

**Базовые требования
к дополнительной общеразвивающей программе
в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап)
по виду спорта «триатлон»**

1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «триатлон»:

Таблица № 1

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Для спортивных дисциплин вида спорта "триатлон" (за исключением спортивных дисциплин "ПОДА", "Сл - триатлон")				
Стартовый уровень	до 3	5	8	15 - 25
Базовый уровень	1 - 4	7	17	12 - 24
Продвинутый уровень	1 - 8	11	20	10 - 20

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году.

Таблица № 2

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Функциональные группы	Количество лиц (человек)
Для спортивных дисциплин вида спорта "триатлон" (за исключением спортивных дисциплин "ПОДА", "Сл - триатлон")				
Стартовый уровень	до 3	10	III	3
			II	2
			I	1
Базовый уровень	1 - 4	12	III	3
			II	2
			I	1
Продвинутый уровень	1 - 8	16	III	3
			II	2
			I	1

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году.

Таблица № 3

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Класс	Количество лиц (человек)
Для спортивной дисциплины "Сл - триатлон"				
Стартовый уровень	до 3	10	B3	4
			B2	3
			B1	2
Базовый уровень	1 - 4	12	B3	4
			B2	3
			B1	1
Продвинутый уровень	1 - 8	16	B3	4
			B2	3
			B1	2

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году

2. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «триатлон»:

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивных дисциплин вида спорта "триатлон" (за исключением спортивных дисциплин "ПОДА", "Сл - триатлон")					
Количество часов в неделю (оптимально)	3 - 4,5	4,5 - 6	6 - 8	8 - 14	14–18
Количество тренировок в неделю	2 - 3	3 - 4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	до 234	до 312	до 416	до 728	до 936
Для спортивных дисциплин "ПОДА", "Сл - триатлон"					
Количество часов в неделю (оптимально)	3 - 4,5	4,5 - 6	6 - 8	10 - 12	12 - 14
Количество тренировок в неделю	2 - 3	3 - 4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	до 234	до 312	до 416	до 624	до 728

3. Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «триатлон»:

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет

Для спортивных дисциплин вида спорта "триатлон" (за исключением спортивных дисциплин "ПОДА", "Сл - триатлон")					
Общая физическая подготовка (%)	30 - 45	30 - 45	25 - 40	14 - 29	10 - 25
Специальная физическая подготовка (%)	35 - 50	35 - 50	40 - 55	48 - 59	48 - 59
Техническая подготовка (%)	18 - 22	18 - 22	18 - 24	18 - 24	18 - 24
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2 - 8	2 - 8	2 - 11	4 - 14	6 - 16
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	*	не менее 1	не менее 2
Для спортивной дисциплины "ПОДА"					
Общая физическая подготовка (%)	35 - 48	35 - 48		25 - 47	
Специальная физическая подготовка (%)	25 - 36	25 - 36		30 - 45	
Техническая подготовка (%)	18 - 2	18 - 26		18 - 26	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4 - 11	4 - 11		6 - 14	
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*		не менее 1	
Для спортивной дисциплины "Сл - триатлон"					
Общая физическая подготовка (%)	40 - 47	40 - 47		38 – 45	
Специальная физическая подготовка (%)	12 – 19	12 - 19		20 - 25	
Техническая подготовка (%)	25 - 32	25 - 32		20 - 30	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	9 - 15	9 - 15		7 - 17	
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*		не менее 1	

* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

4. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) по виду спорта «триатлон»:

- наличие плавательного бассейна 25 м или 50 м;
- наличие велосипедной площадки или места, предназначенного для проведения учебно-тренировочных занятий с использованием велосипеда;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

5. Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «триатлон»:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
Для спортивных дисциплин вида спорта "триатлон" (за исключением спортивных дисциплин "триатлон - кросс", "дуатлон - кросс", "триатлон - зимний", "триатлон - зимний - эстафета (3 чел.)", "триатлон - лыжная гонка - эстафета - смешанная (2 человека x 2 дистанции)", "дуатлон - лыжная гонка", "ПОДА", "Сл - триатлон")				
1.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	на организацию	1
2.	Беговая дорожка	штук	на тренировочный спортивный зал	2
3.	Велостанок универсальный	штук	на тренировочный спортивный зал	3
4.	Звезда передняя (разных зубьев)	штук	на велосипедную площадку	2
5.	Камера	штук	на велосипедную площадку	10
6.	Капсула каретки	штук	на велосипедную площадку	5
7.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	на организацию	1
8.	Мяч набивной (медицинбол) (3 кг)	штук	на тренировочный	3

			спортивный зал	
9.	Мяч футбольный	штук	на тренера-преподавателя	1
10.	Насос для подкачки покрышек	штук	на тренера-преподавателя	1
11.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	на велосипедную площадку	1
12.	Покрышка	штук	на велосипедную площадку	16
13.	Рулетка металлическая (20 м)	штук	на тренера-преподавателя	1
14.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
15.	Спицы	штук	на велосипедную площадку	50
16.	Станок для правки колес и спицевой ключ	комплект	на велосипедную площадку	2
17.	Тормоз ободной	комплект	на велосипедную площадку	1
18.	Тормозные колодки	комплект	на велосипедную площадку	20
19.	Тросы и рубашки переключения	комплект	на велосипедную площадку	100
20.	Цепи с кассетой	комплект	на велосипедную площадку	20
21.	Чашки рулевые	комплект	на велосипедную площадку	10
22.	Шатуны разных размеров	комплект	на велосипедную площадку	1
23.	Эксцентрик	штук	на велосипедную площадку	1
Для спортивных дисциплин "триатлон - кросс", "дуатлон - кросс"				
24.	Беговая дорожка	штук	на тренировочный спортивный зал	2
25.	Велостанок универсальный	штук	на тренировочный спортивный зал	3

26.	Герметик для покрышек	штук	на велосипедную площадку	10
27.	Звезда передняя (разное количество зубьев)	штук	на велосипедную площадку	2
28.	Камера для велосипеда горного	штук	на велосипедную площадку	10
29.	Капсула каретки	штук	на велосипедную площадку	5
30.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	на организацию	1
31.	Монетки для велосипеда горного	комплект	на велосипедную площадку	5
32.	Набор для прокачки дисковых тормозов	комплект	на велосипедную площадку	1
33.	Набор инструментов для ремонта велосипеда	комплект	на велосипедную площадку	1
34.	Насос для подкачки покрышек	штук	на тренера-преподавателя	1
35.	Ось для крепления колеса	штук	на велосипедную площадку	4
36.	Переключатель задний	штук	на велосипедную площадку	5
37.	Переключатель передний	штук	на велосипедную площадку	5
38.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	на велосипедную площадку	1
39.	Петух для велосипедной рамы	штук	на велосипедную площадку	7
40.	Покрышка для велосипеда горного	штук	на велосипедную площадку	16
41.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
42.	Станок для правки колес и спицевой ключ	комплект	на велосипедную площадку	2
43.	Тормоз дисковый	комплект	на велосипедную площадку	1
44.	Тормозные колодки для дискового	комплект	на велосипедную	10

	тормоза		площадку	
45.	Тросы и рубашки переключения	комплект	на велосипедную площадку	10
46.	Цепи с кассетой	комплект	на велосипедную площадку	20
47.	Чашки рулевые	комплект	на велосипедную площадку	10
48.	Шатуны разных размеров	комплект	на велосипедную площадку	1
49.	Шипы для педалей велосипеда горного	пар	на велосипедную площадку	6
Для спортивных дисциплин "триатлон - зимний", "триатлон - зимний - эстафета (3 чел.)", "триатлон - лыжная гонка - эстафета - смешанная (2 человека x 2 дистанции)", "дуатлон - лыжная гонка"				
50.	Беговая дорожка	штук	на тренировочный спортивный зал	2
51.	Велостанок универсальный	штук	на тренировочный спортивный зал	3
52.	Герметик для покрышек	штук	на велосипедную площадку	10
53.	Звезда передняя (разное количество зубьев)	штук	на велосипедную площадку	2
54.	Камера для велосипеда горного	штук	на велосипедную площадку	10
55.	Капсула каретки	штук	на велосипедную площадку	5
56.	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	на организацию	5
57.	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	на организацию	5
58.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	на организацию	1
59.	Монетки для велосипеда горного	комплект	на велосипедную площадку	5
60.	Набор для прокачки дисковых тормозов	комплект	на велосипедную площадку	1
61.	Набор инструментов для ремонта	комплект	на велосипедную	1

	велосипеда		площадку	
62.	Набор скребков для снятия парафина	комплект	на организацию	4
63.	Набор щеток для приготовления лыж	комплект	на организацию	4
64.	Насос для подкачки покрышек	штук	на тренера-преподавателя	1
65.	Ось для крепления колеса	штук	на велосипедную площадку	4
66.	Переключатель задний	штук	на велосипедную площадку	5
67.	Переключатель передний	штук	на велосипедную площадку	5
68.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	на велосипедную площадку	1
69.	Петух для велосипедной рамы	штук	на велосипедную площадку	7
70.	Покрышка для велосипеда горного	штук	на велосипедную площадку	16
71.	Профиль для приготовления лыж	штук	на организацию	1
72.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
73.	Станок для правки колес и спицевой ключ	комплект	на велосипедную площадку	2
74.	Стол для приготовления лыж	штук	на организацию	1
75.	Термометр для воздуха и снега	штук	на организацию	1
76.	Тормоз дисковый	комплект	на велосипедную площадку	1
77.	Тормозные колодки для дискового тормоза	комплект	на велосипедную площадку	10
78.	Тренажер лыжника	штук	на тренировочный спортивный зал	1
79.	Тросы и рубашки переключения	комплект	на велосипедную площадку	10
80.	Утюг для приготовления лыж	штук	на организацию	1
81.	Цепи с кассетой	комплект	на велосипедную	20

			площадку	
82.	Чашки рулевые	комплект	на велосипедную площадку	10
83.	Шатуны разных размеров	комплект	на велосипедную площадку	1
84.	Шипы для педалей велосипеда горного	пар	на велосипедную площадку	6
Для спортивной дисциплины "ПОДА"				
85.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	на организацию	1
86.	Велопокрышка	штук	на велосипедную площадку	6
87.	Велосипед для гонок с раздельным стартом	штук	на велосипедную площадку	3
88.	Велосипед хэндбайк	штук	на велосипедную площадку	2
89.	Велосипед шоссейный (тренировочный)	штук	на велосипедную площадку	3
90.	Велостанок универсальный	штук	на велосипедную площадку	2
91.	Велотрубка (клинчерная)	штук	на велосипедную площадку	6
92.	Велотрубка (стартовая)	штук	на велосипедную площадку	6
93.	Велошлем для гонок с раздельным стартом	штук	на велосипедную площадку	3
94.	Велошлем для тренировок	штук	на велосипедную площадку	3
95.	Камера велосипедная	штук	на велосипедную площадку	12
96.	Колесо стартовое	штук	на велосипедную площадку	6
97.	Колесо дисковое	штук	на велосипедную площадку	6
98.	Коляска спортивная беговая трековая	штук	на велосипедную площадку	2

99.	Кронштейн для заднего переключателя	штук	на велосипедную площадку	4
100.	Ласты	комплект	на плавательный бассейн	3
101.	Лента для наклеивания велотрубок	штук	на велосипедную площадку	40
102.	Лопатки для плавания	комплект	на плавательный бассейн	3
103.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	на организацию	1
104.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
105.	Препятствия (конусы, фишки, вешки)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
106.	Наполнитель от проколов велотрубок	штук	на велосипедную площадку	20
107.	Настенный секундомер	штук	на плавательный бассейн	1
108.	Оплетка троса внешняя	штук	на велосипедную площадку	6
109.	Педали велосипедные	пар	на велосипедную площадку	8
110.	Переднее лопастное колесо	штук	на велосипедную площадку	3
111.	Переключатель задний	штук	на велосипедную площадку	3
112.	Плавательная доска	штук	на плавательный бассейн	6
113.	Плавательный поплавок-вставка для ног	штук	на плавательный бассейн	6
114.	Плавательный тренажер для тренировки в воде	штук	на плавательный бассейн	2
115.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	на тренировочный спортивный зал	1
116.	Подъемник для спуска и поднятия спортсмена из воды	штук	на плавательный бассейн	1
117.	Помпа велосипедная	штук	на велосипедную	1

			площадку	
118.	Рама для триатлона и гонок с раздельным стартом	штук	на велосипедную площадку	2
119.	Ручки тормозные	пар	на велосипедную площадку	3
120.	Седло	штук	на велосипедную площадку	3
121.	Секундомер ручной судейский	штук	на тренера- преподавателя	1
122.	Стойка для ремонта велосипедов	штук	на велосипедную площадку	1
123.	Термометр для воды	штук	на плавательный бассейн	1
124.	Тормозной пояс	штук	на плавательный бассейн	3
125.	Трос	штук	на велосипедную площадку	50
126.	Трубка для плавания	штук	на плавательный бассейн	3
127.	Удлинитель ниппеля велотрубок	штук	на велосипедную площадку	25
128.	Цепь велосипедная	штук	на велосипедную площадку	6
129.	Шипы для педалей	пар	на велосипедную площадку	6
130.	Электромегафон	комплект	на тренера- преподавателя	1
131.	Эспандер резиновый ленточный	штук	на тренировочный спортивный зал	3
Для спортивной дисциплины "Сл - триатлон"				
132.	Автомобиль сопровождения (легковой, универсал)	штук	на организацию	1
133.	Велостанок универсальный	штук	на велосипедную площадку	3
134.	Велотандем шоссейный	штук	на велосипедную площадку	7

135.	Втулки (переднего и заднего колеса)	комплект	на велосипедную площадку	10
136.	Камера для велосипеда	штук	на велосипедную площадку	30
137.	Капсула каретки	штук	на велосипедную площадку	14
138.	Кассета	штук	на велосипедную площадку	7
139.	Колеса (переднее и заднее)	комплект	на велосипедную площадку	7
140.	Ласты	комплект	на плавательный бассейн	7
141.	Лопатки для плавания	пар	на плавательный бассейн	7
142.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	на организацию	1
143.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	3
144.	Насос для подкачки велопокрышек	штук	на тренера-преподавателя	1
145.	Педали	пар	на велосипедную площадку	14
146.	Переключатель задний	штук	на велосипедную площадку	7
147.	Переключатель передний	штук	на велосипедную площадку	7
148.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	на велосипедную площадку	1
149.	Плавательная доска	штук	на плавательный бассейн	7
150.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	на тренировочный спортивный зал	2
151.	Покрышка для велосипеда	штук	на велосипедную площадку	14
152.	Рубашка и трос переключения	комплект	на велосипедную площадку	30
153.	Рубашка и трос тормозной	комплект	на велосипедную	30

			площадку	
154.	Руль и вынос	штук	на велосипедную площадку	10
155.	Ручка переключения ("шифтер")	комплект	на велосипедную площадку	7
156.	Седло и подседельный штырь	комплект	на велосипедную площадку	10
157.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
158.	Спица	штук	на велосипедную площадку	30
159.	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	на велосипедную площадку	1
160.	Тормозные колодки	комплект	на велосипедную площадку	30
161.	Цепь	штук	на велосипедную площадку	20
162.	Чашки рулевые	комплект	на велосипедную площадку	7
163.	Шатуны	комплект	на велосипедную площадку	10
164.	Шестеренка передняя	штук	на велосипедную площадку	14
165.	Эксцентрики	комплект	на велосипедную площадку	30
166.	Эспандер для плавания	штук	на плавательный бассейн	7
167.	Эспандер ручной двойного действия	штук	на тренировочный спортивный зал	7
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование				
Для спортивных дисциплин вида спорта "триатлон" (за исключением спортивных дисциплин "триатлон - кросс", "дуатлон - кросс", "триатлон - зимний", "триатлон - зимний - эстафета (3 чел.)", "триатлон - лыжная гонка - эстафета - смешанная (2 человека x 2 дистанции)", "дуатлон - лыжная гонка", "ПОДА", "Сл - триатлон")				
168.	Велосипед гоночный шоссейный	штук	на обучающегося, состоящего	1
169.	Велостанок универсальный	штук		1

170.	Запасные колеса шоссейные	комплект	в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки	1
171.	Камеры к соответствующим покрышкам	комплект		1
172.	Покрышки для различных условий трассы	комплект		1
Для спортивных дисциплин "триатлон - кросс", "дуатлон - кросс"				
173.	Велосипед горный	штук	на обучающегося, состоящего в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки	1
174.	Велостанок универсальный	штук		1
175.	Покрышки для горного велосипеда для различных условий трассы	комплект		1
176.	Велокамеры для горного велосипеда	комплект		1
177.	Колеса для горного велосипеда (запасные)	комплект		1
178.	Контактные педали для горного велосипеда	комплект		1
179.	Чехол для велосипеда	штук		1
Для спортивных дисциплин "триатлон - зимний", "триатлон - зимний - эстафета (3 чел.)", "триатлон - лыжная гонка - эстафета - смешанная (2 человека x 2 дистанции)", "дуатлон - лыжная гонка"				
180.	Велосипед горный	штук	на обучающегося, состоящего в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки	1
181.	Велостанок универсальный	штук		1
182.	Покрышки для велосипеда горного для различных условий трассы	комплект		1
183.	Велокамеры для горного велосипеда	комплект		1
184.	Колеса для горного велосипеда (запасные)	комплект		1
185.	Контактные педали для горного велосипеда	комплект		1
186.	Чехол для велосипеда горного	штук		1
187.	Лыжи гоночные	пар		1
188.	Крепления лыжные	пар		1
189.	Палки для лыжных гонок	пар		1

Для спортивной дисциплины "ПОДА"				
190.	Велосипед гоночный шоссейный	штук	на обучающегося, состоящего в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки	1
191.	Велосипед хендбайк	штук		1
192.	Велостанок универсальный	штук		1
193.	Запасные колеса шоссейные	комплект		1
194.	Камеры к соответствующим покрышкам	комплект		3
195.	Коляска беговая	штук		1
196.	Покрышки для различных условий трассы	комплект		3
197.	Протез специализированный спортивный	комплект		1
Для спортивной дисциплины "Сл - триатлон"				
198.	Велотандем шоссейный	штук	на обучающегося, состоящего в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки	1
199.	Запасные колеса шоссейные	комплект		1
200.	Велостанок универсальный	штук		1
201.	Покрышка для велосипеда	штук		4
202.	Камера для велосипеда	штук		6
203.	Контактные педали шоссейные	пар		1

* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

6. Требования к обеспечению спортивной экипировкой на отделении для прохождения продвинутого уровня подготовки по виду спорта «триатлон» (если иное не прописано в таблице)

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
Для спортивных дисциплин вида спорта "триатлон" (за исключением спортивных дисциплин "ПОДА", "Сл - триатлон")				
1.	Беруши	пар	на обучающегося, состоящего в сборной команде учреждения на продвинутом	1
2.	Велоперчатки	пар		2
3.	Велорубашка	штук		1

4.	Велотрусы	штук	уровне подготовки	3
5.	Велотуфли	пар		1
6.	Велошлем	штук		1
7.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук		1
8.	Костюм спортивный тренировочный	штук		1
9.	Кроссовки легкоатлетические	пар		1
10.	Купальник (для женщин)	штук		2
11.	Очки защитные	штук		1
12.	Очки для плавания	штук		2
13.	Плавки (для мужчин)	штук		2
14.	Футболка спортивная	штук		1
15.	Шапочка для плавания	штук		2
16.	Шорты спортивные	штук		1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова "триатлон - зимний", "триатлон - зимний - эстафета"				
17.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося, состоящего в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки	1
18.	Чехол для лыж	штук		1
19.	Жилет утепленный	штук		1
20.	Комбинезон для лыжных гонок	штук		1
21.	Перчатки лыжные	пар		1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "триатлон-кросс", "дуатлон-кросс"				
22.	Велотуфли для горного велосипеда	пар	на обучающегося, состоящего в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки	1
23.	Шиповки легкоатлетические	пар		1
Для спортивной дисциплины "ПОДА"				
24.	Беговые тайсы короткие	штук	на обучающегося, состоящего в сборной команде учреждения на продвинутом	1
25.	Беруши	пар		1
26.	Велобахилы	пар		1

27.	Велокуртка	штук	уровне подготовки	1
28.	Веломайка (короткий рукав)	штук		1
29.	Велорейтузы с лямками	штук		1
30.	Велосипедные перчатки	пар		1
31.	Велотрусы	штук		1
32.	Велотуфли	штук		1
33.	Велошлем	штук		1
34.	Костюм спортивный	штук		1
35.	Кроссовки легкоатлетические	пар		1
36.	Купальник (для женщин)	штук		1
37.	Очки для плавания	штук		1
38.	Плавки (для мужчин)	штук		1
39.	Сумка-чехол для транспортировки колес	штук		1
40.	Сумка-чехол для транспортировки коляски	штук		1
41.	Шорты спортивные	штук		1
42.	Футболка спортивная	штук		1
43.	Шапочка для плавания	штук	1	
Для спортивной дисциплины "Сл - триатлон"				
44.	Велосипедная форма	комплект	на обучающегося, состоящего в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки	1
45.	Велосипедные туфли шоссейные	пар		1
46.	Велосипедный шлем	штук		1
47.	Гидрокостюм	штук		1
48.	Костюм спортивный	штук		1
49.	Кроссовки	пар		1
50.	Купальник (для женщин)	штук		1
51.	Очки для плавания	штук		1
52.	Очки защитные	штук		1

53.	Плавки (для мужчин)	штук		1
54.	Стартовый костюм для триатлона	штук		1
55.	Футболка	штук		1
56.	Шапочка для плавания	штук		1
57.	Шорты спортивные	штук		1

* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

7. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «триатлон»:

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчи ки	девочки	мальчи ки	девочки
Для спортивных дисциплин вида спорта "триатлон" (за исключением спортивных дисциплин "ПОДА", "Сл - триатлон")						
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			8,6	9,1	6,5	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Бег на 1 000 м	мин, с	-		не более	
			-	-	6.30	6.55
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			95	87	122	117
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседания (за 15 с)	количество раз	не менее		не менее	
			5	6	8	7
2.2.	Выкрут прямых рук вперед- назад. Ширина хвата	см	-		не более	
			-	-	70	65
2.3.	Плавание 100 м	мин, с	-		не более	

			-	-	2.00	2.10
--	--	--	---	---	------	------

Таблица № 2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины "ПОДА"				
1. Для спортивной дисциплины "ПОДА" (I функциональная группа)				
1.1.	Прокат "змейкой" на колясках между 5 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
1.2.	Бег на коляске 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
1.3.	Исходное положение - сидя. Подъем в упор на руках	количество раз	максимальное	
1.4.	Исходное положение - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
2. Для спортивной дисциплины "ПОДА" (II, III функциональные группы)				
2.1.	Исходное положение - стоя на одной ноге с закрытыми глазами. Удержание равновесия	с	не менее	
			5,0	
2.2.	Бег на 600 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.3.	Исходное положение - лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
2.4.	Исходное положение - лежа на спине. Подъем ног	количество раз	максимальное	
2.5.	Исходное положение - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	

Таблица № 3

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Для спортивной дисциплины "Сл - триатлон"				
1.1.	Прыжок в длину с места	количество раз	не менее	

	(в координации)		1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее
			3
1.3.	Бег на 400 м	мин, с	без учета времени
1.4.	Бег на 30 м	с	без учета времени

8. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «триатлон»:

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивных дисциплин вида спорта "триатлон" (за исключением спортивных дисциплин "ПОДА", "Сл - триатлон")				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 200 м	мин, с	не более	
			3.50	4.10
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более	
			65	60

Таблица № 2

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины

Для спортивной дисциплины "ПОДА"			
1. Для спортивной дисциплины "ПОДА" (I функциональная группа)			
1.1.	Бег на колясках 60 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
1.2.	Прокат "змейкой" на коляске между 10 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
1.3.	Бег на колясках 1 000 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
1.4.	Плавание 300 м за минимальное время	количество раз	не менее
			1
1.5.	Исходное положение - сидя. Подъем в упор на руках	количество раз	максимальное
1.6.	Исходное положение - лежа на спине. Жим гантелей весом 2 кг	количество раз	максимальное
1.7.	Исходное положение - сидя. Толкание медицинбола (1 кг) правой и левой рукой вперед (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
2. Для спортивной дисциплины "ПОДА" (II, III функциональные группы)			
2.1.	Бег 60 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
2.2.	Бег 1 000 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
2.3.	Плавание 300 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
2.4.	Исходное положение - лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное
2.5.	Исходное положение - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
2.6.	Исходное положение - лежа на спине. Подъем ног	количество раз	не менее
			10
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре от	количество раз	максимальное

	гимнастической скамьи		
2.8.	Исходное положение - стоя. Приседания	количество раз	максимальное

Таблица № 3

N п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины "Сл - триатлон"				
1. Для спортивной дисциплины "Сл - триатлон" (класс "B1")				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,3	12,2
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			24	9
1.4.	Плавание 200 м	мин, с	без учета времени	
2. Для спортивной дисциплины "Сл - триатлон" (класс "B2", "B3")				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			12,0	15,0
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			179	145
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			26	10
2.4.	Плавание 200 м	мин, с	без учета времени	

9. Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по спортивной дисциплине «ПОДА» вида спорта «триатлон»

Функции	Степень ограничения	Типы поражений опорно-двигательного	Спортивный
---------	---------------------	-------------------------------------	------------

ональн ые группы	функциональных возможностей	аппарата	класс, присваиваемый по результатам спортивно- функционально й классификации
I	Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время учебно-тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	1. Гипертонус мышц ("b735"): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие). 2. Атаксия ("b760") или атетоз ("b765"): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта "триатлон" (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы ("b730"): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочие заболевания с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженной слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски. 4. Нарушение диапазона пассивных движений ("b7100" - "b7102"): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов). 5. Дефицит конечности ("s720", "s730", "s740", "s750"): ампутации всех четырех	"PTWC1", "PTWC2"

		конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.	
II	Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время учебно-тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	1. Гипертонус мышц ("b735"): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парепарез, гемипарез, монопарез). 2. Атаксия ("b760") или атетоз ("b765"): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы ("b730"): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочие заболевания, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта "триатлон". 4. Нарушение диапазона пассивных движений ("b7100" - "b7102"): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона	"PTS2", "PTS3"

		движений как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов). 5. Дефицит конечности ("s720", "s730", "s740", "s750"): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.	
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	1. Гипертонус мышц ("b735"): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парализ, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности). 2. Атаксия ("b760") или атетоз ("b765"): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы ("b730"): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочие заболевания с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях. 4. Нарушение диапазона пассивных движений ("b7100" - "b7102"): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей	"PTS4", "PTS5"

		или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний. 5. Дефицит конечности ("s720", "s730", "s740", "s750"): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности.	
--	--	--	--

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

"b735", "b760", "b765", "b730", "b7100", "b7101", "b7102", "s720", "s730", "s740", "s750" - коды Международной классификации функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья Всемирной организации здравоохранения ("ICF");

"PTS2", "PTS3", "PTS4", "PTS5", "PTWC1", "PTWC2" - спортивные классы в спортивной дисциплине "триатлон", установленные в соответствии с классификационными правилами Международного союза триатлона, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

10. Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по спортивной дисциплине «сл-триатлон» вида спорта «триатлон»

Спортивный класс	Степень ограничения функциональных возможностей
B1	Полная потеря зрения
B2	Тяжелое нарушение зрения
B3	Выраженное нарушение зрения