



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНСПОРТ РОССИИ)**

ПРИКАЗ

«14» ноября 2025 г.

г. Москва

№ 363

**Об утверждении федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон»**

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607, п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон».

2. Признать утратившим силу приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022 № 1064 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13.12.2022, регистрационный № 71482).

3. Настоящий приказ вступает в силу с 01.01.2026.

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

Министр

М.В. Дегтярев

Приложение № 1
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«полиатлон», утвержденному приказом
Минспорта России
от «14» ноября 2025 г. № 963

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц,
проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц,
проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной
подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

Приложение № 2
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«полиатлон», утвержденному приказом
Минспорта России
от «14» ноября 2025 г. № 963

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6-8	8-9	9-14	14-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	312-416	416-468	468-728	728-936	936-1248	1248-1664

Приложение № 3
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«полиатлон», утвержденному приказом
Минспорта России
от «14» ноября 2025 г. № 363

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Приложение № 4
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«полиатлон», утвержденному приказом
Минспорта России
от «14» ноября 2025 г. № 963

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	2	2	3	3
Отборочные	-	1	2	2	2	3
Основные	-	1	1	2	3	3

Приложение № 5
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«полиатлон», утвержденному приказом
Минспорта России
от «14» ноября 2025 г. № 963

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	65-70	50-52	35-45	25-29	13-18	10-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-20	25-30	27-35	35-39	40-46	40-42
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-3	2-4	4-6	7-8	7-9
4.	Техническая подготовка (%)	6-8	10-12	10-16	15-19	15-21	20-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	6-8	8-12	14-18	15-21	17-19
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	0,5-1	1-2	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-2	2-4	2-4	2-4

Приложение № 6
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«полюатлон», утвержденному приказом
Минспорта России
от «14» ноября 2025 г. № 963

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«полюатлон»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Челночный бег 3x10	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,2	9,4
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			26	23	33	28
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее		не менее	
			1		2	
2.2.	Бег 500 м	мин, с	не более		не более	
			2.35	2.50	2.25	2.40
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «4-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжероллерной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой»						
3.1.	Вис на высокой перекладине	мин	не менее		-	
			1	-	-	-
3.2.	Подтягивание на высокой перекладине	количество раз	-		не менее	
			-	-	2	-

Приложение № 7
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«полиатлон», утвержденному приказом
Минспорта России
от «14» ноября 2025 г. № 963

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной
специализации) по виду спорта «полиатлон»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1 500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом»				
2.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			1.20	1.30
2.2.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			27	19
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «4-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой»				
3.1.	Лыжная гонка 3 км	мин, с	не более	
			16.50	-
3.2.	Лыжная гонка 2 км	мин, с	не более	
			-	14.00
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-

4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «3-борье с лыжероллерной гонкой»			
4.1.	Лыжероллерная гонка 3 км	мин, с	не более
			15.50
4.2.	Лыжероллерная гонка 2 км	мин, с	не более
			-
4.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			-
4.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			5
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	