | штук | 12 |
|  | Компас жидкостный | штук | 12 |
|  | Котел туристский с чехлом (объем от 5 до 8 л) | штук | 4 |
|  | Мат гимнастический | штук | 5 |
|  | Мешок спальный | штук | 12 |
|  | Мультитопливная горелка | штук | 4 |
|  | Палатка трехместная | штук | 4 |
|  | Приемник спутниковой системы навигации | штук | 2 |
|  | Рулетка (50 м) | штук | 1 |
|  | Секундомер электронный | штук | 2 |
|  | Средство радиосвязи (с дальностью работы до 5 км) | штук | 4 |
|  | Стенка – скалодром | штук | 1 |
|  | Страховочная система | штук | 12 |
|  | Тент (4x4 м) | штук | 2 |
|  | Топор | штук | 4 |
|  | Трек для навесной переправы | штук | 12 |
|  | Устройство для спуска по веревке («восьмерка») | штук | 12 |
|  | Электромегафон | штук | 1 |
| Для спортивной дисциплины «триатлон» | | | |
|  | Автомобиль сопровождения (легковой, универсал) | штук | 1 |
|  | Велостанок универсальный | штук | 7 |
|  | Вело-тандем шоссейный | штук | 7 |
|  | Втулки (переднего и заднего колеса) | комплект | 10 |
|  | Гантели переменной массы (от 0,5 до 5,0 кг) | комплект | 2 |
|  | Дрель электрическая | штук | 1 |
|  | Инструменты для ремонта велосипеда | комплект | 1 |
|  | Камера для велосипеда | штук | 30 |
|  | Капсула каретки | штук | 14 |
|  | Кассета | штук | 7 |
|  | Колеса (переднее и заднее) | комплект | 7 |
|  | Ласты | комплект | 14 |
|  | Лопатки для плавания | пар | 14 |
|  | Мат гимнастический | штук | 2 |
|  | Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения | штук | 1 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) | штук | 3 |
|  | Насос для подкачки велопокрышек | штук | 1 |
|  | Педали | пар | 14 |
|  | Переключатель задний | штук | 7 |
|  | Переключатель передний | штук | 7 |
|  | Переносная стойка для ремонта велосипедов | штук | 1 |
|  | Плавательная доска | штук | 14 |
|  | Плавательный тренажер для тренировки в зале | штук | 2 |
|  | Покрышка для велосипеда | штук | 14 |
|  | Рубашка и трос переключения | комплект | 30 |
|  | Рубашка и трос тормозной | комплект | 30 |
|  | Руль и вынос | штук | 10 |
|  | Ручка переключения («шифтер») | комплект | 7 |
|  | Седло и подседельный штырь | штук | 10 |
|  | Секундомер | штук | 1 |
|  | Скамья гимнастическая | штук | 2 |
|  | Спица | штук | 30 |
|  | Средства обслуживания велосипеда (смазка, спрей, щетка) | комплект | 4 |
|  | Станок для правки колес и спицной ключ | комплект | 1 |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 2 |
|  | Тормозные колодки | комплект | 30 |
|  | Цепь | штук | 20 |
|  | Чашки рулевые | комплект | 7 |
|  | Шатуны | комплект | 10 |
|  | Шестеренка передняя | штук | 14 |
|  | Штанга спортивная | комплект | 1 |
|  | Штанга тяжелоатлетическая | штук | 2 |
|  | Эксцентрики | комплект | 30 |
|  | Эспандер для плавания | штук | 7 |
|  | Эспандер ручной двойного действия | штук | 7 |
| Для спортивной дисциплины «торбол» | | | |
|  | Ворота торбольные | комплект | 1 |
|  | Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг) | комплект | 3 |
|  | Кушетка массажная | штук | 1 |
|  | Мат гимнастический | штук | 5 |
|  | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | штук | 8 |
|  | Мяч торбольный | штук | 8 |
|  | Мяч футбольный | штук | 1 |
|  | Насос универсальный (для накачивания мячей) | штук | 1 |
|  | Помост тяжелоатлетический разборный малый (2,8x2,8 м) | штук | 1 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
|  | Скотч разметочный | штук | 20 |
|  | Тренажер кистевой фрикционный | штук | 8 |
|  | Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков | комплект | 1 |
| Для спортивной дисциплины «футбол» (класс «В1») | | | |
|  | Борта мини-футбольные (40 м) | комплект | 1 |
|  | Ворота (2,14х3,66 м) | комплект | 2 |
|  | Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг) | комплект | 3 |
|  | Мягкая защита на вертикальные штанги футбольных ворот  (2,14 м) | пар | 2 |
|  | Игла для накачивания мячей | штук | 10 |
|  | Манишка футбольная (двух цветов) | штук | 20 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | штук | 10 |
|  | Мяч мини-футбольный озвученный | штук | 10 |
|  | Насос универсальный (для накачивания мячей) | штук | 3 |
|  | Свисток судейский | штук | 4 |
|  | Секундомер | штук | 4 |
|  | Сетка для ворот | комплект | 2 |
|  | Сетка для переноски мячей | штук | 2 |
|  | Скамья гимнастическая | штук | 5 |
|  | Скотч разметочный | штук | 20 |
|  | Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса | комплект | 1 |
|  | Эспандер резиновый удлиненный | штук | 10 |
| Для спортивной дисциплины «футбол» (класс «B2», «B3») | | | |
|  | Ворота (2х3 м) | комплект | 2 |
|  | Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг) | комплект | 3 |
|  | Игла для накачивания мячей | штук | 20 |
|  | Мягкая защита на вертикальные штанги футбольных ворот  (2,14 м) | пар | 2 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | штук | 10 |
|  | Мяч мини-футбольный | штук | 30 |
|  | Насос универсальный (для накачивания мячей) | штук | 3 |
|  | Свисток судейский | штук | 4 |
|  | Секундомер | штук | 4 |
|  | Сетка для ворот | комплект | 2 |
|  | Сетка для переноски мячей | штук | 2 |
|  | Скамья гимнастическая | штук | 5 |
|  | Скотч разметочный | штук | 20 |
|  | Эспандер резиновый удлиненный | штук | 10 |
| Для спортивной дисциплины «шахматы» | | | |
|  | Демонстрационная доска с комплектом демонстрационных фигур | комплект | 2 |
|  | Доска шахматная с шахматными фигурами | комплект | 14 |
|  | Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта «шахматы») | комплект | 1 |
|  | Мат гимнастический | штук | 2 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 3 |
|  | Секундомер | штук | 2 |
|  | Стол шахматный | штук | 7 |
|  | Стул | штук | 14 |
|  | Турник навесной для стенки гимнастической | штук | 1 |
|  | Часы шахматные | штук | 7 |
| Для спортивной дисциплины «шашки» | | | |
|  | Демонстрационная доска с комплектом демонстрационных фигур | комплект | 1 |
|  | Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, экран, специальное программное обеспечение, ноутбук) | комплект | 1 |
|  | Мат гимнастический | штук | 1 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 2 |
|  | Секундомер | штук | 1 |
|  | Стол | штук | 7 |
|  | Стул | штук | 14 |
|  | Турник навесной для гимнастической стенки | штук | 1 |
|  | Часы шахматные | штук | 7 |
|  | Шашечная доска складная с набором шашек | комплект | 7 |

Таблица № 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | | Расчетная единица | | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Для спортивных дисциплин «биатлон», «лыжные гонки» | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Биатлонная установка | | комплект | | на обучающегося | - | - | 1 | | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
|  | Крепления лыжные для классического хода | | пар | | на обучающегося | - | - | 3 | | 1 | 4 | 1 | 5 | 1 |
|  | Крепления лыжные для конькового хода | | пар | | на обучающегося | - | - | 3 | | 1 | 4 | 1 | 5 | 1 |
|  | Лыжи гоночные | | пар | | на обучающегося | - | - | 3 | | 1 | 4 | 1 | 5 | 1 |
|  | Лыжные палки для классического хода и конькового хода | | пар | | на обучающегося | - | - | 4 | | 1 | 6 | 1 | 6 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Велотандем шоссейный | | штук | | на обучающегося | - | - | 1 | | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Велотандем горный | | штук | | на обучающегося | - | - | 1 | | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Велосипед шоссейный | | штук | | на обучающегося | - | - | 1 | | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Запасные колеса для шоссейного велосипеда | | комплект | | на обучающегося | - | - | 1 | | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Запасные колеса для горного велосипеда | | комплект | | на обучающегося | - | - | 1 | | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Велостанок роллерный | | штук | | на обучающегося | - | - | 1 | | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Велостанок под заднее колесо | | штук | | на обучающегося | - | - | 1 | | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Покрышка для велосипеда | | штук | | на обучающегося | - | - | 3 | | 1 | 4 | 1 | 8 | 1 |
|  | Камера для велосипеда | | штук | | на обучающегося | - | - | 3 | | 1 | 4 | 1 | 8 | 1 |
|  | Грязевые щитки | | комплект | | на обучающегося | - | - | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
|  | Чехол для велосипеда | | штук | | на обучающегося | - | - | 1 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | Чехол для запасных колес | | комплект | | на обучающегося | - | - | 2 | | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 |
|  | Контактные педали для шоссейного велосипеда | | пар | | на обучающегося | - | - | 1 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | Контактные педали для горного велосипеда | | пар | | на обучающегося | - | - | 1 | | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Велокомпьютер | | комплект | | на обучающегося | - | - | 1 | | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 |
|  | Велобачек | | штук | | на обучающегося | - | - | 2 | | 1 | 4 | 1 | 8 | 1 |
|  | Держатель велобачка | | комплект | | на обучающегося | - | - | 2 | | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт» | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Крепления горнолыжные | | комплект | | на обучающегося | - | - | 2 | | 3 | 4 | 3 | 6 | 3 |
|  | Лыжи горные | | пар | | на обучающегося | - | - | 2 | | 2 | 4 | 1 | 6 | 1 |
|  | Палки горнолыжные | | пар | | на обучающегося | - | - | 1 | | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»,  «легкая атлетика - метания», «легкая атлетика - прыжки» | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Диск | | штук | | на обучающегося | - | - | 1 | | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |
|  | Копье | | штук | | на обучающегося | - | - | 1 | | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Ядро | | штук | | на обучающегося | - | - | 1 | | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «пулевая стрельба» | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм) | | штук | | на обучающегося | - | - | 1 | | 100000  выстре-лов | 1,5 | 80000  выстре-лов | 2 | 60000 выстре-лов |
|  | Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм) | | штук | | на обучающегося | - | - | 1 | | 100000 выстре-лов | 1,5 | 80000  выстре-лов | 2 | 60000 выстре-лов |
|  | Пневматическая пулька (калибр 4,5 мм) | | штук | | на обучающегося | - | - | 12000 | | - | 16000 | - | 20000 | - |
|  | Мишень | | штук | | на обучающегося | - | - | 2400 | | - | 3200 | - | 4000 | - |
|  | Футляр для перевозки оружия | | штук | | на обучающегося | - | - | 1 | | 6 | 1 | 4 | 1 | 2 |
|  | Футляр для перевозки патронов | | штук | | на обучающегося | - | - | 1 | | 6 | 1 | 4 | 1 | 2 |
| Для спортивной дисциплины «триатлон» | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Велотандем шоссейный | | штук | | на обучающегося | - | - | 1 | | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 |
|  | Запасные колеса шоссейные | | комплект | | на обучающегося | - | - | 1 | | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
|  | Велостанок универсальный | | штук | | на обучающегося | - | - | 1 | | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Покрышка для велосипеда | | штук | | на обучающегося | - | - | 4 | | 1 | 6 | 1 | 8 | 1 |
|  | Камера для велосипеда | | штук | | на обучающегося | - | - | 6 | | 1 | 8 | 1 | 10 | 1 |
|  | Контактные педали шоссейные | | пар | | на обучающегося | - | - | 1 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Для спортивной дисциплины «шахматы» | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Шахматная доска складная  с шахматными фигурами | | комплект | | на обучающегося | - | - | - | | - | 1 | 3 | 1 | 3 |
| Для спортивной дисциплины «шашки» | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Шашечная доска складная  с набором шашек | | комплект | | на обучающегося | - | - | - | | - | 1 | 3 | 1 | 3 |

Приложение № 12

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица № 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Количество изделий |
| Для спортивных дисциплин «биатлон», «лыжные гонки» | | | |
|  | Ботинки лыжные для классического хода | пар | 8 |
|  | Ботинки лыжные для конькового хода | пар | 8 |
|  | Чехол для лыж | штук | 8 |
|  | Нагрудный номер | штук | 100 |
|  | Очки солнцезащитные | штук | 8 |
|  | Очки горнолыжные | штук | 4 |
|  | Шлем защитный | штук | 14 |
| Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт» | | | |
|  | Ботинки горнолыжные | пар | 9 |
|  | Защита горнолыжная | комплект | 9 |
|  | Очки защитные | штук | 9 |
|  | Чехол для лыж | штук | 9 |
|  | Шлем | штук | 9 |
|  | Фильтры для очков горнолыжных | комплект | 9 |
| Для спортивной дисциплины «настольный теннис» | | | |
|  | Очки защитные | штук | 12 |
|  | Перчатки защитные | пар | 12 |
| Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг» | | | |
|  | Футболка | штук | 10 |
|  | Пояс для пауэрлифтинга с карабином | штук | 10 |
|  | Гетры для тяги | пар | 10 |
|  | Кистевые бинты | пар | 10 |
|  | Наколенник (фиксатор коленных суставов) | пар | 10 |
|  | Налокотник (фиксатор локтевых суставов) | пар | 10 |
|  | Туфли тяжелоатлетические («штангетки») | пар | 10 |
|  | Обувь для тяги | пар | 10 |
| Для спортивной дисциплины «пулевая стрельба» | | | |
|  | Наушники-антифоны | пар | 16 |
|  | Футляр для перевозки оружия | штук | 16 |
|  | Оправа стрелковая (монокль) | штук | 16 |
| Для спортивной дисциплины «самбо» | | | |
|  | Пояса для самбо (красного и синего цвета) | комплект | 20 |
| Для спортивной дисциплины «спортивный туризм» | | | |
|  | Баул для транспортировки веревок | штук | 2 |
|  | Рюкзак (объем от 80 до 120 л) | штук | 12 |
| Для спортивной дисциплины «триатлон» | | | |
|  | Велосипедные туфли шоссейные | пар | 12 |
|  | Велосипедный шлем | штук | 12 |
|  | Гидрокостюм | штук | 12 |
|  | Кепка | штук | 12 |
|  | Кроссовки | пар | 12 |
|  | Купальник (для женщин) | штук | 12 |
|  | Очки для плавания | штук | 12 |
|  | Плавки (для мужчин) | штук | 12 |
|  | Стартовый костюм | штук | 12 |
|  | Тренировочный костюм | штук | 12 |
|  | Футболка | штук | 12 |
|  | Чехол для велосипеда | штук | 7 |
|  | Чехол для запасных колес | комплект | 7 |
|  | Шапочка для плавания | штук | 12 |
|  | Шорты | штук | 12 |
| Для спортивной дисциплины «футбол» | | | |
|  | Манишка футбольная | штук | 20 |

Таблица № 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Для спортивной дисциплины «армрестлинг» | | | | | | | | | | | |
|  | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Костюм тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Кроссовки для зала | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Рукав | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Спортивные брюки | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Футболка | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «борьба» | | | | | | | | | | | |
|  | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Костюм разминочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Кроссовки для зала | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Наколенник (фиксатор коленных суставов) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Налокотник (фиксатор локтевых суставов) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Обувь для борьбы («борцовки») | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Трико для борьбы | штук | на обучающегося | - |  | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «боулинг» | | | | | | | | | | | |
|  | Бейсболка | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Костюм спортивный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Кроссовки | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Футболка | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Шорты спортивные | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» | | | | | | | | | | | |
|  | Бахилы | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
|  | Велосипедные гамаши короткие | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Велосипедные гамаши легкие | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Велосипедные гамаши теплые | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Велокомбинезон | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Велосипедная майка | штук | на обучающегося | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 | 8 | 1 |
|  | Велосипедная майка с длинным рукавом | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
|  | Велосипедные перчатки летние | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 6 | 1 |
|  | Велосипедные перчатки теплые | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
|  | Велосипедные трусы | штук | на обучающегося | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 | 8 | 1 |
|  | Велосипедные туфли для горного велосипеда | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Велосипедные туфли трековые | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Велосипедные туфли шоссейные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | Велосипедная шапка летняя | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 6 | 1 |
|  | Велосипедная шапка теплая | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
|  | Ветровка-дождевик | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
|  | Жилет велосипедный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Носки велосипедные | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 6 | 1 | 12 | 1 |
|  | Разминочные рукава | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Разминочные чулки | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Термобелье | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Велошлем | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
|  | Очки защитные | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| Для спортивной дисциплины «голбол» | | | | | | | | | | | |
|  | Велоперчатки летние | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Гоночные брюки (для женщин) | штук | на обучающегося | - |  | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
|  | Игровая форма (футболка и шорты) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Костюм парадный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Костюм тренировочный утепленный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Кроссовки | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Кроссовки утепленные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Наколенники для единоборств | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
|  | Очки голбольные | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Протектор на грудь (для женщин) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
|  | Протектор-бандаж для паха | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
|  | Спортивная сумка | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Спортивный рюкзак | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Футболка парадная | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Щитки на голень | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Щитки на предплечье и локоть | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт» | | | | | | | | | | | |
|  | Ботинки горнолыжные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 |
|  | Защита горнолыжная | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Защита для спины | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Комбинезон горнолыжный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Костюм спортивный ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Костюм тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Куртка горнолыжная | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Лыжи горные | пар | на обучающегося | - | - | 3 | 2 | 6 | 1 | 6 | 1 |
|  | Носки горнолыжные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 12 | 1 |
|  | Очки защитные | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Палки горнолыжные | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Перчатки горнолыжные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Плащ горнолыжный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Термобелье спортивное | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Чехол для лыж | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 |
|  | Шлем | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 |
|  | Шорты горнолыжные | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «дзюдо» | | | | | | | | | | | |
|  | Кимоно для дзюдо белое («дзюдога», куртка и брюки) | комплект | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Кимоно для дзюдо синее («дзюдога», куртка и брюки) | комплект | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Компрессионное спортивное белье | комплект | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
|  | Костюм тренировочный спортивный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Костюм тренировочный спортивный утепленный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Костюм-сауна | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Кроссовки для зала | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Наколенник (фиксатор коленных суставов) | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Налокотник (фиксатор локтевых суставов) | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Пояс для дзюдо | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 4 | 1 | 4 | 1 |
|  | Фиксатор для голеностопа | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Футболка белого цвета (для женщин) | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
|  | Футболка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Шапка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»,  «легкая атлетика - метания», «легкая атлетика - прыжки» | | | | | | | | | | | |
| 1. 1 | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 1. 2 | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 1. 9 | Леггинсы (лосины) короткие и длинные | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 1. 3 | Майка легкоатлетическая | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 1. 1 | Носки | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 1. 4 | Обувь для метания диска | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 1. 5 | Трусы легкоатлетические | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 1. 6 | Шиповки для бега  на короткие дистанции | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 1. 7 | Шиповки для бега  на средние и длинные дистанции | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 1. 8 | Шиповки для прыжков  в длину | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| Для спортивных дисциплин «биатлон», «лыжные гонки» | | | | | | | | | | | |
| 1. 4 | Ботинки лыжные для классического хода | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 1. 5 | Ботинки лыжные для конькового хода | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 1. 8 | Комбинезон для лыжных гонок | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 1. 9 | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 1. 6 | Кроссовки для зала | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 1. 7 | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 1. 1 | Очки солнцезащитные | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1. 2 | Перчатки лыжные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 1. 1 | Термобелье спортивное | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 1. 3 | Чехол для лыж | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 1. 1 | Шапка гоночная | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 |
| Для спортивной дисциплины «настольный теннис» | | | | | | | | | | | |
| 1. 1 | Костюм спортивный тренировочный зимний | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1. 2 | Костюм спортивный тренировочный летний | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1. 3 | Кроссовки для спортивного зала | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 1. 4 | Спортивные брюки | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 1. 5 | Фиксатор для голеностопа | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 1. 6 | Фиксатор коленных суставов | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 1. 7 | Фиксатор локтевых суставов | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 1. 8 | Футболка | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 1. 9 | Шорты | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг» | | | | | | | | | | | |
| 1. 1 | Бинты для пауэрлифтинга на кисти рук | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 1. 2 | Гетры для тяги | пар | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 1. 3 | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1. 4 | Костюм тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1. 5 | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1. 6 | Наколенник (фиксатор коленных суставов) | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1. 7 | Обувь для становой тяги | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1. 8 | Пояс для пауэрлифтинга | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 1. 9 | Трико тяжелоатлетическое | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1. 1 | Туфли тяжелоатлетические («штангетки») | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «плавание» | | | | | | | | | | | |
| 1. 1 | Беруши | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 1. 2 | Гидрошорты для плавания (мужчины) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 1. 3 | Костюм (комбинезон) для плавания | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 1. 1 | Кроссовки | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1. 4 | Купальник (женский) | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 1. 5 | Обувь для бассейна | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 1. 6 | Очки для плавания | штук | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 1. 7 | Плавки (мужские) | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 1. 8 | Полотенце | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1. 9 | Халат | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1. 1 | Шапочка для плавания | штук | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «пулевая стрельба» | | | | | | | | | | | |
| 1. 4 | Ботинки стрелковые | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 1. 3 | Брюки стрелковые (винтовочные) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 1. 2 | Куртка стрелковая | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 1. 6 | Наушники-антифоны | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 1. 7 | Оправа стрелковая (монокль) | штук | на обучающегося | - | - | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 |
| 1. 1 | Перчатки стрелковые | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 1. 5 | Футляр для перевозки оружия | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 6 | 1 | 4 | 1 | 2 |
| Для спортивной дисциплины «самбо» | | | | | | | | | | | |
| 1. 2 | Куртка для самбо с поясом (красная и синяя) | комплект | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
|  | Фиксатор для голеностопа | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Наколенник (фиксатор коленных суставов) | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Налокотники (фиксаторы локтевых суставов) | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 1. 5 | Протектор-[бандаж](http://king-sport.ru/%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D0%B0/%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%B8-%28%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D0%B0-%D0%BF%D0%B0%D1%85%D0%B0%29) для паха | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 1. 1 | Обувь для самбо | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
|  | Трико белого цвета | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 1. 3 | Футболка белого цвета (для женщин) | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 0,5 | 3 | 0,20 | 4 | 0,25 |
| 1. 6 | Шлем для самбо (красный и синий), закрывающий обзор зрения | комплект | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 1. 4 | Шорты для самбо (красные и синие) | комплект | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 | 3 | 0,20 |
| Для спортивной дисциплины «спортивный туризм» | | | | | | | | | | | |
| 1. 1 | Костюм ветрозащитный спортивный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1. 2 | Костюм тренировочный спортивный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1. 3 | Костюм тренировочный спортивный утепленный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1. 4 | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1. 5 | Перчатки (рукавицы) защитные | пар | на обучающегося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 1. 6 | Перчатки защитные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1. 7 | Средство индивидуальной защиты головы | штук | на обучающегося | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 1. 8 | Термобелье | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 1. 9 | Футболка | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 1. 1 | Шапка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Для спортивной дисциплины «триатлон» | | | | | | | | | | | |
| 1. 5 | Велосипедная форма | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 1. 9 | Велосипедные туфли шоссейные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 1. 3 | Велосипедный шлем | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 1. 6 | Гидрокостюм | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 1. 1 | Кепка | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 1. 1 | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 1. 8 | Кроссовки | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 1. 1 | Купальник (для женщин) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Обувь для бассейна | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 1. 1 | Очки для плавания | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 1. 4 | Очки солнцезащитные | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | Плавки (для мужчин) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 1. 7 | Стартовый костюм для триатлона | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 1. 1 | Футболка | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 1. 1 | Чехол для велосипеда | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 1. 1 | Шапочка для плавания | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 1. 1 | Шорты | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «торбол» | | | | | | | | | | | |
| 1. 5 | Гоночные брюки (для женщин) | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 1. 8 | Протектор-бандаж для паха | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 1. 3 | Игровая форма (футболка, шорты) | комплект | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 1. 1 | Кроссовки | пар | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1. 6 | Наколенник для единоборств | пар | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 1. 2 | Очки торбольные | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 1. 7 | Протектор на грудь (для женщин) | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 1. 4 | Щитки на предплечье и локоть | пар | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «футбол» (класс «B1») | | | | | | | | | | | |
| 1. 4 | Игровая форма (футболка, шорты, гетры футбольные, перчатки) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 1. 5 | Игровая форма вратаря (футболка, шорты, гетры футбольные, перчатки) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 1. 1 | Капитанская повязка | штук | на группу | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 1. 1 | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 1. 9 | Костюм парадный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 1. 8 | Костюм тренировочный | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 1. 1 | Кроссовки | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1. 1 | Кроссовки парадные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 1. 2 | Обувь для игры в мини-футбол | пар | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1. 3 | Специальные очки, блокирующие свет, для мини-футбола (5х5, класс «В1») | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 1. 6 | Тренировочная форма (футболка, шорты, гетры футбольные, перчатки) | комплект | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 1. 1 | Футболка | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 1. 7 | Щитки футбольные | пар | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «футбол» (класс «B2», «B3») | | | | | | | | | | | |
| 1. 3 | Игровая форма (футболка, шорты, гетры футбольные) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 1. 4 | Игровая форма вратаря (футболка, шорты, гетры футбольные, перчатки) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 1. 1 | Капитанская повязка | штук | на группу | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 1. 8 | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 1. 7 | Костюм парадный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 1. 6 | Костюм тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 1. 1 | Кроссовки | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1. 9 | Кроссовки парадные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 1. 2 | Обувь для игры в мини-футбол | пар | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1. 1 | Футболка | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 1. 5 | Щитки футбольные | пар | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Для спортивных дисциплин «шахматы», «шашки» | | | | | | | | | | | |
| 1. 2 | Костюм спортивный зимний | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 1. 1 | Костюм спортивный летний | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 1. 3 | Кроссовки | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1. 4 | Кроссовки утепленные | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1. 5 | Футболка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 1. 6 | Шапка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 1. 7 | Шорты спортивные | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |

1. с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554). [↑](#footnote-ref-1)