



**КонсультантПлюс**

Приказ Минспорта России от 24.12.2021 N  
1037

"Об утверждении федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта  
"пауэрлифтинг"

(Зарегистрировано в Минюсте России  
08.02.2022 N 67191)

Документ предоставлен **КонсультантПлюс**

[www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)

Дата сохранения: 09.06.2022

---

Зарегистрировано в Минюсте России 8 февраля 2022 г. N 67191

---

## МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ПРИКАЗ**  
**от 24 декабря 2021 г. N 1037**

### **ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ПАУЭРЛИФТИНГ"**

В соответствии с [частью 1 статьи 34](#) Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354) и [подпунктом 4.2.27 пункта 4](#) Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525), приказываю:

1. Утвердить прилагаемый федеральный [стандарт](#) спортивной подготовки по виду спорта "пауэрлифтинг".

2. Признать утратившим силу [приказ](#) Министерства спорта Российской Федерации от 07.12.2015 N 1121 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13.01.2016, регистрационный N 40564).

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

Министр  
О.В.МАТЬЦИН

Утвержден  
приказом Минспорта России  
от 24 декабря 2021 г. N 1037

### **ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ПАУЭРЛИФТИНГ"**

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "пауэрлифтинг" (далее - ФССП) определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с [главой IV](#) Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50,

ст. 7354).

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

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта "пауэрлифтинг" (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

титульный лист;

пояснительную записку;

нормативную часть;

методическую часть;

систему спортивного отбора и контроля;

перечень материально-технического обеспечения;

перечень информационного обеспечения.

1.1. На "Титульном листе" Программы указываются:

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

наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;

год составления Программы.

1.2. В "Пояснительной записке" Программы указываются:

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

цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы;

срок реализации Программы;

характеристика вида спорта "пауэрлифтинг", входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.

1.3. "Нормативная часть" Программы должна содержать:

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

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

---

группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "пауэрлифтинг" ([приложение N 1 к ФССП](#));

требования к объему тренировочного процесса ([приложение N 2 к ФССП](#)), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки;

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

виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "пауэрлифтинг" ([приложение N 3 к ФССП](#));

требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "пауэрлифтинг" ([приложение N 4 к ФССП](#));

перечень тренировочных мероприятий ([приложение N 5 к ФССП](#));

годовой план спортивной подготовки;

планы инструкторской и судейской практики;

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

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

1.4. "Методическая часть" Программы должна содержать:

рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность ([приложение N 6 к ФССП](#));

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

рекомендации по планированию спортивных результатов;

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

1.5. "Система спортивного отбора и контроля" должна содержать:

мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта "пауэрлифтинг";

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

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

---

---

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

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

1.7. "Перечень информационного обеспечения" Программы должен содержать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицами, ее осуществляющими.

## **II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта "пауэрлифтинг" (спортивных дисциплин)**

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

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "пауэрлифтинг" ([приложение N 7 к ФССП](#)).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "пауэрлифтинг" ([приложение N 8 к ФССП](#)).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "пауэрлифтинг" ([приложение N 9 к ФССП](#)).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта "пауэрлифтинг" ([приложение N 10 к ФССП](#)).

## **III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки по виду спорта "пауэрлифтинг"**

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

---

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

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

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

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

4. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

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

6. Результатом реализации Программы является:

6.1. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

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

повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

освоение основ техники и тактики по виду спорта "пауэрлифтинг";

общие знания об антидопинговых правилах;

укрепление здоровья;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

6.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "пауэрлифтинг";

---

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

формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

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

овладение навыками самоконтроля;

приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;

достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем и четвертом годах;

овладение основами теоретических знаний о виде спорта "пауэрлифтинг";

знание антидопинговых правил;

укрепление здоровья.

### 6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

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

повышение функциональных возможностей организма;

формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "пауэрлифтинг";

знание антидопинговых правил;

сохранение здоровья.

### 6.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

---

---

сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

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

повышение функциональных возможностей организма;

закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

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

сохранение здоровья.

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

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "пауэрлифтинг"**

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "пауэрлифтинг" определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

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

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда "кандидат в мастера спорта";

на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания "мастер спорта России".

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

---

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

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

12.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным **стандартом** "Тренер", утвержденный приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным **стандартом** "Инструктор-методист", утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 N 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный N 34135) <1>, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, **раздел** "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

-----  
<1> С изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 N 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный N 45230).

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

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

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

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по четвертый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

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

При объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

13. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на

---

основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых, сауны;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с [приказом](#) Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки ([приложение N 11](#) к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой ([приложение N 12](#) к ФССП);

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

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

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

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

14.1. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

тренировочные мероприятия;

---

---

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

спортивные соревнования;

контрольные мероприятия;

инструкторская и судейская практики;

медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

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

14.3. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

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

Приложение N 1  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
"пауэрлифтинг", утвержденному  
приказом Минспорта России  
от 24 декабря 2021 г. N 1037

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ  
ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ  
И ПЕРЕВОДА НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ,  
ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ПАУЭРЛИФТИНГ"**

| Этапы спортивной подготовки                        | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|----------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки                          | 2                                  | 10                                               | 8                             |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4                                  | 12                                               | 6                             |
| Этап совершенствования спортивного мастерства      | не устанавливается                 | 14                                               | 3                             |
| Этап высшего спортивного мастерства                | не устанавливается                 | 16                                               | не устанавливается            |

Приложение N 2  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
"пауэрлифтинг", утвержденному  
приказом Минспорта России  
от 24 декабря 2021 г. N 1037

**ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЕМУ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                    |                |                                               |                                     |
|------------------|------------------------------------|------------|----------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                  | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                  | До года                            | Свыше года | До двух                                            | Свыше двух лет |                                               |                                     |
|                  |                                    |            |                                                    |                |                                               |                                     |

|                              |     |     |     |     |                                                        |                                                        |
|------------------------------|-----|-----|-----|-----|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|                              |     |     | лет |     |                                                        |                                                        |
| Количество часов в неделю    | 4,5 | 6   | 9   | 14  | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 468 | 728 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |

Приложение N 3  
 к федеральному стандарту  
 спортивной подготовки по виду спорта  
 "пауэрлифтинг", утвержденному  
 приказом Минспорта России  
 от 24 декабря 2021 г. N 1037

**СООТНОШЕНИЕ  
 ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СТРУКТУРЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО  
 ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ  
 СПОРТА "ПАУЭРЛИФТИНГ"**

| Виды подготовки                       | 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 |                                               |                                     |
| Общая физическая подготовка (%)       | 46 - 55                            | 41 - 50    | 25 - 40                                            | 20 - 25        | 15 - 20                                       | 10 - 15                             |
| Специальная физическая подготовка (%) | 25 - 40                            | 30 - 45    | 35 - 50                                            | 40 - 55        | 45 - 60                                       | 50 - 65                             |

|                                |        |        |         |         |         |         |
|--------------------------------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|
| Техническая подготовка (%)     | 5 - 10 | 5 - 10 | 10 - 15 | 15 - 20 | 15 - 20 | 15 - 20 |
| Теоретическая подготовка (%)   | 1 - 2  | 1 - 2  | 2 - 3   | 2 - 3   | 3 - 5   | 3 - 5   |
| Тактическая подготовка (%)     | -      | -      | 1 - 2   | 2 - 7   | 2 - 5   | 2 - 5   |
| Психологическая подготовка (%) | 1 - 2  | 1 - 2  | 2 - 5   | 2 - 5   | 2 - 5   | 2 - 5   |

Приложение N 4  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
"пауэрлифтинг", утвержденному  
приказом Минспорта России  
от 24 декабря 2021 г. N 1037

**ТРЕБОВАНИЯ  
К ОБЪЕМУ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ПАУЭРЛИФТИНГ"**

| Виды спортивных 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 двух лет | До двух лет                                        | Свыше двух лет |                                               |                                     |
| Контрольные                  | 1                                  | 1              | 2                                                  | 2              | 1                                             | 1                                   |
| Отборочные                   | -                                  | -              | 1                                                  | 2              | 2                                             | 2                                   |
| Основные                     | -                                  | -              | 1                                                  | 2              | 2                                             | 2                                   |

Приложение N 5

к федеральному стандарту  
 спортивной подготовки по виду спорта  
 "пауэрлифтинг", утвержденному  
 приказом Минспорта России  
 от 24 декабря 2021 г. N 1037

### ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

| N<br>п/п                                                              | Виды<br>тренировочных<br>мероприятий                                                            | Предельная продолжительность<br>тренировочных мероприятий по этапам<br>спортивной подготовки (количество дней) |                                                                         |                                                         |                                                      | Число<br>участников<br>тренировочного<br>мероприятия            |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|                                                                       |                                                                                                 | Этап<br>на<br>чаль<br>ной<br>по<br>дгото<br>вки                                                                | Тренирово<br>чный этап<br>(этап<br>спорта<br>вной<br>специализа<br>ции) | Этап соверше<br>нствования<br>спортивного<br>мастерства | Этап<br>высшего<br>спорта<br>вного<br>масте<br>рства |                                                                 |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                                                 |                                                                                                                |                                                                         |                                                         |                                                      |                                                                 |
| 1.1.                                                                  | Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                | -                                                                                                              | 18                                                                      | 21                                                      | 21                                                   | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2.                                                                  | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | -                                                                                                              | 14                                                                      | 18                                                      | 21                                                   |                                                                 |
| 1.3.                                                                  | Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям         | -                                                                                                              | 14                                                                      | 18                                                      | 18                                                   |                                                                 |
| 1.4.                                                                  | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным                                           | -                                                                                                              | 14                                                                      | 14                                                      | 14                                                   |                                                                 |

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

|                                                                                                   |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| образования,<br>осуществляющие<br>деятельность в<br>области<br>физической<br>культуры и<br>спорта |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

Приложение N 6  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
"пауэрлифтинг", утвержденному  
приказом Минспорта России  
от 24 декабря 2021 г. N 1037

### **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ**

| Физические качества | Уровень влияния |
|---------------------|-----------------|
| Быстрота            | 1               |
| Сила                | 3               |
| Выносливость        | 1               |
| Координация         | 1               |
| Гибкость            | 2               |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Приложение N 7  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
"пауэрлифтинг", утвержденному

приказом Минспорта России  
от 24 декабря 2021 г. N 1037

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА "ПАУЭРЛИФТИНГ"**

| N<br>п/п                                       | Упражнения                                                                  | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                |                                                                             |                      | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                             |                      |          |         |
| 1.1.                                           | Бег на 30 м                                                                 | с                    | не более |         |
|                                                |                                                                             |                      | 6,2      | 6,4     |
| 1.2.                                           | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз       | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | 9        | 7       |
| 1.3.                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | +2       | +3      |
| 1.4.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | 130      | 120     |
| 1.5.                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту                  | количество раз       | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | 27       | 24      |
| 1.6.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | 10       | 5       |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                             |                      |          |         |
| 2.1.                                           | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах        | с                    | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | 7        |         |
| 2.2.                                           | Приседание, ладони на затылке                                               | количество раз       | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | 10       | 5       |

Приложение N 8  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
"пауэрлифтинг", утвержденному  
приказом Минспорта России  
от 24 декабря 2021 г. N 1037

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ  
СПОРТА "ПАУЭРЛИФТИНГ"**

| N<br>п/п                                       | Упражнения                                                                  | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                |                                                                             |                      | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                             |                      |          |         |
| 1.1.                                           | Бег на 30 м                                                                 | с                    | не более |         |
|                                                |                                                                             |                      | 5,7      | 6,0     |
| 1.2.                                           | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз       | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | 11       | 9       |
| 1.3.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | 13       | 7       |
| 1.4.                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | +3       | +4      |
| 1.5.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | 150      | 135     |
| 1.6.                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин                     | количество раз       | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | 32       | 28      |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                             |                      |          |         |
| 2.1.                                           | Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)    | количество раз       | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | 8        |         |

|      |                                                                      |                                    |          |
|------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------|
| 2.2. | Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)                    | количество раз                     | не менее |
|      |                                                                      |                                    | 8        |
| 2.3. | Становая тяга (вес штанги 70% от 1 повторного максимума)             | количество раз                     | не менее |
|      |                                                                      |                                    | 6        |
| 2.4. | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | с                                  | не менее |
|      |                                                                      |                                    | 9        |
| 2.5. | Техническое мастерство                                               | Обязательная техническая программа |          |

Приложение N 9  
 к федеральному стандарту  
 спортивной подготовки по виду спорта  
 "пауэрлифтинг", утвержденному  
 приказом Минспорта России  
 от 24 декабря 2021 г. N 1037

**НОРМАТИВЫ  
 ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
 ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ  
 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА  
 ПО ВИДУ СПОРТА "ПАУЭРЛИФТИНГ"**

| N п/п                                    | Упражнения                                            | Единица измерения | Норматив      |                 |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------|---------------|-----------------|
|                                          |                                                       |                   | юноши/мужчины | девушки/женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                       |                   |               |                 |
| 1.1.                                     | Бег на 30 м                                           | с                 | не более      |                 |
|                                          |                                                       |                   | 5,3           | 5,6             |
| 1.2.                                     | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз    | не менее      |                 |
|                                          |                                                       |                   | 13            | 10              |
| 1.3.                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу        | количество раз    | не менее      |                 |
|                                          |                                                       |                   | 20            | 8               |

|                                                       |                                                                             |                                    |          |    |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------|----|
| 1.4.                                                  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                                 | не менее |    |
|                                                       |                                                                             |                                    | +3       | +5 |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |                                                                             |                                    |          |    |
| 2.1.                                                  | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах        | с                                  | не менее |    |
|                                                       |                                                                             |                                    | 12       |    |
| 2.2.                                                  | Планка на прямых руках                                                      | с                                  | не менее |    |
|                                                       |                                                                             |                                    | 60       | 45 |
| 2.3.                                                  | Техническое мастерство                                                      | Обязательная техническая программа |          |    |

Приложение N 10  
 к федеральному стандарту  
 спортивной подготовки по виду спорта  
 "пауэрлифтинг", утвержденному  
 приказом Минспорта России  
 от 24 декабря 2021 г. N 1037

**НОРМАТИВЫ  
 ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
 ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО  
 СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ПАУЭРЛИФТИНГ"**

| N<br>п/п                                        | Упражнения                                                                  | Единица<br>измерения | Норматив          |                     |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|---------------------|
|                                                 |                                                                             |                      | юноши/му<br>жчины | девушки/же<br>нщины |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b> |                                                                             |                      |                   |                     |
| 1.1.                                            | Бег на 30 м                                                                 | с                    | не более          |                     |
|                                                 |                                                                             |                      | 4,9               | 5,7                 |
| 1.2.                                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество<br>раз    | не менее          |                     |
|                                                 |                                                                             |                      | 27                | 9                   |
| 1.3.                                            | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее          |                     |
|                                                 |                                                                             |                      | +6                | +7                  |

|                                                |                                                                      |                                    |          |    |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------|----|
| 1.4.                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин              | количество раз                     | не менее |    |
|                                                |                                                                      |                                    | 36       | 33 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                      |                                    |          |    |
| 2.1.                                           | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | с                                  | не менее |    |
|                                                |                                                                      |                                    | 12       |    |
| 2.2.                                           | Планка на прямых руках                                               | с                                  | не менее |    |
|                                                |                                                                      |                                    | 75       | 60 |
| 2.3.                                           | Техническое мастерство                                               | Обязательная техническая программа |          |    |

Приложение N 11  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
"пауэрлифтинг", утвержденному  
приказом Минспорта России  
от 24 декабря 2021 г. N 1037

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ  
ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица N 1

| N п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря   | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|----------------------------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1.    | Брусья навесные на гимнастическую стенку           | штук              | 1                  |
| 2.    | Весы электронные (до 200 кг)                       | штук              | 1                  |
| 3.    | Гантели разборные (переменной массы) от 3 до 50 кг | пар               | 15                 |
| 4.    | Гири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг)             | пар               | 2                  |
| 5.    | Дорожка беговая электромеханическая                | штук              | 1                  |
| 6.    | Зеркало (0,6 x 2 м)                                | штук              | 2                  |

|     |                                                                 |          |   |
|-----|-----------------------------------------------------------------|----------|---|
| 7.  | Магnezница                                                      | штук     | 1 |
| 8.  | Музыкальный центр                                               | штук     | 1 |
| 9.  | Плиты (подставки 5, 10, 20, 30 см)                              | пар      | 2 |
| 10. | Подъемник для штанги                                            | штук     | 1 |
| 11. | Помост для пауэрлифтинга (3 x 3 м)                              | комплект | 2 |
| 12. | Секундомер                                                      | штук     | 1 |
| 13. | Силовая рама                                                    | штук     | 1 |
| 14. | Скамейка гимнастическая                                         | штук     | 1 |
| 15. | Скамья домкратная для жима лежа                                 | штук     | 2 |
| 16. | Скамья с регулируемым углом наклона                             | штук     | 1 |
| 17. | Стенка гимнастическая                                           | штук     | 1 |
| 18. | Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседаний) | штук     | 2 |
| 19. | Стойка под гантели                                              | штук     | 2 |
| 20. | Стойка под грифы                                                | штук     | 1 |
| 21. | Стойка под диски                                                | штук     | 3 |
| 22. | Тренажер для мышц живота                                        | штук     | 1 |
| 23. | Тренажер для мышц ног                                           | штук     | 1 |
| 24. | Тренажер для мышц спины                                         | штук     | 1 |
| 25. | Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензий)                     | штук     | 1 |
| 26. | Турник навесной на гимнастическую стенку                        | штук     | 1 |
| 27. | Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)         | комплект | 4 |

Таблица N 2

| <b>Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование</b> |                          |                   |                   |                             |                   |                                                    |                         |                                               |                         |                                     |                         |
|------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------|----------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| N<br>п/п                                                               | Наименование             | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                   |                                                    |                         |                                               |                         |                                     |                         |
|                                                                        |                          |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                   | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|                                                                        |                          |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации | количество                                         | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) | количество                          | срок эксплуатации (лет) |
| 1.                                                                     | Магnezия в блоках (56 г) | штук              | на занимающегося  | -                           | -                 | 24                                                 | 1                       | 24                                            | 1                       | 24                                  | 1                       |

Приложение N 12  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
"пауэрлифтинг", утвержденному  
приказом Минспорта России  
от 24 декабря 2021 г. N 1037

### ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                                                                |                   |                   |                             |                   |                                                    |                         |                                               |                         |                                     |                         |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------|----------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| N 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 | количество                                         | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) | количество                          | срок эксплуатации (лет) |
| 1.                                                               | Бинты на запястья рук                                          | пар               | на занимающегося  | -                           | -                 | 1                                                  | 2                       | 2                                             | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 2.                                                               | Бинты на колени                                                | пар               | на занимающегося  | -                           | -                 | 1                                                  | 2                       | 2                                             | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 3.                                                               | Высокие носки (гольфы)                                         | пар               | на занимающегося  | -                           | -                 | 1                                                  | 3                       | 1                                             | 3                       | 1                                   | 3                       |
| 4.                                                               | Комбинезон неподдерживающий                                    | штук              | на занимающегося  | -                           | -                 | 1                                                  | 3                       | 1                                             | 3                       | 1                                   | 3                       |

|     |                                                       |      |                  |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|-------------------------------------------------------|------|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5.  | Костюм спортивный парадный                            | штук | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 6.  | Костюм тренировочный                                  | штук | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7.  | Кроссовки                                             | пар  | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8.  | Наколенники (неопреновые)                             | пар  | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9.  | Обувь (для приседаний)                                | пар  | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Обувь (для тяги становой)                             | пар  | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11. | Поддерживающая майка (жим)                            | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 12. | Поддерживающая майка (для приседаний и становой тяги) | штук | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |

---

|     |                                               |      |                  |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|-----------------------------------------------|------|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 13. | Поддерживающий комбинезон (для приседаний)    | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 14. | Поддерживающий комбинезон (для становой тяги) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 15. | Ремень (для жима)                             | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 16. | Ремень (для троеборья)                        | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 17. | Футболка                                      | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |

---