



**ПРИКАЗ
КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЁЖИ, СПОРТА И ТУРИЗМА
ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РЕСПУБЛИКИ ТАДЖИКИСТАН**

«26» октября 2016 года

г. Душанбе

№228-в

**Об утверждении Государственного стандарта
спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика**

С целью исполнения статьи 6 Закона РТ «О спортивной подготовке» и подпункта 14 пункта 10 Положения о Комитете по делам молодёжи, спорта и туризма при Правительстве Республики Таджикистан, утвержденным Постановлением Правительства Республики Таджикистан от 28 декабря 2006 года, № 609 приказываю:

1. Утвердить Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика (прилагается).
2. Настоящий приказ направить в Министерство юстиции Республики Таджикистан для государственной регистрации.
3. Ввести в действие настоящего приказа после государственной регистрации и официального опубликования.
4. Управление физической культуры и развития спорта, Государственное учреждение "Республиканский методический кабинет" и учреждения спортивной подготовки принять необходимые меры для реализации настоящего Государственного стандарта.
5. Управление физической культуры и развития спорта принять соответствующий меры для печатания и предоставления настоящего Государственного стандарта учреждениям спортивной подготовки.
6. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Председателя Комитета Д. Назарову.

Председатель

А. Абдуллозода

Приложения утверждено
приказом Комитета по делам молодежи,
спорта и туризма при Правительстве
Республики Таджикистан
от «26» октября 2016 г., №228-в

Государственный стандарт
спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика

Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика (далее – Государственный стандарт) разработан на основании статьи 6 Закона Республики Таджикистан «О спортивной подготовке» и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с законом.

1. 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 тяжелая атлетика (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.

2. На "Титульном листе" Программы указывается:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- название Программы;
- название Государственного стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;
- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

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

4. "Нормативная часть" Программы должна содержать:

- продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика (План №1 к настоящему Государственному стандарту);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика (План №2 к настоящему Государственному стандарту);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тяжелая атлетика (План №3 к настоящему Государственному стандарту);

- режимы тренировочной работы;

- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную 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 спортивной подготовки;

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

5. "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.

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

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на

результативность по виду спорта тяжелая атлетика (План №4 к настоящему Государственному стандарту);

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной 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 спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

7. "Перечень информационного обеспечения" Программы должен включать:

- список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

8. План физкультурных и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календаря спортивных мероприятий в Республики Таджикистан.

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта тяжелая атлетика (спортивных дисциплин)

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

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной спортивной подготовки (План №5 к настоящему Государственному стандарту).

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (План №6 к настоящему Государственному стандарту).

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (План №7 к настоящему Государственному стандарту).

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (План №8 к настоящему Государственному стандарту).

- нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (План №9 к настоящему Государственному стандарту).

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

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта тяжелая атлетика;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой спортивной классификации и правилам вида спорта тяжелая атлетика;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

- соблюдение антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

11. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную 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.

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

12. Результатом реализации Программы является:

а) на этапе начальной спортивной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта тяжелая атлетика;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тяжелая атлетика.

б) на учебно-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 тяжелая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

в) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и республиканских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

г) на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Республики Таджикистан;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во республиканских и международных официальных спортивных соревнованиях.

13. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

14. Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

15. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

16. Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта тяжелая атлетика

17. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта тяжелая атлетика определяются в зависимости от весовых категорий и учитываются в Программе при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

19. Основными формами осуществления спортивной 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.

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

21. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта тяжелая атлетика допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

22. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (План №10 к настоящему Государственному стандарту).

23. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

24. При не выполнении программных нормативов и стандартов спортивной подготовки со стороны спортсмена, он не может быть переведен на более высокий этап. При этом, спортсмен по постановлению Совета тренеров, повторно, но не более двух лет, остается на этом этапе.

25. С учетом специфики вида спорта тяжелая атлетика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта тяжелая атлетика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

26. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим Государственным стандартом.

27. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

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

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

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

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

29. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре

организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок и душевых;
- наличие медицинского кабинета;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (План№11 к настоящему Государственному стандарту);
- обеспечение спортивной экипировкой (План№12 к настоящему Государственному стандарту);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

План №1
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта тяжелая атлетика

Продолжительность
этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц
для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное
количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах
на этапах спортивной подготовки по виду спорта
тяжелая атлетика

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	8 - 12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 - 4	12	6 - 10
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	14	4 - 8
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	15	1 - 4

План №2
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта тяжелая атлетика

Соотношение
объемов тренировочного процесса по видам подготовки
на этапах спортивной подготовки по виду спорта
тяжелая атлетика

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Теоретическая подготовка (%)	4,8-6,2	3,9-5,1	2,5 - 3,2	2,6 - 3,4	2,4 - 3,0	3,9 - 5,1
Общая физическая подготовка (%)	41,1-52,9	37,5-48,3	23,5-30,3	20,0-25,8	17,0 - 21,9	37,5 - 48,3
Специальная физическая подготовка (%)	40,1-51,5	44,8-7,6	59,4-76,4	62,6-80,6	66,2 - 85,1	70 - 85
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1,2-1,6	1,5-1,9	2,1 - 2,7	2,2 - 2,9	2,0 - 2,6	1,6 - 2,0

План №3
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта тяжелая атлетика

Планируемые показатели
соревновательной деятельности по виду спорта
тяжелая атлетика

Виды соревнований	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 двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	-	2	2	2	2	2
Отборочные	-			1	2	2
Основные	-	2	2	1	2	2
Главные	-			1	2	2

План № 4
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта тяжелая атлетика

Влияние
физических качеств и телосложения на результативность
по виду спорта тяжелая атлетика

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

Условные обозначения:
3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

План №5
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта тяжелая атлетика

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)
	Бег 60 м (не более 8,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места (не менее 64 см)
	Прыжок вверх с разбега (не менее 85 см)
	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в длину с разбега (не менее 350 см)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 8 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (не менее 10 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)

План №6
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта тяжелая атлетика

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 10 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 10 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 12 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)

План №7
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта тяжелая атлетика

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 20 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 20 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 26 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта Республики Таджикистан

План №8
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта тяжелая атлетика

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе высшего
спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 25 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 25 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 26 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
Спортивное звание	Мастер спорта Республики Таджикистан, мастер спорта Республики Таджикистан международного класса

План №9
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта тяжелая атлетика

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивно го мастерства	Этап высшего спортивно го мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	14	20	28	32
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5	7 - 8	9 - 12	9 - 14	9 - 14
Общее количество часов в год	312	468	728	1040	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	156	364	468	468	468

План №10
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта тяжелая атлетика

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап спортивной специализации	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам Республики Таджикистан	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим	18	18	14	-	

	республиканским соревнованиям					
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям Республики Таджикистан	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

профессионально го образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта				
--	--	--	--	--

План №11
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта тяжелая атлетика

Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ 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.	Магнетница	штук	2
5.	Зеркало настенное 0,6 х 2 м	комплект	8
6.	Табло информационное световое электронное	комплект	2
Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь			
7.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пара	2
8.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	2
9.	Кушетка массажная	штук	2
10.	Маты гимнастические	штук	10
11.	Перекладина гимнастическая	штук	1
12.	Плинты для штангистов	пар	3
13.	Скамейка гимнастическая	штук	3
14.	Стеллаж для хранения дисков и штанг	штук	5
15.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
16.	Стенка гимнастическая	штук	5
17.	Стойки для приседания со штангой	штук	2
18.	Секундомер	штук	3

План №12
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта тяжелая атлетика

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Пояс тяжелоатлетический	штук	16
2.	Перчатки тяжелоатлетические	пар	16
3.	Туфли тяжелоатлетические (штангетки)	пар	16
4.	Трико тяжелоатлетическое	штук	16

Таблица 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	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)
1.	Пояс тяжелоатлетический	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Перчатки тяжелоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	4	1	6	1
3.	Туфли тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
4.	Трико тяжелоатлетическое	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1