Приложение № 10
к федеральному стандарту cспортивной
подготовки по виду спорта «тяжелая
атлетика», утвержденному приказом
Минспорта России
от «09» ноября 2022 г. № 949

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Бокс плиометрический мягкий (различной высоты) | комплект | 1 |
| 2. | Весы электронные (до 200 кг) | штук | 1 |
| з. | Возвышение для помоста (подставка под ноги) | комплект | 1 |
| на помост |
| 4. | Гири спортивные (8,16,24, 32 кг) | комплект | 1 |
| 5. | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг) | комплект | 3 |
| 6. | Гриф тяжелоатлетический 5 кг | штук | 1 |
| на помост |
| 7. | Гриф тяжелоатлетический 10 кг | штук | 1 |
| на помост |
| 8. | Гриф тяжелоатлетический (женский) 15 кг | штук | 1 |
| на помост |
| 9. | Гриф тяжелоатлетический (мужской) 20 кг | штук | 1 |
| на помост |
| 10. | Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 45 см) | штук | 2 |
| на гриф |
| 11. | Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 45 см) | штук | 2 |
| на гриф |
| 12. | Диск тяжелоатлетический 0,5 кг (диаметр 9,7 см - 13,7 см) | штук | 2 |
| на гриф |
| 13. | Диск тяжелоатлетический 1 кг (диаметр 11,8-16 см) | штук | 2 |
| на гриф |
| 14. | Диск тяжелоатлетический 1,5 кг (диаметр 13,9-17,5 см) | штук | 2 |
| на гриф |
| 15. | Диск тяжелоатлетический 2 кг (диаметр 15,5-19 см) | штук | 2 |
| на гриф |
| 16. | Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 19-22 см) | штук | 2 |
| на гриф |
| 17. | Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 23-26 см) | штук | 2 |
| на гриф |
| 18. | Диск тяжелоатлетический 10 кг (диаметр 45 см) | штук | 2 |
| на гриф |
| 19. | Диск тяжелоатлетический 15 кг (диаметр 45 см) | штук | 2 |
| на гриф |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 20. | Диск тяжелоатлетический 20 кг (диаметр 45 см) | штук | 2 |
| на гриф |
| 21. | Диск тяжелоатлетический 25 кг (диаметр 45 см) | штук | 2 |
| на гриф |
| 22. | Замки для тяжелоатлетического грифа (по 2,5 кг) | комплект | 1 |
| на гриф |
| 23. | Зеркало настенное (0,6x2 м) | штук | 1 |
| 24. | Магнезия | кг | 0,5 |
| на обучающегося |
| 25. | Магнезница | штук | 1 |
| 26. | Мат гимнастический | штук | 1 |
| на помост |
| 27. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 1 |
| 28. | Ноутбук | штук | 1 |
| 29. | Плинты тяжелоатлетические | комплект | 1 |
| на помост |
| 30. | Помост тяжелоатлетический тренировочный | комплект | 1 |
| 31. | Скамья атлетическая (регулируемая) | штук | 1 |
| 32. | Скамья гимнастическая | штук | 1 |
| 33. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 34. | Стенка гимнастическая | штук | 1 |
| 35. | Стойка для хранения грифов для штанги | штук | 1 |
| 36. | Стойка для хранения дисков для штанги | штук | 1 |
| 37. | Стойки для выполнения упражнений со штангой | штук | 1 |
| на помост |
| 38. | Тренажер для развития мышц живота | штук | 1 |
| 39. | Тренажер для развития мышц ног | штук | 1 |
| 40. | Тренажер для развития мышц спины | штук | 1 |
| 41. | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 1 |
| 42. | Фиксаторы для тяжелоатлетического грифа | комплект | 1 |
| на гриф |

Приложение № 11
к федеральному стандарту спортивной подготовки
по виду спорта «тяжелая атлетика»,
утвержденному приказом Минспорта России
от *«09 »* 2022 г. № *949*

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Ботинки тяжелоатлетические (штангетки) | пар | на обучающегося | — | — | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Гетры тяжелоатлетические | пар | на обучающегося | — | — | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Лямки тяжелоатлетические | пар | на обучающегося | — | — | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4. | Пояс | штук | на обучающегося | — | — | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |

23

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | тяжелоатлетический |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Трико тяжелоатлетическое | штук | на обучающегося | — |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Фиксатор коленного сустава (наколенник) | пар | на обучающегося | — | — | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7. | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник) | пар | на обучающегося |  | — | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Футболка с коротким рукавом (тренировочная) | штук | на обучающегося | — | — | 3 | 1 | 3  | 1 | 3 | 1 |