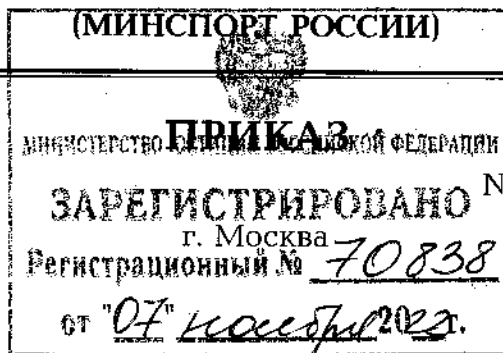




МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

(МИНСПОРТ РОССИИ)

« 03 » октября 2012 г.



495

Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых»

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 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 27.01.2014 № 31 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17.04.2014, регистрационный № 32010).

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова.

Министр

О.В. Матыцин

УТВЕРЖДЕН
приказом Минспорта России
от «03» октября 2022 г. № 795

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых»

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» (далее – ФССП) определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с главой 4 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354).

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

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» (далее – Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему спортивного отбора и контроля;
- перечень материально-технического обеспечения;
- перечень информационного обеспечения.

1.1. На «Титульном листе» Программы указываются:

название Программы с указанием вида спорта (спортивной дисциплины) и этапов спортивной подготовки;

наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;

год составления Программы.

1.2. В «Пояснительной записке» Программы указываются:

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

цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы;

срок реализации Программы;

характеристика вида спорта «спорт слепых», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

структуру тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое);

продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по

виду спорта «спорт слепых» (приложение № 1 к ФССП);

требования к объему тренировочного процесса (приложение № 2 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки, и предельные тренировочные нагрузки;

режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного);

виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» (приложение № 3 к ФССП);

требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» (приложение № 4 к ФССП);

перечень тренировочных мероприятий (приложение № 5 к ФССП);

годовой план спортивной подготовки;

планы инструкторской и судейской практики;

планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;

планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

1.4. «Методическая часть» Программы должна содержать:

рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность (приложение № 6 к ФССП);

программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки;

рекомендации по планированию спортивных результатов;

рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.

1.5. «Система спортивного отбора и контроля» должна содержать:

мероприятия по отбору лиц, проходящих спортивную подготовку для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых»;

критерии оценки результатов реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки;

контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения;

комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения.

1.6. «Перечень материально-технического обеспечения» Программы должен содержать перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы.

1.7. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен содержать список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых

для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицами, ее осуществляющими.

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

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спорт слепых» и включают:

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

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «спорт слепых» (приложение № 8 к ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт слепых» (приложение № 9 к ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт слепых» (приложение № 10 к ФССП).

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

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

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

соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

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

4. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого

календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

5. Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

6. Результатом реализации Программы являются:

6.1. На этапе начальной подготовки:

формирование интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;

освоение основ техники спортивной дисциплины вида спорта «спорт слепых»;

приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях на втором году (для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «армрестлинг», «голбол», «торбол», «шахматы», «шашки»);

общие знания об антидопинговых правилах;

укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

углубленная физическая реабилитация;

социальная адаптация и интеграция.

6.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;

воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность (приложение № 8 к ФССП);

соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

овладение общими знаниями о правилах вида спорта «спорт слепых»;

овладение навыками самоконтроля;

приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;

знание антидопинговых правил;

укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

положительная динамика двигательных способностей;

социальная адаптация и интеграция;

углубленная физическая реабилитация.

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

формирование мотивации к повышению спортивного мастерства и достижению высоких спортивных результатов;

повышение уровня общей физической и специальной физической,

технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

повышение функциональных возможностей организма;

формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана, режима восстановления, питания и участия в официальных спортивных соревнованиях;

положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;

овладение знаниями правил вида спорта «спорт слепых»;

знание антидопинговых правил;

сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

социализация лица, проходящего спортивную подготовку;

углубленная физическая реабилитация.

6.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

сохранение мотивации к совершенствованию спортивного мастерства и достижению высокого спортивного результата;

повышение функциональных возможностей организма лица, проходящего спортивную подготовку;

достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

высокая социализация лица, проходящего спортивную подготовку;

углубленная физическая реабилитация.

7. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт слепых»

8. 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»), определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

9. Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки с учетом особенностей вида спорта «спорт слепых» и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Спортивная подготовка по виду спорта «спорт слепых» проводится с учетом классов лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт слепых» (приложение № 11 к ФССП), а именно классов «B1», «B2», «B3», «J1», «J2», к которым относятся указанные лица, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта «спорт слепых» (далее соответственно – классы «B1», «B2», «B3», «J1», «J2»).

Все группы спортивной подготовки также могут комплектоваться лицами, не являющимися инвалидами по зрению и проходящими подготовку в качестве лиц, обеспечивающих сопровождение лиц, проходящих спортивную подготовку и являющихся инвалидами по зрению (далее – спортсмен-инвалид по зрению), при проведении тренировочных занятий, а также совместно выступающих со 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.

10. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на этапе совершенствования спортивного мастерства для спортивных дисциплин «голбол», «торбол», «настольный теннис» – спортивного разряда «первый спортивный разряд»;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

на этапе высшего спортивного мастерства для спортивных дисциплин «голбол», «настольный теннис», «торбол» – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного звания «мастер спорта России».

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

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

12. Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

12.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным 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», утвержденным 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), 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).

12.2. Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «спорт слепых», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

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

12.3. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) не ранее третьего года спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

13. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям 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 спортивной 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 которой производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов, для спортивной дисциплины «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);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 12 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 13 к ФССП);

обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

14. К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования тренировочных групп.

14.1. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Тренировочный процесс в организации должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

тренировочные мероприятия;

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

спортивные соревнования;

контрольные мероприятия;

инструкторская и судейская практики;

медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

14.2. В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указывается в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

14.3. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации

Программы не должны превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на 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 тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

14.4. На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

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

Приложение № 1
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «спорт слепых»,
утвержденному приказом Минспорта России
от « 03 » октября 2022 г. № 795

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых»

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
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
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
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 «гольбол», «горбол», «футбол»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	B3	6
			B2	4
			B1	3
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
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
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
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	B3	3
			B2	2
			B1	2
Этап совершенствования	не ограничивается	14	B3	3

спортивного мастерства			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
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
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
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
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	B3	3
			B2	2

специализации)			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
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
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
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
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	8	B3	4
			B2	3
			B1	2
			B3	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	B2	2
			B1	1
			B3	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	B2	1
			B1	1
			B1	1

Приложение № 2
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «спорт слепых»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «03» октября 2022 г. № 795

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		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	6	10	12	16	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	312	520	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	8	10	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	208	312	416	520	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Для спортивных дисциплин «борьба», «дзюдо», «самбо»						
Количество часов в неделю	6	9	11	14	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	312	468	572	728	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Для спортивных дисциплин «боулинг», «настольный теннис»						
Количество часов в неделю	6	9	10	12	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

Общее количество часов в год	312	468	520	624	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем»						
Количество часов в неделю	6	9	10	12	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	312	468	520	624	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Для спортивных дисциплин «гольф», «торбол»						
Количество часов в неделю	6	9	10	16	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	312	468	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	4	6	10	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	156	208	312	520	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Для спортивной дисциплины «спортивный туризм»						
Количество часов в неделю	3	4	6	10	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	156	208	312	520	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»						
Количество часов в неделю	6	8	12	12	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	312	416	624	624	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Для спортивной дисциплины «плавание» (мужчины, класс «В1»)						

Количество часов в неделю	5	6	8	10	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	260	312	416	520	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Для спортивной дисциплины «плавание» (класс «В2», «В3»)						
Количество часов в неделю	8	9	10	12	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	416	468	520	624	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Для спортивной дисциплины «плавание» (женщины, класс «В1»)						
Количество часов в неделю	5	6	7	9	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	260	312	364	468	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Для спортивной дисциплины «пулевая стрельба»						
Количество часов в неделю	6	9	10	14	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	312	468	520	728	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Для спортивной дисциплины «триатлон»						
Количество часов в неделю	6	9	12	16	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	312	468	624	832	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Для спортивной дисциплины «футбол»						
Количество часов в неделю	6	9	10	16	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	312	468	520	832	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

					ПОДГОТОВКИ	ПОДГОТОВКИ
Для спортивных дисциплин «шахматы», «шашки»						
Количество часов в неделю	6	9	10	12	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	312	468	520	624	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

Приложение № 3
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «спорт слепых»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «03» октября 2022 г. № 795

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых»

Виды подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины «армрестлинг»				
Общая физическая подготовка (%)	45-65	25-41	22-28	20-25
Специальная физическая подготовка (%)	20-23	31-41	31-42	35-49
Техническая подготовка (%)	11-17	27-39	28-38	24-34
Тактическая подготовка (%)	1-4	7-12	8-10	10-12
Психологическая подготовка (%)	2-4	3-5	5-7	6-7
Теоретическая подготовка (%)	3-8	3-6	3-6	3-6
Для спортивных дисциплин «биатлон», «лыжные гонки»				
Общая физическая подготовка (%)	58-65	31-36	17-23	18-22
Специальная физическая подготовка (%)	24-30	30-35	35-43	28-36
Техническая подготовка (%)	11-15	31-39	28-30	36-40
Тактическая подготовка (%)	1-3	6-8	10-15	12-14
Психологическая подготовка (%)	1-3	2-4	2-6	2-6
Теоретическая подготовка (%)	4-8	4-8	2-6	2-6
Для спортивной дисциплины «борьба»				
Общая физическая подготовка (%)	60-78	20-35	12-15	12-15

Специальная физическая подготовка (%)	10-15	20-30	25-31	28-35
Техническая подготовка (%)	10-15	38-42	35-45	40-45
Тактическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-2	1-2
Психологическая подготовка (%)	1-2	2-3	3-4	5-6
Теоретическая подготовка (%)	0-1	4-5	3-4	1-2
Для спортивной дисциплины «боулинг»				
Общая физическая подготовка (%)	65-75	18-20	15-18	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	15-20	25-30	29-35	25-33
Техническая подготовка (%)	10-14	42-45	48-50	55-58
Тактическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-2	1-2
Психологическая подготовка (%)	0-1	5-7	9-10	10-15
Теоретическая подготовка (%)	0-1	6-8	5-8	5-8
Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем»				
Общая физическая подготовка (%)	40-50	25-32	10-20	10-18
Специальная физическая подготовка (%)	31-45	45-62	55-70	55-75
Техническая подготовка (%)	13-18	5-10	5-8	5-8
Тактическая подготовка (%)	3-5	5-7	8-15	10-17
Психологическая подготовка (%)	3-5	5-7	8-15	10-17
Теоретическая подготовка (%)	3-5	6-10	8-15	10-17
Для спортивных дисциплин «гольф», «торбол»				
Общая физическая подготовка (%)	51-55	16-18	12-15	6-9
Специальная физическая подготовка (%)	10-15	19-23	13-17	9-14
Техническая подготовка (%)	15-21	24-30	26-31	26-35

Тактическая подготовка (%)	2-3	9-12	18-22	18-22
Психологическая подготовка (%)	5-6	5-6	5-6	7-10
Теоретическая подготовка (%)	4-6	10-14	10-15	12-15
Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт»				
Общая физическая подготовка (%)	58-65	30-35	30-35	26-28
Специальная физическая подготовка (%)	10-14	13-17	16-20	18-22
Техническая подготовка (%)	22-25	45-50	45-55	35-42
Тактическая подготовка (%)	2-4	3-5	5-8	6-10
Психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	2-4	2-4
Теоретическая подготовка (%)	3-7	3-7	3-7	3-7
Для спортивных дисциплин «дзюдо», «самбо»				
Общая физическая подготовка (%)	54-60	20-25	14-18	10-16
Специальная физическая подготовка (%)	5-10	16-22	20-22	15-25
Техническая подготовка (%)	18-20	21-25	25-30	30-45
Тактическая подготовка (%)	18-20	21-25	25-30	30-45
Психологическая подготовка (%)	2-4	4-5	3-4	1-2
Теоретическая подготовка (%)	2-4	4-5	3-4	1-2
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метания», «легкая атлетика - прыжки»				
Общая физическая подготовка (%)	35-45	35-45	35-45	10-20
Специальная физическая подготовка (%)	25-35	25-35	25-35	35-45
Техническая подготовка (%)	20-30	20-30	20-30	22-35
Тактическая подготовка (%)	1-5	5-15	10-15	10-15
Психологическая подготовка (%)	1-2	2-5	2-5	2-5

Теоретическая подготовка (%)	1-3	3-5	3-5	3-7
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
Общая физическая подготовка (%)	50-56	18-25	15-20	10-18
Специальная физическая подготовка (%)	9-13	20-25	27-32	32-37
Техническая подготовка (%)	17-21	25-30	31-35	40-55
Тактическая подготовка (%)	2-3	12-15	9-10	5-10
Психологическая подготовка (%)	5-6	5-6	4-5	7-12
Теоретическая подготовка (%)	5-6	3-4	3-4	2-3
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»				
Общая физическая подготовка (%)	48-64	20-35	15-20	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	15-26	25-35	45-60	50-65
Техническая подготовка (%)	20-30	30-40	15-20	15-20
Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2	3-5	3-5
Психологическая подготовка (%)	0-2	2-3	2-5	2-5
Теоретическая подготовка (%)	2-4	3-5	2-5	2-5
Для спортивной дисциплины «плавание» (мужчины, класс «В1»)				
Общая физическая подготовка (%)	42-48	38-42	33-37	18-22
Специальная физическая подготовка (%)	20-26	25-35	36-40	45-55
Техническая подготовка (%)	26-30	23-27	20-24	18-22
Тактическая подготовка (%)	0-1	0-1	0-1	0-1
Психологическая подготовка (%)	3-4	3-4	3-4	3-4
Теоретическая подготовка (%)	2-3	1-2	1-2	0-1
Для спортивной дисциплины «плавание» (мужчины, класс «В2», «В3»)				
Общая физическая подготовка (%)	56-64	48-55	33-37	16-25

Специальная физическая подготовка (%)	10-13	17-20	35-45	45-55
Техническая подготовка (%)	22-26	20-25	12-25	16-25
Тактическая подготовка (%)	0-1	0-1	0-1	0-1
Психологическая подготовка (%)	1-2	2-3	2-3	2-3
Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-2	1-2
Для спортивной дисциплины «плавание» (женщины, класс «В1»)				
Общая физическая подготовка (%)	33-37	33-37	28-32	16-20
Специальная физическая подготовка (%)	25-32	34-48	37-46	48-52
Техническая подготовка (%)	30-34	24-28	20-24	23-30
Тактическая подготовка (%)	0-1	0-1	1-2	1-2
Психологическая подготовка (%)	4-5	3-4	3-4	3-4
Теоретическая подготовка (%)	2-3	1-2	1-2	1-2
Для спортивной дисциплины «плавание» (женщины, класс «В2», «В3»)				
Общая физическая подготовка (%)	48-52	43-47	32-37	20-25
Специальная физическая подготовка (%)	23-27	26-30	32-40	45-52
Техническая подготовка (%)	22-26	20-24	19-23	20-25
Тактическая подготовка (%)	0-1	0-1	0-1	0-1
Психологическая подготовка (%)	2-3	2-3	1-2	1-2
Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-2	0-1	0-1
Для спортивной дисциплины «пулевая стрельба»				
Общая физическая подготовка (%)	53-58	16-20	10-17	9-17
Специальная физическая подготовка (%)	13-18	18-25	18-31	24-32
Техническая подготовка (%)	15-25	55-64	55-70	55-75

Тактическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-2	1-2
Психологическая подготовка (%)	1-2	3-4	4-6	5-8
Теоретическая подготовка (%)	3-4	5-6	5-8	5-6
Для спортивной дисциплины «спортивный туризм»				
Общая физическая подготовка (%)	55-63	61-65	55-62	50-60
Специальная физическая подготовка (%)	25-35	27-35	28-37	32-42
Техническая подготовка (%)	3-7	3-5	2-3	2-3
Тактическая подготовка (%)	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка (%)	0-2	1-4	2-5	2-5
Теоретическая подготовка (%)	5-7	6-8	6-12	5-8
Для спортивной дисциплины «триатлон»				
Общая физическая подготовка (%)	40-50	38-45	38-45	20-25
Специальная физическая подготовка (%)	10-18	23-28	28-35	45-55
Техническая подготовка (%)	28-35	25-30	20-25	18-25
Тактическая подготовка (%)	0-1	0-1	1-3	0-1
Психологическая подготовка (%)	2-5	2-5	1-3	1-3
Теоретическая подготовка (%)	2-5	1-3	1-3	0-1
Для спортивной дисциплины «футбол»				
Общая физическая подготовка (%)	20-28	13-20	15-23	15-25
Специальная физическая подготовка (%)	20-35	20-35	25-35	25-35
Техническая подготовка (%)	30-40	30-40	30-40	25-35
Тактическая подготовка (%)	2-5	5-15	15-20	15-20
Психологическая подготовка (%)	2-5	2-5	2-5	2-5
Теоретическая подготовка (%)	3-8	3-8	5-10	5-10

Для спортивных дисциплин «шахматы», «шашки»				
Общая физическая подготовка (%)	10-16	8-14	4-8	4-6
Специальная физическая подготовка (%)	-	-	4-6	4-6
Техническая подготовка (%)	27-29	27-28	30-32	32-34
Тактическая подготовка (%)	14-16	14-15	32-35	33-36
Психологическая подготовка (%)	26-31	21-24	18-20	18-20
Теоретическая подготовка (%)	20-22	28-29	10-14	8-10

Приложение № 4
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «спорт слепых»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «03» октября 2022 г. № 795

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной
подготовки по виду спорта «спорт слепых»**

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	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 «гольф», «горбол», «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 № 5
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «спорт слепых»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «03» октября 2022 г. № 795

Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						

2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «спорт слепых»,
утвержденному приказом Минспорта России
от « 03 » октября 2022 г. № 795

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Для спортивной дисциплины «армрестлинг»	
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координация	2
Для спортивной дисциплины «биатлон»	
Быстрота	1
Сила	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	3
Для спортивной дисциплины «борьба»	
Быстрота	2
Сила	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	3
Для спортивной дисциплины «боулинг»	
Быстрота	2
Сила	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координация	3
Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем»	
Быстрота	2
Сила	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	2
Для спортивных дисциплин «голбол», «торбол»	
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Гибкость	1
Координация	3
Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт»	
Быстрота	2

Сила	1
Выносливость	2
Гибкость	2
Координация	3
Для спортивных дисциплин «дзюдо», «самбо»	
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	3
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метания», «легкая атлетика - прыжки»	
Быстрота	1
Сила	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координация	2
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»	
Быстрота	1
Сила	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	3
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»	
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Гибкость	2
Координация	3
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»	
Быстрота	1
Сила	3
Выносливость	3
Гибкость	1
Координация	2
Для спортивной дисциплины «плавание»	
Быстрота	1
Сила	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	3
Для спортивной дисциплины «пулевая стрельба»	
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	3
Для спортивной дисциплины «спортивный туризм»	
Быстрота	2

Сила	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координация	3
Для спортивной дисциплины «триатлон»	
Быстрота	2
Сила	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	2
Для спортивной дисциплины «футбол»	
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	2
Для спортивных дисциплин «шахматы», «шашки»	
Быстрота	1
Сила	1
Выносливость	2
Гибкость	1
Координация	2

Условные обозначения:

- 1 – незначительное влияние;
- 2 – среднее влияние;
- 3 – значительное влияние.

Приложение № 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «спорт слепых»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «03» октября 2022 г. № 795

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта «спорт слепых»**

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «армрестлинг»				
1.	Бег 30 м	с	без учета времени	
2.	Подтягивание в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	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 3x10 м	с	без учета времени	
3.	Бег 400 м	с	без учета времени	
4.	Подтягивание в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			1	
5.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	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 «В2», «В3»)				
1.	Бег на 30 м	с	без учета времени	
2.	Челночный бег 3x10 м	с	без учета времени	
3.	Бег 400 м	с	без учета времени	
4.	Подтягивание в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			3	
5.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	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	

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 400 м	с	без учета времени	
4.	Подтягивание в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			4	
5.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	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 60 м	с	без учета времени	
2.	Бег 300 м	с	без учета времени	
3.	Подтягивание в висе на 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	количество раз	не менее	
			12	
Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс «В1»)				
1.	Бег 30 м	с	без учета времени	
2.	Бег 400 м	с	без учета времени	
3.	Подтягивание в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
4.	Приседание	количество раз	не менее	
			30	20
5.	Подъем прямых ног из вися на «гимнастической стенке»	количество раз	не менее	
			4	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			8	6
7.	Подъем туловища 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 «В2», «В3»)				
1.	Бег 30 м	с	без учета времени	
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,5
3.	Бег 400 м	мин, с	без учета времени	
4.	Подтягивание в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			3	-

5.	Приседания	количество раз	не менее	
			40	30
6.	Подъем прямых ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			4	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			10	8
8.	Подъем туловища 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 «гольбол», «торбол»				
1.	Челночный бег 6х6 м (от ворот до 6 м линии, возвращение спиной к воротам)	с	не более	
			35	40
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	
5.	Подтягивание в висе лежа	количество раз	не менее	
			5	
6.	Выпады вперед на правую, левую ногу, с обязательным касанием колена пола за 1 мин	количество раз	не менее	
			20	
7.	Поднимание туловища из положения лежа (без учета времени)	количество раз	не менее	
			10	
Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт» (класс «В1»)				
1.	Бег на 15 м	с	без учета времени	
2.	Челночный бег 3х10 м	с	без учета времени	
3.	Бег 400 м	с	без учета времени	
4.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	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 3х10 м	с	без учета времени	
3.	Бег 400 м	с	без учета времени	
4.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			8	
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			5	
6.	Прыжок в длину с места	количество раз	не менее	

	(в координации)		1	
7.	Прыжок вверх с места (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивных дисциплин «дзюдо», «самбо»				
1.	Стоя ровно на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее	
			9	7
2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			1	
3.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	
4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			80	60
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»				
1.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			3	
2.	Бег 600 м	с	без учета времени	
3.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег 60 м	с	без учета времени	
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»				
1.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	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 (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки»				
1.	Бег 60 м	с	без учета времени	-
2.	Бег 150 м	с	без учета времени	-
3.	Бег 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 «В1»)				
1.	Бег на 15 м	с	без учета времени	
2.	Челночный бег 3x10 м	с	без учета времени	
3.	Бег 400 м	мин, с	без учета времени	
4.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	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	количество раз	не менее	

(в координации)		1	
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» (класс «В2», «В3»)			
1.	Бег на 30 м	с	без учета времени
2.	Челночный бег 3x10 м	с	без учета времени
3.	Бег 400 м	с	без учета времени
4.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее
			12
5.	Подъем 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 «В1»)			
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	количество раз	не менее
			3 2
4.	Приседание	количество раз	не менее
			5
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (класс «В2», «В3»)			
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	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 в висе на высокой перекладине	количество раз	не менее
			2 -
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее
			- 4
4.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	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-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее
			3 2
3.	Прыжок в длину с места	количество раз	не менее

	(в координации)		1
Для спортивной дисциплины «плавание» (класс «В2», «В3»)			
1.	Бег 800 м	мин, с	не более 6 7
2.	Жим гантелей (4 кг) в положении лежа на спине	количество раз	не менее 10 8
3.	Сгибание-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 1 км	мин, с	без учета времени
5.	Кистевая динамометрия	кг	не менее 8 7
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	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 300 м	мин, с	без учета времени
2.	Бег 600 м	мин, с	без учета времени
3.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее 1
4.	Бег 60 м	с	без учета времени
Для спортивной дисциплины «триатлон»			
1.	Бег 30 м	с	без учета времени
2.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее 1
3.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее 3
4.	Бег 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 400 м	мин, с	без учета времени
5.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 10
6.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	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 «03» октября 2022 г. № 795

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной
специализации) по виду спорта «спорт слепых»**

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивных дисциплин «армрестлинг»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7	8
2.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			11	6
3.	Сгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			5	10
4.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			3	-
5.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее	
			12	
6.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			12	
7.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 1 мин	количество раз	не менее	
			4	-
Для спортивной дисциплины «биатлон» (класс «В1»)				
1.	Бег 30 м	с	не более	
			8	
2.	Бег 60 м	с	не более	
			17	
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			15	
4.	Бег 400 м	мин	не более	
			3	
5.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			2	
6.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не мене	
			10	
7.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			7	
8.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			100	
9.	Прыжок вверх с места	см	не менее	
			25	

Для спортивной дисциплины «биатлон» (класс «В2», «В3»)			
1.	Бег 30 м	с	не более 6
2.	Бег 60 м	с	не более 15
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 15
4.	Бег 400 м	мин	не более 3
5.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее 3
6.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не мене 12
7.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 12
8.	Прыжок в длину с места	см	не менее 120
9.	Прыжок вверх с места	см	не менее 35
Для спортивной дисциплины «борьба»			
1.	Бег 30 м	с	не более 5,2
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 15
3.	Бег 1500 м	мин	не более 7
4.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее 15
5.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее 10
6.	Прыжок в длину с места	см	не менее 130
7.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 1 мин	количество раз	не менее 8
8.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа за 1 мин	количество раз	не менее 10
Для спортивной дисциплины «боулинг»			
1.	Бег 30 м	с	не более 7
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 15
3.	Бег 400 м	мин	не более 3
4.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее 5
5.	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее 3
6.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее 10

7.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			100	
8.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине за 1 мин	количество раз	не менее	
			6	
9.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа за 1 мин	количество раз	не менее	
			6	
Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс «В1»)				
1.	Бег 30 м	с	не более	
			6,0	7,5
2.	Челночный бег 3x10 м	с	без учета времени	
3.	Бег 800 м	мин, с	без учета времени	
4.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
5.	Приседание	количество раз	не менее	
			40	30
6.	Подъем ног из виса на перекладине до прямого угла	количество раз	не менее	
			5	3
7.	Сгибание и разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее	
			10	8
8.	Подъем туловища лежа на спине	количество раз	не менее	
			12	10
9.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			130	
Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег 30 м	с	не более	
			6,5	
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,0
3.	Бег 800 м	мин, с	без учета времени	
4.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
5.	Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	5
6.	Приседание	количество раз	не менее	
			50	40
7.	Подъем ног из виса на перекладине до прямого угла	количество раз	не менее	
			8	5
8.	Сгибание и разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее	
			15	10
9.	Подъем туловища лежа на спине	количество раз	не менее	
			20	15
10.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			130	
Для спортивных дисциплин «гоббол», «торбол»				
1.	Челночный бег 9-6-3 (от ворот до 9 м линии, возвращение спиной к воротам) за 1 мин	количество раз	не менее	
			2	
2.	Передача мяча в парах (расстояние между игроками 8 метров) за 10 с	количество раз	не менее	
			3	

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
6.	Выпады вперед на правую, левую ногу, с обязательным касанием колена пола за 1 мин	количество раз	не менее 20
7.	Поднимание туловища из положения лежа (без учета времени)	количество раз	не менее 20
Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт» (класс «В1»)			
1.	Бег 60 м	с	не более 17
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 20
3.	Бег 400 м	мин	не более 3
4.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее 10
5.	Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее - 10
6.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее 10
7.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 7
8.	Прыжок в длину с места	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	баллы	оценка техники выполнения
11.	Прохождение трассы слалома-гиганта 15-20 ворот на склоне 10-12°	баллы	оценка техники выполнения
Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт» (класс «В2», «В3»)			
1.	Бег 60 м	с	не более 17
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 15
3.	Бег 400 м	мин	не более 2
4.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее 5
5.	Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее - 5
6.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее 12
7.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 12
8.	Прыжок в длину с места	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	баллы	оценка техники выполнения	
11.	Прохождение трассы слалом-гиганта 15-20 ворот на склоне 10-12°	баллы	оценка техники выполнения	
<p>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 «B1», 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»)</p>				
1.	Бег 800 м	мин, с	без учета времени	-
2.	Бег 600 м	мин, с	-	без учета времени
3.	Челночный бег 3x10 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.	Сгибание-разгибание рук в висе на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			10	8
6.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			120	100
7.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			8	-
8.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	8
9.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			10	8
<p>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 «B1», 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»)</p>				
1.	Бег 800 м	мин, с	без учета времени	-
2.	Бег 600 м	мин, с	-	без учета времени
3.	Челночный бег 3x10 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.	Сгибание-разгибание рук в висе на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			8	7
6.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			130	90
7.	Подъем согнутых в коленях ног из виса	количество раз	не менее	

	на гимнастической стенке		8	-
8.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	7
9.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			8	7
<p>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 «B2», «B3», 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»)</p>				
1.	Бег 800 м	мин, с	без учета времени	-
2.	Бег 600 м	мин, с	-	без учета времени
3.	Челночный бег 3x10 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.	Сгибание-разгибание рук в висе на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			12	9
6.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			130	110
7.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			9	-
8.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	9
9.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			12	9
<p>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 «B2», «B3», 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»)</p>				
1.	Бег 800 м	мин, с	без учета времени	-
2.	Бег 600 м	мин, с	-	без учета времени
3.	Челночный бег 3x10 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.	Сгибание-разгибание рук в висе на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			10	7
6.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			140	100
7.	Подъем согнутых в коленях ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			10	-
8.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	8

9.	Сгибание-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 300 м	с	не более	
			60	70
2.	Бег 60 м	с	не более	
			9,3	13,0
3.	Бег 150 м	с	не более	
			23,5	35
4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			180	150
5.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			4,8	5,4
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег 300 м	с	не более	
			50	70
2.	Бег 60 м	с	не более	
			9	10,5
3.	Бег 150 м	с	не более	
			22,8	32,0
4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			210	150
5.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,6	6,5
6.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			4,5	5,2
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции» (класс «В1»)				
1.	Бег 800 м	мин, с	не более	
			4.00	4.30
2.	Бег 300 м	с	не более	
			65	73
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			140	
4.	Бег 60 м	с	не более	
			10,2	12,0
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег 800 м	мин, с	не более	
			4.0	4.40
2.	Бег 300 м	с	не более	
			62	70
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			160	180
4.	Бег 60 м	с	не более	
			10,0	11,0
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания» (класс «В1»)				
1.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			2	

2.	Прыжок в длину с места	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 «B2», «B3»)				
1.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			3	2
2.	Прыжок в длину с места	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 «B1»)				
1.	Бег 30 м	с	не более	
			8	
2.	Бег 60 м	с	не более	
			17	
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			15	
4.	Бег 400 м	мин	не более	
			3	
5.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
6.	Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	2
7.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее	
			10	
8.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			7	
9.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			120	
10.	Прыжок вверх с места	см	не менее	
			25	
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» (класс «B2», «B3»)				
1.	Бег 30 м	с	не более	
			6	
2.	Бег 60 м	с	не более	
			12	
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			15	
4.	Бег 400 м	мин	не более	
			2	
5.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			3	
6.	Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			3	

7.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее 12	
8.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 12	
9.	Прыжок в длину с места	см	не менее 130	
10.	Прыжок вверх с места	см	не менее 35	
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (класс «В1»)				
1.	Бег 30 м	с	не более 8	
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	10	7
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее 5	
5.	Приседания	количество раз	не менее 20	
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег 30 м	с	не более 6	
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	14	10
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее 7	
5.	Приседания	количество раз	30	20
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»				
1.	Бег 30 м	с	не более 8	
2.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	5	-
3.	Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	12	7
4.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	12	7
5.	Прыжок в длину с места	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	-	10
3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 12 кг	количество раз	10	-
4.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	20	15

5.	Прыжок в длину с места	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-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			15	
4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			60	50
Для спортивной дисциплины «пулевая стрельба»				
1.	Челночный бег 4x10 м	с	без учета времени	
2.	Удержание пистолета в ноге изготовки	с	не менее	
			120	90
3.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа	мин	не менее	
			18	15
4.	Бег 1000 м	мин	не более	
			6	7
5.	Подъем туловища из положения лежа	количество раз	не менее	
			20	15
6.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			17	15
7.	Сгибание и разгибание рук из упора лежа	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 1000 м	мин, с	не более	
			5.30	6.0
2.	Бег 300 м	с	не более	
			72	83
3.	Бег 600 м	мин, с	не более	
			2.50	3.50
4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			190	160
5.	Бег 60 м	с	не более	
			12	13
Для спортивной дисциплины «спортивный туризм» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			4.45	5.40
2.	Бег 300 м	с	не более	
			68	80
3.	Бег 600 м	мин, с	не более	
			2.35	3.25
4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			200	170
5.	Бег 60 м	с	не более	
			12	13

Для спортивной дисциплины «триатлон» (класс «В1»)			
1.	Бег 60 м	с	не более 15 18
2.	Прыжок в длину с места	см	не менее 80 60
3.	Сгибание-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 60 м	с	не более 12 15
2.	Прыжок в длину с места	см	не менее 100 80
3.	Сгибание-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 30 м	с	не более 10
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 800 м	мин, с	без учета времени
5.	Бросок набивного мяча 1 кг назад	м	не менее 5
6.	Прыжок в длину с места	см	не менее 100
Для спортивных дисциплин «шахматы», «шашки»			
1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 15
2.	Бег 400 м	мин	не более 8
3.	Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее 6
4.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее 6
5.	Прыжок в длину с места	см	не менее 120
6.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа за 1 мин	количество раз	не менее 4

Приложение № 9
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «спорт слепых»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «03» октября 2022 г. № 795

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта «спорт слепых»**

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «армрестлинг»				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			11	12
2.	Сгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			10	-
3.	Лазанье по канату без помощи ног, 4 м, не менее двух раз подряд	мин, с	не менее	
			без учета времени	-
4.	Кистевая динамометрия	кг, г	не менее	
			50% от массы лица, проходящего спортивную подготовку	30% от массы лица, проходящего спортивную подготовку
5.	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	кг, г	не менее	
			вес штанги 80% от массы лица, проходящего спортивную подготовку	вес штанги 40% от массы лица, проходящего спортивную подготовку
6.	Подъем туловища, лежа на спине, ноги согнуты	количество раз	не менее	
			25	20
7.	Сгибание и разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее	
			25	10
8.	Вис на двух руках на перекладине (угол 90° между плечом и предплечьем)	с	не менее	
			-	15
Для спортивной дисциплины «биатлон» (класс «B1»)				
1.	Бег 100 м	с	не более	
			20	
2.	Бег 1500 м	мин	не более	
			7	
3.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			2	
4.	Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			10	

5.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа за 1 мин	количество раз	не менее 7
6.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 15
7.	Прыжок в длину с места	см	не менее 135
8.	Прыжок вверх с места	см	не менее 35
Для спортивной дисциплины «биатлон» (класс «В2», «В3»)			
1.	Бег 100 м	с	не более 16
2.	Бег 1500 м	мин	не более 6
3.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее 7
4.	Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее 10
5.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее 20
6.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 20
7.	Прыжок в длину с места	см	не менее 150
8.	Прыжок вверх с места	см	не менее 40
Для спортивной дисциплины «борьба»			
1.	Бег 60 м	с	не более 8,5
2.	Бег 1500 м	мин, с	без учета времени
3.	Поднимание ног в висе на перекладине	количество раз	не менее 8
4.	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее 10
5.	Прыжок в длину с места	см	не менее 180
6.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 12
7.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее 16
Для спортивной дисциплины «боулинг»			
1.	Бег 60 м	с	не более 10
2.	Челночный бег 10x9 м	с	не более 35
3.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 20
4.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее 20
5.	Выпады вперед на правую, левую ногу с обязательным касанием колена пола	количество раз	не менее 30

	за 1 мин		
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 «B1»)			
1.	Бег 60 м	с	не более
			10,0 10,5
2.	Бег 1500 м	мин, с	без учета времени
3.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее
			10 4
4.	Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	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 из упора лежа	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	см	не менее
			170 160
10.	Подъем туловища лежа на спине	количество раз	не менее
			8 -
11.	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее
			- 6
Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс «B2», «B3»)			
1.	Бег 60 м	с	не более
			9,0 9,5
2.	Бег 1500 м	мин, с	не менее
			6.15 6.45
3.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее
			10 3
4.	Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее
			15 10
5.	Приседание	количество раз	не менее
			60 50
6.	Подъем ног из виса на перекладине до прямого угла	количество раз	не менее
			12 7
7.	Сгибание и разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее
			20 15
8.	Удержание ног в висе в положении прямого угла	с	не менее
			15 10
9.	Прыжок в длину с места	см	не менее
			180 160
10.	Подъем туловища лежа на спине	количество раз	не менее
			10 -
11.	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее
			- 6
Для спортивных дисциплин «гольф», «торбол»			

1.	Бег 60 м	с	не более 9
2.	Челночный бег 4х9 м	с	не более 30
3.	Бег 1000 м	мин	не более 8
4.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 30
5.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	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 60 м	с	не более 15
2.	Бег 1500 м	мин	не более 9
3.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее 5
4.	Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее 10
5.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее 15
6.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 15
7.	Прыжок в длину с места	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 60 м	с	не более 13
2.	Бег 1500 м	мин, с	не более 7.30
3.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее 5
4.	Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее 10
5.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее 20
6.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 20
7.	Прыжок в длину с места	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 слалом	мин, с	без учета времени	
11.	Прохождение трассы слалом-гиганта	мин, с	без учета времени	
<p>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 «B1», 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»)</p>				
1.	Бег 1000 м	мин, с	без учета времени	-
2.	Бег 800 м	мин, с	-	без учета времени
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			20	22
4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	
5.	Сгибание-разгибание рук в висе на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			15	10
6.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			140	120
7.	Подъем согнутых в коленях ног из вися на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			10	6
8.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			10	8
<p>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 «B1», 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»)</p>				
1.	Бег 1000 м	мин, с	без учета времени	-
2.	Бег 800 м	мин, с	-	без учета времени
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			25	26
4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	
5.	Сгибание-разгибание рук в висе на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
6.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	130
7.	Подъем согнутых в коленях ног из вися на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			8	5
8.	Сгибание-разгибание рук в упоре от	количество раз	не менее	

гимнастической скамьи		8	6	
<p>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»),</p> <p>самбо (класс «B2», «B3», 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»)</p>				
1.	Бег 1000 м	мин, с	без учета времени	-
2.	Бег 800 м	мин, с	-	без учета времени
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			20	22
4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	
5.	Сгибание-разгибание рук в висе на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
6.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			160	130
7.	Подъем согнутых в коленях ног из вися на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			12	7
8.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			12	10
<p>Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J2» мужчины «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг»; женщины «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг»),</p> <p>самбо (класс «B2», «B3», 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»)</p>				
1.	Бег 1000 м	мин, с	без учета времени	-
2.	Бег 800 м	мин, с	-	без учета времени
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			24	26
4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	
5.	Сгибание-разгибание рук в висе на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			15	10
6.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			170	135
7.	Подъем согнутых в коленях ног из вися на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			10	7
8.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			14	10
<p>Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки» (класс «B1»)</p>				
1.	Бег 300 м	с	не более	
			50	55
2.	Бег 60 м	с	не более	

			8,2	9,5
3.	Бег 150 м	с	не более	
			20,0	23,5
4.	Бег 30 м	с	не более	
			4,8	5,4
5.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			4,3	4,7
6.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			225	180
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег 300 м	с	не более	
			41,2	53
2.	Бег 60 м	с	не более	
			8	9,3
3.	Бег 150 м	с	не более	
			19	23
4.	Бег 30 м	с	не более	
			4,5	5,2
5.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,3
6.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			210	180
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции» (класс «В1»)				
1.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			3.10	4.00
2.	Бег 5000 м	мин, с	не более	
			18.30	-
3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			-	13.30
4.	Бег 300 м	с	не более	
			50	55
5.	Бег 600 м	мин, с	не более	
			1.55	2.15
6.	Бег 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 1000 м	мин, с	не более	
			3.00	4.00
2.	Бег 5000 м	мин, с	не более	
			17.15	-
3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			-	13.10
4.	Бег 300 м	с	не более	
			49	53
5.	Бег 600 м	мин, с	не более	
			1.52	2.10
6.	Бег 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 лица, проходящего спортивную подготовку	количество раз	не менее
			1
4.	Прыжок в длину с места	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	кг	не менее
			80% от веса лица, проходящего спортивную подготовку
4.	Прыжок в длину с места	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 100 м	с	не более
			19
2.	Бег 1500 м	мин, с	не более
			8.30
3.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее
			7 -
4.	Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее
			- 25
5.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее
			15
6.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее
			15

7.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			130	
8.	Прыжок вверх с места	см	не менее	
			35	
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» (класс «B2», «B3»)				
1.	Бег 100 м	с	не более	
			18	
2.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			7.30	
3.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
4.	Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	15
5.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее	
			20	
6.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			20	
7.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			140	
8.	Прыжок вверх с места	см	не менее	
			40	
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (класс «B1»)				
1.	Бег 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	количество раз	не менее	
			10	7
5.	Приседания	количество раз	не менее	
			20	
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (класс «B2», «B3»)				
1.	Бег 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	количество раз	не менее	
			15	7
5.	Приседания	количество раз	не менее	
			20	
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			12	
2.	Поднимание ног в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			8	6
3.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			7	-

4.	Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			14	12
5.	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			7	-
6.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			20	15
Для спортивной дисциплины «плавание» (класс «В1»)				
1.	Плавание любым стилем	оценка техники выполнения		
2.	Плавание любым стилем	мин, с	норма, соответствующая присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд»	норма, соответствующая присвоению спортивного разряда «третий спортивный разряд»
3.	Плавание вольным стилем 400 м	мин, с	без учета времени	
4.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 20 кг	количество раз	не менее	
			14	-
5.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			20	18
6.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			70	50
7.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 15 кг	количество раз	не менее	
			-	10
Для спортивной дисциплины «плавание» (класс «В2», «В3»)				
1.	Плавание любым стилем	оценка техники выполнения		
2.	Плавание любым стилем	мин, с	норма, соответствующая присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд»	норма, соответствующая 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-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 изготровки	мин, с	не менее	
			2.00	1.30
3.	Удержание винтовки в позе изготровки для стрельбы лежа	мин	не менее	
			25	20
4.	Бег 1000 м	мин, с	без учета времени	
5.	Подъем туловища из положения лежа	количество раз	не менее	
			25	20
6.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			13	10
7.	Сгибание и разгибание рук из упора лежа	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 1000 м	мин, с	без учета времени	
2.	Бег 5000 м	мин	не более	
			25,00	-
3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			-	13.50
4.	Бег 300 м	с	не более	
			0,70	0,75
5.	Бег 600 м	мин, с	не более	
			2.00	2.10
6.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			180	160
7.	Бег 60 м	с	не более	
			14	16
Для спортивной дисциплины «спортивный туризм» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег 1000 м	мин, с	без учета времени	
2.	Бег 5000 м	мин, с	не более	
			23.00	-
3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			-	12.40
4.	Бег 300 м	с	не более	
			0,65	0,57
5.	Бег 600 м	мин, с	не более	
			2.00	1.55
6.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			200	180
7.	Бег 60 м	с	не более	
			12	
Для спортивной дисциплины «триатлон» (класс «В1»)				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			12	15
2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			100	80

3.	Сгибание-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.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			8.00	8.30
Для спортивной дисциплины «триатлон» (класс «B2», «B3»)				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			10	12
2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			120	100
3.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			15	10
4.	Плавание 750 м	см, м	без учета времени	
5.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			7.30	8.00
Для спортивной дисциплины «футбол»				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			10	
2.	Челночный бег 4x9 м	с	не более	
			30	
3.	Бег 1000 м	мин	не более	
			8	
4.	Бег 30 м	с	не более	
			9	
5.	Прыжок вверх на месте с хлопком и разведением ног	количество раз	не менее	
			10	
6.	Бег 1000 м	мин, с	без учета времени	
7.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			100	
Для спортивных дисциплин «шахматы», «шашки»				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			13	
2.	Челночный бег 10x9 м	с	не более	
			55	
3.	Бег 1500 м	мин, с	без учета времени	
4.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			12	
5.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	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	

Приложение № 10
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «спорт
слепых», утвержденному приказом
Минспорта России
от «03» октября 2022 г. № 495

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства
по виду спорта «спорт слепых»**

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «армрестлинг»				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			11	12
2.	Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			25	15
3.	Сгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			15	-
4.	Лазанье по канату без помощи ног 4 м, не менее двух раз подряд	количество раз	не менее	
			2	-
5.	Кистевая динамометрия	кг, г	не менее	
			65% от веса лица, проходящего спортивную подготовку	40% от веса лица, проходящего спортивную подготовку
6.	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	кг, г	не менее	
			вес штанги 100% от веса лица, проходящего спортивную подготовку	вес штанги 60% от веса лица, проходящего спортивную подготовку
7.	Подъем туловища, лежа на спине, ноги согнуты	количество раз	не менее	
			25	10
8.	Сгибание и разгибание рук из упора лежа за 1 мин	количество раз	не менее	
			18	10
9.	Сгибание и разгибание рук в висе на 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
Для спортивной дисциплины «биатлон» (класс «B1»)				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			9,5	
2.	Бег 100 м	с	не более	
			14	

3.	Бег 1500 м	мин	не более
			7
4.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее
			9 -
5.	Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее
			- 25
6.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее
			20
7.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее
			20
8.	Прыжок в длину с места	см	не менее
			150
9.	Прыжок вверх с места	см	не менее
			40
Для спортивной дисциплины «биатлон» (класс «В2», «В3»)			
1.	Бег 60 м	с	не более
			9,5
2.	Бег 100 м	с	не более
			13
3.	Бег 1500 м	мин	не более
			7
4.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее
			9 -
5.	Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее
			- 25
6.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее
			20
7.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее
			25
8.	Прыжок в длину с места	см	не менее
			200
9.	Прыжок вверх с места	см	не менее
			45
Для спортивной дисциплины «борьба»			
1.	Бег 60 м	с	не более
			8,5
2.	Бег 1500 м	мин, с	без учета времени
3.	Поднимание ног в висе на перекладине	количество раз	не менее
			8
4.	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее
			15
5.	Прыжок в длину с места	см	не менее
			180
6.	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее
			12
7.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа за 1 мин	количество раз	не менее
			16
8.	Лазанье по канату длиной 4 м без помощи ног	количество раз	не менее
			1
Для спортивной дисциплины «боулинг»			

1.	Бег 60 м	с	не более 10	
2.	Бег 1500	с	без учета времени	
3.	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусках	количество раз	не менее 5	
4.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до прямого угла	количество раз	не менее 8	
5.	Прыжок в длину с места	см	не менее 180	
Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс «В1»)				
1.	Бег 3000 м	мин, с	без учета времени	
2.	Приседание	количество раз	не менее 80 60	
3.	Подъем ног из виса на перекладине до прямого угла	количество раз	не менее 15 10	
4.	Сгибание и разгибание рук из упора лежа	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	см	не менее 180 170	
7.	Подъем туловища лежа на спине	количество раз	не менее 8 -	
8.	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее - 6	
Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег 3000 м	мин, с	не менее 14.00 17.30	
2.	Приседание	количество раз	не менее 80 60	
3.	Подъем ног из виса на перекладине до прямого угла	количество раз	не менее 15 10	
4.	Сгибание и разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее 25 15	
5.	Удержание ног в висе в положении прямого угла	с	не менее 15 10	
6.	Прыжок в длину с места	см	не менее 210 180	
Для спортивных дисциплин «гольф», «торбол»				
1.	Бег 60 м	с	не более 8,5	
2.	Челночный бег 4x9 м	с	не более 25	
3.	Бег 1500 м	мин	без учета времени	
4.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 40	
5.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа 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 «B1»)			
1.	Бег 60 м	с	не более
			10,3
2.	Бег 1500 м	мин	без учета времени
3.	Бег 100 м	с	не более
			20
4.	Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее
			-
5.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее
			5
6.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее
			20
7.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее
			20
8.	Прыжок в длину с места	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 «B2», «B3»)			
1.	Бег 60 м	с	не более
			9,5
2.	Бег 1500 м	мин, с	не более
			7.30
3.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее
			6
4.	Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее
			-
5.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее
			25
6.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее
			25
7.	Прыжок в длину с места	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 3x10 м	с	не более 20 22
2.	Сгибание-разгибание рук в висе на низкой перекладине	количество раз	не менее 15
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее 180 145
4.	Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке	количество раз	не менее 12 7
5.	Сгибание-разгибание рук из упора 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 3x10 м	с	не более 25 26
2.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее 15 -
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее 160 130
4.	Подъем согнутых в коленях ног из вися на гимнастической стенке	количество раз	не менее 11 -
5.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа на полу	количество раз	не менее 14 10
6.	Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее - 12
7.	Подъем выпрямленных ног из вися 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 3x10 м	с	не более 20 22
2.	Сгибание-разгибание рук в висе на низкой перекладине	количество раз	не менее 15
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее 180 145
4.	Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке	количество раз	не менее 12 7
5.	Сгибание-разгибание рук из упора 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 3x10 м	с	не более
			24 26
2.	Сгибание-разгибание рук в висе на низкой перекладине	количество раз	не менее
			15 14
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее
			170 135
4.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее
			15 7
5.	Сгибание-разгибание рук из упора 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 300 м	с	не более
			47,5 53,0
2.	Бег 60 м	с	не более
			7,9 9,0
3.	Бег 150 м	с	не более
			18,5 23,0
4.	Бег 30 м	с	не более
			4,6 5,2
5.	Бег на 30 м с ходу	с	не более
			3,5 4,3
6.	Прыжок в длину с места	см	не менее
			245 195
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки» (класс «В2», «В3»)			
1.	Бег 300 м	с	не более
			41,2 51,5
2.	Бег 60 м	с	не более
			7,7 8,9
3.	Бег 150 м	с	не более
			18,0 23,0
4.	Бег 30 м	с	не более
			4,2 5,2
5.	Бег на 30 м с ходу	с	не более
			3,6 4,0
6.	Прыжок в длину с места	см	не менее
			255 210
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции» (класс «В1»)			
1.	Бег 1000 м	мин, с	не более
			3.05 3.40
2.	Бег 5000 м	мин, с	не более
			17.45 -
3.	Бег 3000 м	мин, с	не более
			- 13.00
4.	Бег 300 м	с	не более
			50 52

5.	Бег 600 м	мин, с	не более	
			1.50	2.00
6.	Бег 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 1000 м	мин, с	не более	
			2.55	3.30
2.	Бег 5000 м	мин, с	не более	
			17.15	-
3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			-	12.40
4.	Бег 300 м	с	не более	
			46	50
5.	Бег 600 м	мин, с	не более	
			1.45	1.55
6.	Бег 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	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	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 100 м	с	не более	
			19	
2.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			8.30	
3.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
4.	Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	15
5.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее	
			15	
6.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			15	
7.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			130	
8.	Прыжок вверх с места	см	не менее	
			35	
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег 100 м	с	не более	
			18	
2.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			7.30	
3.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
4.	Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	15
5.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее	
			20	
6.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			20	
7.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			140	
8.	Прыжок вверх с места	см	не менее	
			40	
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (класс «В1»)				
1.	Бег 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	количество раз	не менее	
			10	7
5.	Приседания	количество раз	не менее	
			20	
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег 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	количество раз	не менее 15 7	
5.	Приседания	количество раз	не менее 20	
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»				
1.	Бег 60 м	с	не более 10	
2.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее 8 -	
3.	Поднимание ног в висе на перекладине	количество раз	не менее 10 8	
4.	Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее 14 12	
5.	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее 7 -	
6.	Прыжок в длину с места	см	не менее 140	
Для спортивной дисциплины «плавание» (класс «В1»)				
1.	Плавание любым стилем	оценка техники выполнения		
2.	Плавание любым стилем	мин, с	норма, соответствующая присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд»	норма, соответствующая присвоению спортивного разряда «третий спортивный разряд»
3.	Плавание вольным стилем 400 м	мин, с	без учета времени	
4.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 20 кг	количество раз	не менее 14 -	
5.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее 20 18	
6.	Прыжок в длину с места	см	не менее 70 50	
7.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 15 кг	количество раз	не менее - 10	
Для спортивной дисциплины «плавание» (класс «В2», «В3»)				
1.	Плавание любым стилем	оценка техники выполнения		
2.	Плавание любым стилем	мин, с	норма, соответствующая присвоению спортивного разряда «первый	норма, соответствующая присвоению спортивного разряда «второй

			спортивный разряд»	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-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 изготровки	мин, с	не менее	
			2.00	1.30
3.	Удержание винтовки в позе изготровки для стрельбы лежа	мин	не менее	
			25	20
4.	Бег 1000 м	мин, с	без учета времени	
5.	Подъем туловища из положения лежа	количество раз	не менее	
			25	20
6.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			13	10
7.	Сгибание и разгибание рук из упора лежа	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 1000 м	мин, с	без учета времени	
2.	Бег 5000 м	мин	не более	
			25,00	-
3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			-	13.50
4.	Бег 300 м	с	не более	
			0,70	0,75
5.	Бег 600 м	мин, с	не более	
			2.00	2.10
6.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			180	160
7.	Бег 60 м	с	не более	
			14	16
Для спортивной дисциплины «спортивный туризм» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег 1000 м	мин, с	без учета времени	
2.	Бег 5000 м	мин, с	не более	
			23.00	-
3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			-	12.40
4.	Бег 300 м	с	не более	
			0,65	0,57

5.	Бег 600 м	мин, с	не более	
			2.00	1.55
6.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			200	180
7.	Бег 60 м	с	не более	
			12	
Для спортивной дисциплины «триатлон» (класс «В1»)				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			12	15
2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			100	80
3.	Сгибание-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.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			8.00	8.30
Для спортивной дисциплины «триатлон» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			10	12
2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			120	100
3.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			15	10
4.	Плавание 750 м	см, м	без учета времени	
5.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			7.30	8.00
Для спортивной дисциплины «футбол»				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			10	
2.	Челночный бег 4x9 м	с	не более	
			30	
3.	Бег 1000 м	мин	не более	
			8	
4.	Бег 30 м	с	не более	
			9	
5.	Прыжок вверх на месте с хлопком и разведением ног	количество раз	не менее	
			10	
6.	Бег 1000 м	мин, с	без учета времени	
7.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			100	
Для спортивных дисциплин «шахматы», «шашки»				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			13	
2.	Челночный бег 10x9 м	с	не более	
			55	
3.	Бег 1500 м	мин, с	без учета времени	
4.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			12	

5.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	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

Приложение № 11
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «спорт слепых»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «03» октября 2022 г. № 795

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

Класс	Степень ограничения функциональных возможностей
«B1»	Полная потеря зрения
«B2»	Тяжелое нарушение зрения
«B3»	Выраженное нарушение зрения
«J1»	Полная потеря зрения
«J2»	Тяжелое и (или) выраженное нарушение зрения

Приложение № 12
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «спорт слепых»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «03» октября 2022 г. № 495

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

Таблица №1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «армрестлинг»			
1.	Брусья	штук	1
2.	Вертикальный гриф	штук	1
3.	Весы до 150 кг	штук	1
4.	Гантели разборные	штук	2
5.	Гантельный ряд (от 1 до 30 кг)	комплект	2
6.	Гири спортивные (8, 12, 16, 24 и 32 кг)	комплект	2
7.	Горизонтальная скамья	штук	1
8.	Канат	штук	1
9.	Кистевой динамометр	штук	1
10.	Кистевые эспандеры (разной жесткости)	штук	3
11.	Магнетница	штук	1
12.	Маты гимнастические	штук	2
13.	Набор парных дисков для штанги (от 1,25 до 20 кг)	комплект	1
14.	Набор рукояток разного диаметра	штук	2
15.	Наклонная скамья для тренировки мышц брюшного пресса	штук	1
16.	Наклонная скамья со стойками	штук	1
17.	Перекладина	штук	1
18.	Подставки под ноги	штук	6
19.	Регулируемая скамья	штук	1
20.	Регулируемый блочный тренажер	штук	1
21.	Резиновые амортизаторы	штук	2
22.	Ремни для связывания захвата рук	штук	2
23.	Ремни для силовых упражнений	штук	3
24.	Ремни поясные	штук	2
25.	Секундомер	штук	1
26.	Скамья гимнастическая	штук	2
27.	Скамья для жима лежа со стойками	штук	1
28.	Стенка гимнастическая	штук	2
29.	Стойка для гантелей	штук	2
30.	Стойка для дисков	штук	2
31.	Стойка для штанг	штук	1
32.	Стол для армрестлинга	штук	6
33.	Тренажер для проработки двуглавой мышцы плеча	штук	1
34.	Тренажер для тренировки мышц – сгибателей пальцев	штук	1

35.	Штанга тренировочная	штук	1
36.	Штанга тренировочная с Z-образным грифом	штук	1
Для спортивной дисциплины «биатлон»			
37.	Биатлонная установка	комплект	2
38.	Жилет с отягощением	штук	15
39.	Крепления для гоночных лыж	пар	8
40.	Кушетки массажные	штук	2
41.	Лыжероллеры	пар	8
42.	Лыжи гоночные	пар	8
43.	Мат гимнастический	штук	6
44.	Палки для лыжных гонок	пар	8
45.	Перекладина гимнастическая	штук	1
46.	Пояс утяжелительный	штук	8
47.	Скамья гимнастическая	штук	3
48.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс (ратрак)	штук	1
49.	Стенка гимнастическая	штук	3
50.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Для спортивной дисциплины «борьба»			
51.	Весы до 200 кг	штук	1
52.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
53.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	1
54.	Гонг боксерский	штук	1
55.	Доска информационная	штук	1
56.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
57.	Ковер борцовский (12х12 м)	комплект	1
58.	Кушетка массажная	штук	1
59.	Лонжа ручная	штук	2
60.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
61.	Маты гимнастические	штук	8
62.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
63.	Мяч футбольный	штук	1
64.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
65.	Скакалка гимнастическая	штук	8
66.	Скамья гимнастическая	штук	2
67.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
68.	Стенка гимнастическая	штук	4
69.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
70.	Урна-плевательница	штук	1
71.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
72.	Эспандер плечевой резиновый	штук	8
Для спортивной дисциплины «боулинг»			
73.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 8 кг)	комплект	2
74.	Кушетка массажная	штук	1
75.	Мат гимнастический	комплект	5
76.	Мяч баскетбольный	штук	1
77.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	6
78.	Мяч футбольный	штук	1
79.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1

80.	Скамья гимнастическая	штук	4
81.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	8
82.	Шары для боулинга	штук	8
Для спортивной дисциплины «велоспорт-тандем»			
83.	Автомобиль сопровождения, легковой, универсал	штук	1
84.	Велостанок универсальный	штук	1
85.	Верстак железный с тисками	штук	1
86.	Гантели переменной массы (от 0,5 до 5,0 кг)	комплект	3
87.	Доска информационная	штук	1
88.	Дрель электрическая	штук	1
89.	Велокамера	штук	10
90.	Капсула каретки	штук	20
91.	Маты гимнастические	штук	10
92.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1
93.	Мяч баскетбольный	штук	2
94.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	3
95.	Мяч футбольный	штук	2
96.	Инструменты для ремонта велосипедов	комплект	2
97.	Слесарные инструменты	комплект	1
98.	Насос для подкачки велопокрышек	штук	2
99.	Переключатель задний	штук	6
100.	Переключатель передний	штук	6
101.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	2
102.	Велопокрышка	штук	10
103.	Рубашка и трос переключения	комплект	20
104.	Рубашка и трос тормозной	комплект	20
105.	Рулетка	штук	1
106.	Ручка переключения («шифтер»)	комплект	6
107.	Скамья гимнастическая	штук	4
108.	Спицы	штук	50
109.	Средства обслуживания велосипеда (смазка, спрей, щетка)	комплект	4
110.	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2
111.	Станок сверлильный	штук	1
112.	Стенка гимнастическая	штук	8
113.	Тормозные колодки	комплект	20
114.	Удлинитель электрический 20 м	штук	1
115.	Цепь	штук	20
116.	Чашки рулевые	комплект	10
117.	Шестеренки передние	штук	6
118.	Штанга тяжелоатлетическая	штук	2
119.	Эксцентрики	комплект	10
120.	Эспандер ручной двойного действия	штук	15
Для спортивной дисциплины «гольф»			
121.	Ворота гольбольные	комплект	1
122.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
123.	Коврик гимнастический	штук	10
124.	Кушетка массажная	штук	1
125.	Мат гимнастический (поролоновый)	комплект	5
126.	Мяч баскетбольный	штук	1
127.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	10

128.	Мяч футбольный	штук	1
129.	Мячи голбольные	штук	10
130.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
131.	Помост тяжелоатлетический разборный малый	штук	1
132.	Рулетка	штук	1
133.	Секундомер	штук	3
134.	Скамья гимнастическая	штук	5
135.	Скотч разметочный	штук	20
136.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	10
137.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
138.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	1
139.	Эспандер	штук	10
Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт»			
140.	Анемометр-измеритель скорости ветра	штук	1
141.	Барьеры пластиковые, наборы разной высоты	штук	5
142.	Батуты малые и профессиональный	штук	4
143.	Координационная платформа («Босу»)	штук	5
144.	Видеокамера	штук	1
145.	Канат с флажками для ограждения трасс	метров	1000
146.	Координационные лестницы	штук	4
147.	Крепления горнолыжные	комплект	16
148.	Лазерный дальномер	штук	1
149.	Льжи горные	пар	16
150.	Мат гимнастический	штук	10
151.	Эластичные ленты для фитнеса	комплект	3
152.	Палки горнолыжные	пар	16
153.	Пояс утяжелительный	штук	15
154.	Ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс)	штук	1
155.	Рулетка (30 м)	штук	5
156.	Сани спасательные	штук	5
157.	Секундомер	штук	5
158.	Силовые тренажеры	штук	3
159.	Скакалка гимнастическая	штук	12
160.	Скамейка гимнастическая	штук	6
161.	Снегоход	штук	1
162.	Станок для заточки кантов горных лыж	штук	2
163.	Стенка гимнастическая	штук	8
164.	Стол для подготовки лыж	штук	2
165.	Утяжелитель для ног	комплект	15
166.	Утяжелитель для рук	комплект	15
167.	Флаги на деревьях для разметки горнолыжных трасс	штук	100
168.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков	комплект	1
169.	Электробур	комплект	5
170.	Эллиптические тренажеры	штук	3
Для спортивной дисциплины «дзюдо»			
171.	Координационная платформа («Босу»)	штук	2
172.	Весы до 150 кг	штук	1
173.	Гантели массивные (от 1 до 8 кг)	комплект	3
174.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 32 кг)	комплект	3

175.	Гимнастическая палка «бодибар» (от 2 до 10 кг)	штук	6
176.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	2
177.	Гонг боксерский	штук	1
178.	Дорожка беговая электрическая	штук	1
179.	Доска информационная	штук	1
180.	Зеркало	штук	2
181.	Канат для лазания	штук	3
182.	Канат для перетягивания	штук	1
183.	Ковер «татами»	комплект	1
184.	Кушетка массажная	штук	2
185.	Лента эспандер (резиновая)	штук	6
186.	Манекены тренировочные для борьбы	штук	12
187.	Мат гимнастический	комплект	2
188.	Модуль для бросков	штук	4
189.	Мяч баскетбольный	штук	2
190.	Мяч для фитнеса (разный диаметр)	штук	4
191.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	7
192.	Мяч футбольный	штук	2
193.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
194.	Перекладина гимнастическая	штук	1
195.	Эспандер резиновый ленточный	комплект	2
196.	Пояс ручной для страховки	штук	2
197.	Секундомер электронный	штук	4
198.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
199.	Скамья гимнастическая	штук	3
200.	Стенка гимнастическая	штук	6
201.	Стойки силовые под штангу	комплект	1
202.	Табло информационное электронное	комплект	2
203.	Табло универсальное на основе телевизионного экрана	комплект	2
204.	Таймер спортивный (электронный) для спортивного зала	комплект	2
205.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
206.	Турник навесной	штук	4
207.	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
208.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков	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»			
209.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
210.	Брус для отталкивания	штук	1
211.	Буфер для остановки ядра	штук	1
212.	Гантели массивные (от 0,5 кг до 6 кг)	комплект	4
213.	Грабли	штук	1
214.	Гриф штанги олимпийский для женщин 15 кг	штук	2
215.	Гриф штанги олимпийский 20 кг	штук	10
216.	Диск массой 0,5 кг	штук	5
217.	Диск массой 0,75 кг	штук	8
218.	Диск массой 1,0 кг	штук	10
219.	Диск массой 1,5 кг	штук	8
220.	Диск массой 1,75 кг	штук	12
221.	Диск массой 2,0 кг	штук	10
222.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2 кг)	комплект	2

223.	Доска информационная	штук	2
224.	Колокол сигнальный	штук	1
225.	Конус высотой 15 см	штук	10
226.	Конус высотой 30 см	штук	20
227.	Конь гимнастический	штук	1
228.	Копье массой 400 г	штук	15
229.	Копье массой 500 г	штук	15
230.	Копье массой 600 г	штук	20
231.	Копье массой 700 г	штук	20
232.	Копье массой 800 г	штук	20
233.	Круг для места метания диска	штук	1
234.	Круг для места толкания ядра	штук	1
235.	Мат гимнастический	штук	10
236.	Мяч для метания 140 г	штук	10
237.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 6 кг)	комплект	8
238.	Ограждение для метания диска	штук	1
239.	Палочка эстафетная	штук	10
240.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
241.	Пистолет стартовый	штук	2
242.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
243.	Рулетка (10 м)	штук	3
244.	Рулетка (20 м)	штук	3
245.	Рулетка (50 м)	штук	2
246.	Рулетка (100 м)	штук	2
247.	Секундомер	штук	10
248.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
249.	Скамья гимнастическая	штук	20
250.	Скамья для жима штанги лежа	штук	4
251.	Стартовые колодки	пар	10
252.	Стенка гимнастическая	штук	2
253.	Стойки для приседания со штангой	штук	1
254.	Указатель направления ветра	штук	4
255.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков	комплект	5
256.	Электромегафон	штук	1
257.	Ядро массой 1,0 кг	штук	5
258.	Ядро массой 2,0 кг	штук	8
259.	Ядро массой 3,0 кг	штук	10
260.	Ядро массой 4,0 кг	штук	10
261.	Ядро массой 5,0 кг	штук	6
262.	Ядро массой 6,0 кг	штук	6
263.	Ядро массой 7,26 кг	штук	12
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»			
264.	Амортизатор резиновый	штук	12
265.	Анемометр (измеритель скорости ветра)	штук	2
266.	Биатлонная установка	комплект	2
267.	Бревно гимнастическое	штук	1
268.	Брусья гимнастические	штук	1
269.	Весы медицинские	штук	2
270.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2

271.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
272.	Доска информационная	штук	2
273.	Жилет с отягощением	штук	15
274.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	4
275.	Конь гимнастический	штук	1
276.	Крепления лыжные для классического хода	пар	24
277.	Крепления лыжные для конькового хода	пар	24
278.	Кушетки массажные	штук	2
279.	Лыжероллеры для классического хода	пар	12
280.	Лыжероллеры для конькового хода	пар	12
281.	Лыжи гоночные	пар	12
282.	Лыжные палки для классического хода и конькового хода	пар	24
283.	Мат гимнастический	штук	6
284.	Мостик гимнастический	штук	1
285.	Мяч баскетбольный	штук	1
286.	Мяч волейбольный	штук	1
287.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
288.	Мяч теннисный	штук	16
289.	Мяч футбольный	штук	1
290.	Палка гимнастическая	штук	12
291.	Перекладина гимнастическая	штук	1
292.	Пояс утяжелительный	штук	12
293.	Рулетка металлическая	штук	1
294.	Секундомер	штук	4
295.	Скамейка гимнастическая	штук	6
296.	Снегоход	штук	1
297.	Стенка гимнастическая	штук	6
298.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
299.	Термометр наружный	штук	4
300.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
301.	Эспандер лыжника	штук	12
302.	Электромегатон	штук	2
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»			
303.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
304.	Мяч для настольного тенниса	штук	300
305.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	7
306.	Перекладина гимнастическая	штук	1
307.	Ракетка для настольного тенниса	штук	12
308.	Свисток судейский	штук	4
309.	Секундомер	штук	1
310.	Скамья гимнастическая	штук	3
311.	Стенка гимнастическая	штук	3
312.	Теннисный стол	комплект	4
313.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	штук	2
314.	Эспандер резиновые удлиненные	штук	10
315.	Эспандер ручной двойного действия	штук	12
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»			
316.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
317.	Весы (до 200 кг)	штук	1
318.	Гантели переменной массы (от 3 до 60 кг)	комплект	30

319.	Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
320.	Зеркало (0,6x2 м)	штук	2
321.	Магнетница	штук	1
322.	Плиты (подставки 5, 10, 15 см)	пар	3
323.	Помост для пауэрлифтинга	комплект	2
324.	Секундомер	штук	2
325.	Скамья гимнастическая	штук	1
326.	Скамья для жима лежа	штук	2
327.	Стенка гимнастическая	штук	1
328.	Стойка под гантели	штук	2
329.	Стойка под диски и грифы	штук	4
330.	Стойки для приседания со штангой	штук	2
331.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
332.	Штанга для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)	комплект	3
Для спортивной дисциплины «плавание»			
333.	Весы медицинские	штук	2
334.	Гантели массивные (от 1 до 8 кг)	комплект	3
335.	Доска для плавания	штук	4
336.	Доска информационная	штук	2
337.	Кушетка массажная	штук	1
338.	Ласты тренировочные для плавания	комплект	8
339.	Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые)	пар	20
340.	Мат гимнастический	штук	6
341.	Мяч ватерпольный	штук	5
342.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	2
343.	Перекладина гимнастическая	штук	1
344.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	4
345.	Поплавки-вставки для ног «колобашка»	штук	8
346.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	20
347.	Секундомер	штук	4
348.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	1
349.	Скамья гимнастическая	штук	6
350.	Средства спасения (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
351.	Стенка гимнастическая	штук	4
352.	Термометр для воды	штук	2
353.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков	комплект	1
354.	Эспандер для занятий в воде	штук	20
355.	Эспандер для занятий на суше	комплект	8
Для спортивной дисциплины «самбо»			
356.	Ковер для самбо	штук	1
357.	Весы до 150 кг	штук	1
358.	Видеокамера	штук	1
359.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
360.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	2
361.	Гонг боксерский	штук	1
362.	Доска информационная	штук	1
363.	Зеркало (2x3 м)	штук	2
364.	Канат для лазания	штук	1
365.	Канат для перетягивания	штук	1
366.	Кушетка массажная	штук	1

367.	Манекен тренировочный для борьбы (разного веса)	штук	10
368.	Мат гимнастический	комплект	2
369.	Мяч баскетбольный	штук	2
370.	Мяч футбольный	штук	2
371.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	7
372.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
373.	Перекладина гимнастическая	штук	1
374.	Пояс ручной для страховки	штук	2
375.	Секундомер	штук	4
376.	Скамья гимнастическая	штук	3
377.	Стенка гимнастическая	штук	6
378.	Табло информационное электронное	комплект	1
379.	Штанга тяжелоатлетическая	штук	1
380.	Эспандер резиновый	штук	10
Для спортивной дисциплины «спортивный туризм»			
381.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
382.	Веревка вспомогательная («репшнур») (50 м)	штук	5
383.	Веревка для блокирования системы (60 м)	штук	1
384.	Веревка основная (1000 м)	штук	1
385.	Веревка с флажками для разметки трасс (50 м)	штук	4
386.	Зажимы для подъема по веревке типа «Жумар»	штук	12
387.	Закладные элементы для альпинизма	комплект	2
388.	Карабин альпинистский	штук	60
389.	Карабин без муфты	штук	24
390.	Карта топографическая (герметизированная) ближайшей местности (масштаб от 1:10000 до 1:50000)	штук	12
391.	Коврик туристический (180x60x12 мм)	штук	12
392.	Компас жидкостный	штук	12
393.	Котел туристский с чехлом (объем от 5 до 8 л)	штук	4
394.	Мат гимнастический	штук	5
395.	Мешок спальный	штук	12
396.	Мультитопливная горелка	штук	4
397.	Палатка трехместная	штук	4
398.	Приемник спутниковой системы навигации	штук	2
399.	Рулетка (50 м)	штук	1
400.	Секундомер электронный	штук	2
401.	Средство радиосвязи (с дальностью работы до 5 км)	штук	4
402.	Стенка – скалодром	штук	1
403.	Страховочная система	штук	12
404.	Тент (4x4 м)	штук	2
405.	Топор	штук	4
406.	Трек для навесной переправы	штук	12
407.	Устройство для спуска по веревке («восьмерка»)	штук	12
408.	Электромегафон	штук	1
Для спортивной дисциплины «триатлон»			
409.	Автомобиль сопровождения (легковой, универсал)	штук	1
410.	Велопокрышка	штук	14
411.	Велостанок универсальный	штук	7
412.	Вело-тандем шоссейный	штук	7
413.	Втулки (переднего и заднего колеса)	комплект	10

414.	Гантели переменной массы (от 0,5 до 5,0 кг)	комплект	2
415.	Дрель электрическая	штук	1
416.	Велокамера	штук	30
417.	Капсула каретки	штук	14
418.	Кассета	штук	7
419.	Колеса (переднее и заднее)	комплект	7
420.	Ласты	комплект	14
421.	Лопатки для плавания	пар	14
422.	Маты гимнастические	штук	2
423.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1
424.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	3
425.	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	1
426.	Насос для подкачки велопокрышек	штук	1
427.	Педали	пар	14
428.	Переключатель задний	штук	7
429.	Переключатель передний	штук	7
430.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1
431.	Плавательная доска	штук	14
432.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	2
433.	Рубашка и трос переключения	комплект	30
434.	Рубашка и трос тормозной	комплект	30
435.	Руль и вынос	штук	10
436.	Ручка переключения («шифтер»)	комплект	7
437.	Седло и подседельный штырь	штук	10
438.	Секундомер	штук	1
439.	Скамья гимнастическая	штук	2
440.	Спица	штук	30
441.	Средства обслуживания велосипеда (смазка, спрей, щетка)	комплект	4
442.	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	1
443.	Стенка гимнастическая	штук	2
444.	Тормозные колодки	комплект	30
445.	Удлинитель электрический 20 м	штук	1
446.	Цепь	штук	20
447.	Чашки рулевые	комплект	7
448.	Шатуны	комплект	10
449.	Шестеренки передние	штук	14
450.	Штанга спортивная	комплект	1
451.	Штанга тяжелоатлетическая	штук	2
452.	Эспандер для плавания	штук	7
453.	Эксцентрики	комплект	30
454.	Эспандер ручной двойного действия	штук	7
Для спортивной дисциплины «торбол»			
455.	Ворота торбольные	комплект	1
456.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
457.	Кушетка массажная	штук	1
458.	Мат гимнастический	штук	5
459.	Мяч баскетбольный	штук	1
460.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	8
461.	Мяч футбольный	штук	1
462.	Мяч торбольный	штук	8

463.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
464.	Помост тяжелоатлетический разборный малый (2,8х2,8 м)	штук	1
465.	Скамейка гимнастическая	штук	5
466.	Скотч разметочный	штук	20
467.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	8
468.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков	комплект	1
Для спортивной дисциплины «футбол» (класс «В1»)			
469.	Борта мини-футбольные (40 м)	комплект	1
470.	Ворота (2,14х3,66 м)	комплект	2
471.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
472.	Мягкая защита на вертикальные штанги футбольных ворот (2,14 м)	пар	2
473.	Игла для накачивания мячей	штук	10
474.	Манишки футбольные (двух цветов)	штук	20
475.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	10
476.	Мячи мини-футбольные озвученные	штук	10
477.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	3
478.	Свисток судейский	штук	4
479.	Секундомер	штук	4
480.	Сетка для ворот	комплект	2
481.	Сетка для переноски мячей	штук	2
482.	Скамья гимнастическая	штук	5
483.	Скотч разметочный	штук	20
484.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	1
485.	Эспандер резиновый удлиненный	штук	10
Для спортивной дисциплины «футбол» (класс «В2», «В3»)			
486.	Ворота (2х3 м)	комплект	2
487.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
488.	Игла для накачивания мячей	штук	20
489.	Манишки футбольные (двух цветов)	штук	16
490.	Мягкая защита на вертикальные штанги футбольных ворот (2,14 м)	пар	2
491.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	10
492.	Мячи мини-футбольные	штук	30
493.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	3
494.	Свисток судейский	штук	4
495.	Секундомер	штук	4
496.	Сетка для ворот	комплект	2
497.	Сетка для переноски мячей	штук	2
498.	Скамья гимнастическая	штук	5
499.	Скотч разметочный	штук	20
500.	Эспандер резиновый удлиненный	штук	10
Для спортивной дисциплины «шахматы»			
501.	Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными	комплект	2
502.	Доска шахматная с фигурами шахматными	комплект	14
503.	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта «шахматы»)	комплект	1
504.	Мат гимнастический	штук	2
505.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3

506.	Секундомер	штук	2
507.	Стол шахматный	штук	6
508.	Стул	штук	10
509.	Турник навесной для стенки гимнастической	штук	1
510.	Часы шахматные	штук	6
Для спортивной дисциплины «шашки»			
511.	Демонстрационная доска с комплектом демонстрационных фигур	комплект	1
512.	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, экран, специальное программное обеспечение)	комплект	1
513.	Мат гимнастический	штук	1
514.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
515.	Ноутбук	штук	1
516.	Секундомер	штук	1
517.	Стол	штук	6
518.	Стул	штук	10
519.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
520.	Часы шахматные	штук	10
521.	Шашечная доска складная с набором шашек	комплект	6

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование													
№ п/л	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки									
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)		
Для спортивных дисциплин «Биатлон», «Лыжные гонки»													
1.	Биатлонная установка	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3	1	3
2.	Крепления лыжные для классического хода	пар	на занимающегося	-	-	3	1	4	1	5	1	5	1
3.	Крепления лыжные для конькового хода	пар	на занимающегося	-	-	3	1	4	1	5	1	5	1
4.	Лыжи гоночные	пар	на занимающегося	-	-	3	1	4	1	5	1	5	1
5.	Лыжные палки для классического хода и конькового хода	пар	на занимающегося	-	-	4	1	6	1	6	1	6	1
Для спортивной дисциплины «Велоспорт-тандем»													
6.	Велотандем шосейный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1	1	1
7.	Велотандем горный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1	1	1
8.	Велосипед шосейный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1	1	1
9.	Запасные колеса для	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	1	2

32.	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на занимающегося	-	-	1	100000 выстре- ЛОВ	1,5	80000 выстре- ЛОВ	2	60000 выстре- ЛОВ
33.	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на занимающегося	-	-	12000	-	16000	-	20000	-
34.	Мишени	штук	на занимающегося	-	-	2400	-	3200	-	4000	-
35.	Футляр для перевозки оружия	штук	на занимающегося	-	-	1	6	1	4	1	2
36.	Футляр для перевозки патронов	штук	на занимающегося	-	-	1	6	1	4	1	2
Для спортивной дисциплины «триатлон»											
37.	Велотандем шоссейный	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	2
38.	Запасные колеса шоссейные	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
39.	Велостанок универсальный	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
40.	Велопокрышка	штук	на занимающегося	-	-	4	1	6	1	8	1
41.	Велокамера	штук	на занимающегося	-	-	6	1	8	1	10	1
42.	Контактные педали (шоссе)	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
Для спортивной дисциплины «шахматы»											
43.	Шахматная доска складная с шахматными фигурами	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	3	1	3
Для спортивной дисциплины «нашки»											
44.	Шашечная доска складная с набором шашек	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	3	1	3

Приложение № 13
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «спорт слепых»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «03» октября 2022 г. № 795

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 1

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин «биатлон», «лыжные гонки»			
1.	Ботинки лыжные для классического хода	пар	8
2.	Ботинки лыжные для конькового хода	пар	8
3.	Чехол для лыж	штук	8
4.	Нагрудные номера	штук	100
5.	Очки солнцезащитные	штук	8
6.	Очки горнолыжные	штук	4
7.	Шлем защитный	штук	12
Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт»			
8.	Ботинки горнолыжные	пар	8
9.	Защита горнолыжная	комплект	8
10.	Очки защитные	штук	8
11.	Чехол для лыж	штук	8
12.	Шлем	штук	8
13.	Фильтры для очков горнолыжных	комплект	8
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»			
14.	Очки защитные	штук	12
15.	Перчатки защитные	пар	12
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»			
16.	Футболка	штук	10
17.	Пояс для пауэрлифтинга с карабином	штук	10
18.	Гетры для тяги	пар	10
19.	Кистевые бинты	пар	10
20.	Наколенник (фиксатор коленных суставов)	пар	10
21.	Налокотник (фиксатор локтевых суставов)	пар	10
22.	Туфли тяжелоатлетические («штангетки»)	пар	10
23.	Обувь для тяги	пар	10
Для спортивной дисциплины «пулевая стрельба»			
24.	Наушники-антифоны	пар	16
25.	Футляр для перевозки оружия	штук	16
26.	Оправа стрелковая (монокль)	штук	16
Для спортивной дисциплины «самбо»			
27.	Пояса для самбо (красного и синего цвета)	комплект	20
Для спортивной дисциплины «спортивный туризм»			
28.	Рюкзак (объем от 80 до 120 л)	штук	12
Для спортивной дисциплины «триатлон»			
29.	Велосипедные туфли шоссейные	пар	14
30.	Велосипедный шлем	штук	14

31.	Гидрокостюм	штук	14
32.	Кепка	штук	14
33.	Кроссовки	пар	14
34.	Купальник (для женщин)	штук	14
35.	Очки для плавания	штук	14
36.	Плавки (для мужчин)	штук	14
37.	Стартовый костюм	штук	14
38.	Тренировочный костюм	штук	14
39.	Футболка	штук	14
40.	Чехол для велосипеда	штук	7
41.	Чехол для запасных колес	комплект	7
42.	Шапочка для плавания	штук	14
43.	Шорты	штук	14
Для спортивной дисциплины «футбол»			
44.	Манишка футбольная	штук	20

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование												
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						Этап высшего спортивного мастерства		
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства				
				количество	срок (лет)	количество	срок (лет)	количество	срок (лет)		количество	срок (лет)
Для спортивной дисциплины «армрестлинг»												
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
5.	Рукав	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
6.	Спортивные бюки	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	2	1	2	1
7.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	3	1	3	1
Для спортивной дисциплины «борьба»												
8.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
9.	Костюм разминочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
10.	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
11.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
12.	Наколенник (фиксатор коленных суставов)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
13.	Налокотник (фиксатор)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1

35.	Велосипедная шапка летняя	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	6	1
36.	Велосипедная шапка теплая	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
37.	Ветровка-дождевик	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
38.	Жилет велосипедный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
39.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
40.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
41.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
42.	Носки велосипедные	пар	на занимающегося	-	-	-	-	6	1	12	1
43.	Разминочные рукава	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
44.	Разминочные чулки	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
45.	Термобелье	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
Для спортивной дисциплины «гольф»											
46.	Велоперчатки летние	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
47.	Гонимые брюки (для женщин)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
48.	Игровая форма (футболка и шорты)	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
49.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
50.	Костюм парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
51.	Костюм тренировочный утепленный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
52.	Кроссовки	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
53.	Кроссовки утепленные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
54.	Наколенники для единоборств	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
55.	Очки гольбольные	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
56.	Протектор на грудь (для женщин)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
57.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
58.	Спортивная сумка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
59.	Спортивный рюкзак	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

85.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
86.	Костюм тренировочный спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
87.	Костюм тренировочный спортивный утепленный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
88.	Костюм-сауна	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
89.	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
90.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
91.	Наколенник (фиксатор коленных суставов)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
92.	Налокотник (фиксатор локтевых суставов)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
93.	Пояс для дзюдо	штук	на занимающегося	-	-	1	2	4	1	4	1
94.	Фиксатор для голеностопа	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
95.	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
96.	Футболка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
97.	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	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»											
98.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
99.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
100.	Леггинсы (лосины) короткие и длинные	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
101.	Майка легкоатлетическая	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
102.	Носки	пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
103.	Обувь для метания диска	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
104.	Рюкзак спортивный	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
105.	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
106.	Трусы легкоатлетические	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
107.	Шиповки для бега на	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1

129.	Шорты	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	2	1
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»												
130.	Бинты для пауэрлифтинга на кисти рук	пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	1	2	1
131.	Гетры для тяги	пар	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	1	2
132.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
133.	Костюм тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
134.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
135.	Наколенник (фиксатор коленных суставов)	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1	1
136.	Обувь для становой тяги	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1	1
137.	Пояс для пауэрлифтинга	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	1	2
138.	Трико тяжелоатлетическое	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1	1
139.	Туфли тяжелоатлетические («штангетки»)	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины «плавание»												
140.	Беруши	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	1	6	1
141.	Гидрошорты для плавания (мужчины)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	2	1
142.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	2	1
143.	Кроссовки	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
144.	Купальник (женский)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	2	1
145.	Обувь для бассейна (тапки, шлепанцы, сандалии)	пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	2	1
146.	Очки для плавания	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	2	1
147.	Плавки (мужские)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	2	1
148.	Полотенце	штук	на занимающегося	2	1	1	1	1	1	1	1	1
149.	Халат	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	1	1
150.	Шапочка для плавания	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	1	3	1
Для спортивной дисциплины «пулевая стрельба»												

151.	Ботинки стрелковые	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
152.	Брюки стрелковые (винтовочные)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
153.	Куртка стрелковая	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
154.	Наушники-антифоны	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
155.	Оправа стрелковая (моноколь)	штук	на занимающегося	-	-	3	4	3	4	3	4
156.	Перчатка стрелковая	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
157.	Футляр для перевозки оружия	штук	на занимающегося	-	-	1	6	1	4	1	2
Для спортивной дисциплины «самбо»											
158.	Куртка для самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	на занимающегося	1	1	2	0,5	2	0,5	2	0,5
159.	Фиксатор для голеностопа	комплект	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
160.	Наколенник (фиксатор коленных суставов)	комплект	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
161.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
162.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	0,5	2	0,5
163.	Обувь для самбо (самбовки)	пар	на занимающегося	1	1	2	0,5	2	0,5	2	0,5
164.	Трико белого цвета	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
165.	Футболка белого цвета для женщин	штук	на занимающегося	1	1	2	0,5	3	0,20	4	0,25
166.	Шлем для самбо (красный и синий), закрывающий обзор зрения	комплект	на занимающегося	1	1	1	1	2	0,5	2	0,5
167.	Шорты для самбо (красные и синие)	комплект	на занимающегося	1	1	2	0,5	2	0,5	3	0,20
Для спортивной дисциплины «спортивный туризм»											
168.	Костюм ветрозащитный спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
169.	Костюм тренировочный спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
170.	Костюм тренировочный спортивный утепленный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

171.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
172.	Перчатки (рукавицы) защитные	пар	на занимающегося	-	-	4	1	4	1	4	1	4	1
173.	Перчатки защитные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
174.	Средство индивидуальной защиты головы	штук	на занимающегося	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
175.	Термобелье	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	1	2
176.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1	2	1
177.	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	1	2
Для спортивной дисциплины «триатлон»													
178.	Велосипедная форма	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	2	2	2
179.	Велосипедные туфли шоссейные	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	2	2	1
180.	Велосипедный шлем	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	2	2	2
181.	Гидрокостюм	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	2	2	2
182.	Кепка	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	2	2	1
183.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	2	2	1
184.	Кроссовки	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	2	2	1
185.	Купальник (для женщин)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	2	2	1
186.	Обувь для бассейна (тапки, шлепанцы, сандалии)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	2	2	1
187.	Очки для плавания	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	2	2	1
188.	Очки солнцезащитные	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	2	2	2
189.	Плавки (для мужчин)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	2	2	1
190.	Стартовый костюм для триатлона	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	2	2	2
191.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	2	2	1
192.	Чехол для велосипеда	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	2	2	2
193.	Чехол для запасных колес	комплект	на занимающегося	-	-	2	2	2	2	2	2	4	2
194.	Шапочка для плавания	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	2	2	1
195.	Шорты	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	2	2	1

Для спортивной дисциплины «торбол»										
		штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1
196.	Гоночные брюки (для женщин)	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1
197.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1
198.	Игровая форма (футболка, шорты)	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1
199.	Кроссовки	пар	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1
200.	Наколенник для единоборств	пар	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1
201.	Очки торбольные	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1
202.	Протектор на грудь (для женщин)	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1
203.	Щитки на предплечье и локоть	пар	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины «футбол» (класс «В1»)										
204.	Игровая форма (футболка, шорты, гетры футбольные, перчатки)	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2
205.	Игровая форма вратаря (футболка, шорты, гетры футбольные, перчатки)	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2
206.	Капитанская повязка	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1
207.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1
208.	Костюм парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1
209.	Костюм тренировочный	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1
210.	Кроссовки	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1
211.	Кроссовки парадные	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1
212.	Обувь для игры в мини-футбол	пар	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1
213.	Специальные очки, блокирующие свет, для мини-футбола (5х5, класс «В1»)	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1
214.	Тренировочная форма (футболка, шорты, гетры)	комплект	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1

	футбольные, перчатки)													
215.	Футболка	штук	на занимающегося				2	1			2	1	2	1
216.	Щитки футбольные	пар	на занимающегося				2	1			2	1	1	1
Для спортивной дисциплины «футбол» (класс «B2», «B3»)														
217.	Игровая форма (футболка, шорты, гетры футбольные)	комплект	на занимающегося				-	1			2	2	1	2
218.	Игровая форма вратаря (футболка, шорты, гетры футбольные, перчатки)	комплект	на занимающегося				-	1			2	2	1	2
219.	Капитанская повязка	штук	на занимающегося				-	1			2	1	2	1
220.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося				-	1			2	1	2	1
221.	Костюм парадный	штук	на занимающегося				-	1			2	1	2	1
222.	Костюм тренировочный	штук	на занимающегося				1	1			2	1	2	1
223.	Кроссовки	пар	на занимающегося				-	1			2	1	1	1
224.	Кроссовки парадные	пар	на занимающегося				-	1			2	1	2	1
225.	Обувь для игры в мини-футбол	пар	на занимающегося				1	2			2	1	1	1
226.	Футболка	штук	на занимающегося				-	1			2	1	2	1
227.	Щитки футбольные	пар	на занимающегося				1	2			2	1	1	1
Для спортивных дисциплин слова «шахматы», «шашки»														
228.	Костюм спортивный зимний	штук	на занимающегося				-	-			-	1	2	1
229.	Костюм спортивный летний	штук	на занимающегося				-	-			-	1	2	1
230.	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на занимающегося				-	-			-	1	1	1
231.	Кроссовки утепленные	пар	на занимающегося				-	-			-	1	1	1
232.	Футболка спортивная	штук	на занимающегося				-	-			-	2	1	2
233.	Шапка спортивная	штук	на занимающегося				-	-			-	1	2	1
234.	Шорты спортивные	штук	на занимающегося				-	-			-	2	1	2