

Приложение №
к распоряжению Комитета
по физической культуре и спорту

**БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА
(ПАУЭРЛИФТИНГ)**

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

1. Программа предспортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с ПОДА (пауэрлифтинг) (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

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

1.1. На "Титульном листе" Программы указывается:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей предспортивную подготовку;
- название Программы;
- название базовых требований предспортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;
- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

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

1.3. "Нормативная часть" Программы должна содержать:

- продолжительность этапов предспортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих предспортивную подготовку в группах на этапах предспортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с ПОДА (пауэрлифтинг) (**приложение N 1**);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с ПОДА (пауэрлифтинг) (**приложение N 2**);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт лиц с ПОДА (пауэрлифтинг) (**приложение N 3**);

- режимы тренировочной работы;

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

- предельные тренировочные нагрузки;

- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;

- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;

- объем индивидуальной предспортивной подготовки;

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

1.4. "Методическая часть" Программы должна содержать:

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

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

- рекомендации по планированию спортивных результатов;

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

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

- рекомендации по организации психологической подготовки;

- планы применения восстановительных средств;
- планы антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

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

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих предспортивную подготовку на каждом этапе предспортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта тяжелая атлетика (**приложение N 4**);

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

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

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

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

1.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, на основе календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих предспортивную подготовку, особенностей вида спорта спорт лиц с ПОДА (пауэрлифтинг) (спортивных дисциплин)

2. Нормативы по видам предспортивной подготовки и их соотношение на этапах предспортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта тяжелая атлетика, включают в себя:

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

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

2.3. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (**приложение N 7**)

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

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спорт лиц с ПОДА (пауэрлифтинг);

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой

всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спорт лиц с ПОДА (пауэрлифтинг);

- выполнение плана предспортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

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

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спорт лиц с ПОДА (пауэрлифтинг);
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт лиц с ПОДА (пауэрлифтинг).

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт лиц с ПОДА (пауэрлифтинг);
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

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

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта; спорт лиц с ПОДА (пауэрлифтинг);
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

V. Особенности осуществления предспортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта спорт лиц с ПОДА (пауэрлифтинг)

7. Особенности осуществления предспортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта тяжелая атлетика определяются в Программе.

Особенности осуществления предспортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта спорт лиц с ПОДА (пауэрлифтинг) учитываются при:

- составлении планов предспортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

9. Основными формами осуществления предспортивной подготовки являются:

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

10. Для обеспечения круглогодичности предспортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих предспортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (**приложение N 8**).

11. Порядок формирования групп предспортивной подготовки по виду спорта определяется организациями, осуществляющими предспортивную подготовку, самостоятельно.

12. Лицам, проходящим предспортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить предспортивную подготовку на том же этапе предспортивной подготовки.

13. С учетом специфики вида спорта спорт лиц с ПОДА (пауэрлифтинг) определяются следующие особенности предспортивной подготовки:

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

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта спорт лиц с ПОДА (пауэрлифтинг) осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих предспортивную подготовку.

14. Спортивная подготовка по виду спорта спорт лиц с поражением ПОДА (пауэрлифтинг) проводится с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта лиц с ПОДА (пауэрлифтинг) (**приложение № 9**)

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

14. Организации, осуществляющие предспортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим базовыми требованиями.

15. Требования к кадрам организаций, осуществляющих предспортивную подготовку:

15.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих предспортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России

от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

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

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

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

<1> Пункт 6 ЕКСД.

15.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих предспортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения предспортивной подготовки (**приложение N 10**);
- обеспечение спортивной экипировкой (**приложение N 11**);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- *обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий (* определяется организацией (по необходимости));
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих предспортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Приложение N 1
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта
спорт лиц с ПОДА (пауэрлифтинг)

**Продолжительность этапов спортивной (предспортивной) подготовки,
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной
(предспортивной) подготовки и минимальное количество лиц, проходящих
спортивную (предспортивную) подготовку в группах на этапах спортивной
(предспортивной) подготовки по виду спорта спорт лиц с ПОДА (пауэрлифтинг)**

Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды пред-спортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость групп (человек)
Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	До года	III	10
			II	8
			I	3
		Свыше года	III	8
			II	6
			I	2
Тренировочный этап (этап пред-спортивной специализации)	Без ограничений	До года	III	6
			II	5
			I	2
		Второй и третий годы	III	5
			II	4
			I	2
		Четвертый и последующие годы	III	4
			II	3
			I	1

Приложение N 2
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта
спорт лиц с ПОДА (пауэрлифтинг)

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной
подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта
спорт лиц с ПОДА (пауэрлифтинг)**

Содержание подготовки	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный (этап предспортивной специализации) (%)
Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины		
Общая физическая подготовка	48 - 52	20 - 24
Специальная физическая подготовка	20 - 24	30 - 34
Техническая подготовка	13 - 17	28 - 32
Тактическая подготовка	0 - 2	1 - 3
Психологическая подготовка	4 - 8	3 - 7
Теоретическая подготовка	4 - 8	3 - 7
Спортивные соревнования	0 - 2	1 - 4
Интегральная подготовка	1 - 3	1 - 3
Восстановительные мероприятия	0 - 2	1 - 4

Приложение N 3
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта
спорт лиц с ПОДА (пауэрлифтинг)

**Планируемые показатели
соревновательной деятельности по виду спорт лиц с ПОДА (пауэрлифтинг)**

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины		
Контрольные	10	10
Отборочные	-	3
Основные	-	1
Всего за год	10	14

Приложение N 4
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта
спорт лиц с ПОДА (пауэрлифтинг)

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт лиц с ПОДА (пауэрлифтинг)

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Приложение N 5
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта
спорт лиц с ПОДА (пауэрлифтинг)

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения мужчины	Контрольные упражнения женщины
Сила	Кистевая динамометрия (не менее 10 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 9 кг)
Силовая выносливость	Из исходного положения в упоре на брусьях на прямых руках сгибание и разгибание рук (не менее 2 раз)	Из исходного положения лежа на спине поднимание туловища (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 2 раз)	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Из исходного положения сидя бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы (не менее 2 м)	Из исходного положения сидя бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы (не менее 3 м)

Приложение N 6
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта
спорт лиц с ПОДА (пауэрлифтинг)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) мужчины	Контрольные упражнения (тесты) женщины
Сила	Кистевая динамометрия (не менее 15 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 14 кг)
Силовая выносливость	Сгибания-разгибания рук в упоре на брусьях (не менее 5 раз)	Поднимание туловища из положения лежа (не менее 15 раз)
	Сгибания-разгибания рук в висе на перекладине (не менее 5 раз)	Сгибания-разгибания рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Бросок двумя из-за головы медицинбола 1 кг в положении сидя (не менее 4,30 м)	Бросок двумя из-за головы медицинбола 1 кг в положении сидя 4. (не менее 3,80 м)

Приложение N 7
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта
спорт лиц с ПОДА (пауэрлифтинг)

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	5	6	8	9 - 12
Количество тренировок в неделю	3	3	3	3
Общее количество часов в год	260	312	416	468 - 624
Общее количество тренировок в год	156	156	156	156

Приложение N 8
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта
спорт лиц с ПОДА (пауэрлифтинг)

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам предспортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	* определяется организацией (по необходимости)
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	* определяется организацией (по необходимости)
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		* определяется организацией (по необходимости)

Приложение N 9
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта
спорт лиц с ПОДА (пауэрлифтинг)

**Функциональные группы лиц, проходящих спортивную (предспортивную)
подготовку по виду спорта спорт лиц с ПОДА (пауэрлифтинг)**

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Поражения опорно-двигательного аппарата
Группа I	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмен нуждается в посторонней помощи во время тренировочных занятий или участия в спортивных соревнованиях.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Детский церебральный паралич. 2. Спинно-мозговая травма. 3. Ампутация или порок развития: <ul style="list-style-type: none"> - двусторонняя ампутация бедер (передвигающиеся на протезах; - односторонняя ампутация бедра с вычленением (передвигающиеся на протезах; - односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы или голени с другой стороны; - двусторонняя ампутация плеч; - ампутация четырех конечностей. 4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мире, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1,2,3
Группа II	Функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Детский церебральный паралич. 2. Спинно-мозговая травма. 3. Ампутация или порок развития: <ul style="list-style-type: none"> - одной верхней конечности выше локтевого сустава; - одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон); - двусторонняя ампутация предплечий. 4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мире, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1,2,3.
Группа III	Функциональные возможности ограничены незначительно	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ахондроплазия (карлики). 2. Детский церебральный паралич. 3. Высокая ампутация двух нижних конечностей. 4. Ампутация или порок развития: <ul style="list-style-type: none"> - одной нижней конечности ниже коленного сустава;

		<p>- односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны;</p> <p>- одной верхней конечности ниже локтевого сустава;</p> <p>- одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или противоположных сторон).</p> <p>5. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мире, сопоставимой с вышеуказанными пунктами 1,2,3,4.</p>
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Приложение N 10
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта
спорт лиц с ПОДА (пауэрлифтинг)

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной (предспортивной) подготовки

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Помост тяжелоатлетический	комплект	4
2.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	8
3.	Весы до 200 кг	штук	2
4.	Магнетизма	штук	2
5.	Зеркало настенное 0,6x2 м	комплект	8
6.	Табло информационное световое электронное	комплект	2
Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пара	2
2.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	2
3.	Кушетка массажная	штук	2
4.	Маты гимнастические	штук	10
5.	Перекладина гимнастическая	штук	1
6.	Плинты для штангистов	пар	3
7.	Скамейка гимнастическая	штук	3
8.	Стеллаж для хранения дисков и штанг	штук	5
9.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
10.	Стенка гимнастическая	штук	5
11.	Стойки для приседания со штангой	штук	2
12.	Секундомер	штук	3

Приложение N 11
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта
спорт лиц с ПОДА (пауэрлифтинг)

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 1

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Пояс тяжелоатлетический	штук	8
2.	Перчатки тяжелоатлетические	пар	8
3.	Туфли тяжелоатлетические (штангетки)	пар	8
4.	Трико тяжелоатлетическое	штук	8

Таблица 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измере- ния	Расчетная еди- ница	Этапы предспортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спор- тивной специализации)	
				коли- чество	срок эксплуа- тации (лет)	коли- чество	срок эксплуа- тации (лет)
1.	Пояс тяжелоатлетиче- ский	штук	на занимающе- гося	-	-	1*	2
2.	Перчатки тяжелоатле- тические	пар	на занимающе- гося	-	-	1*	1
3.	Туфли тяжелоатлети- ческие (штангетки)	пар	на занимающе- гося	-	-	1*	1
4.	Трико тяжелоатлетиче- ское	штук	на занимающе- гося	-	-	1*	1

*Определяется организацией (по необходимости)