



КФКиС
№ 162-р/26
от 20.02.2026



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
РАСПОРЯЖЕНИЕ

окуд 0285151

20.02.2026

№ 162 р

**О внесении изменений в распоряжение
Комитета по физической культуре
и спорту от 14.11.2024 № 1146-р**

1. Внести в распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта» (далее - распоряжение) следующие изменения:

1.1. Изложить приложения №№ 1 – 87 к распоряжению в редакции согласно приложениям №№ 1 – 87 к настоящему распоряжению.

1.2. Приложение № 88 к распоряжению исключить.

2. Контроль за выполнением настоящего распоряжения возложить на заместителя председателя Комитета Павлову В.В.

Председатель Комитета

А.И.Шантырь

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

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

Таблица № 1

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Для спортивных дисциплин "ВТФ - весовая категория"				
Стартовый уровень	до 3	8	11	15 - 25
Базовый уровень	1 - 3	10	14	12 - 24
Продвинутый уровень	1 - 8	12	21	8 - 16
Для спортивных дисциплин "ВТФ - весовая категория" для лиц, проходивших подготовку по спортивной дисциплине "ВТФ - пхумсэ" не менее года				
Стартовый уровень	до 3	8	11	15 - 25
Базовый уровень	1 - 3	10	13	12 - 24
Продвинутый уровень	1 - 8	11	20	8 - 16
Для спортивной дисциплины "ВТФ - пхумсэ"				
Стартовый уровень	до 3	5	8	15 - 25
Базовый уровень	1 - 3	7	12	12 - 24
Продвинутый уровень	1 - 8	10	19	8 - 16

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году.

Таблица № 2

Уровень подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины "ПОДА - пхумсэ"					
Стартовый уровень	до 3	7	до года, свыше года	III	4
				II	3
				I	2
Базовый уровень	1 - 3	9	до года, свыше года	III	4
				II	3
				I	2
Продвинутый уровень	1 - 8	16	до года, второй и третий годы	III	4
				II	3
				I	2
			четвертый и последующие годы	III	3
				II	2
				I	1
Для спортивной дисциплины "ПОДА - весовая категория"					
Стартовый уровень	до 3	8	до года, свыше года	III	4
				II	3
				I	2
Базовый уровень	1 - 3	10	до года, свыше года	III	4
				II	3
				I	2
Продвинутый уровень	1 - 8	16	до года, второй и третий годы	III	4
				II	3
				I	2
			четвертый и последующие годы	III	4
				II	3
				I	1

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году.

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

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки		
	Стартовый	Базовый уровень	Продвинутый уровень

	уровень	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивных дисциплин "ВТФ - пхумсэ"					
Количество часов в неделю (оптимально)	3 - 4,5	4,5 - 6	6 - 8	10 - 14	14 - 18
Количество тренировок в неделю	2 - 3	3 - 4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	до 234	до 312	до 416	до 728	до 936
Для спортивной дисциплины "ВТФ - весовая категория"					
Количество часов в неделю (оптимально)	3 - 4,5	6 - 8	8 - 10	10 - 14	14 - 18
Количество тренировок в неделю	2 - 3	3 - 4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	до 234	до 416	до 520	до 728	до 936
Для спортивных дисциплин "ПОДА - пхумсэ", "ПОДА - весовая категория"					
Количество часов в неделю (оптимально)	3 - 4,5	4,5 - 6	6 - 8	8 - 10	10 - 16
Количество тренировок в неделю	2 - 3	3 - 4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	до 234	до 312	до 416	до 520	до 832

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

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	32 - 45	32 - 45	22 - 32	20 - 28	15 - 25
Специальная физическая подготовка (%)	12 - 16	12 - 16	15 - 20	16 - 21	18 - 22
Техническая подготовка (%)	36 - 45	36 - 45	38 - 45	35 - 45	35 - 45
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3 - 9	3 - 9	3 - 12	5 - 13	10 - 18
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	*	не менее 1	не менее 2

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

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
2.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	на организацию	1
3.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
4.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
5.	Гимнастическая палка "бодибар"	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	12
6.	Жгут спортивный тренировочный	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	12

7.	Измерительная рулетка	штук	на тренера-преподавателя	1
8.	Конус тренировочный	штук	на тренировочный спортивный зал	12
9.	Лента эластичная (силовая)	штук	на тренировочный спортивный зал	12
10.	Лестница координационная (0,5 х 6 м)	штук	на тренера-преподавателя	1
11.	Макивара - щит большая	штук	на тренировочный спортивный зал	6
12.	Макивара средняя	штук	на тренировочный спортивный зал	12
13.	Маркеры для тренировок	штук	на тренировочный спортивный зал	1
14.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	2
15.	Мешок боксерский	штук	на тренировочный спортивный зал	2
16.	Мешок-манекен водоналивной	штук	на тренировочный спортивный зал	2
17.	Мяч баскетбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
19.	Мяч футбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
20.	Напольное покрытие для единоборств будо-маты "досянг" (12 х 12 м)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
21.	Насос универсальный с иглой	штук	на тренировочный спортивный зал	1
22.	Переключатель навесная универсальная	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
23.	Петля резиновая (от 2 кг до 90 кг)	штук	на место проведения учебно-	6

			тренировочных занятий	
24.	Платформа балансировочная	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
25.	Подвесная система для мешков	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
26.	Подушка балансировочная	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
27.	Ракетка для тхэквондо ("лапа-ракетка" для тхэквондо)	штук	на тренировочный спортивный зал	12
28.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя	1
29.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
30.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	12
31.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
32.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
33.	Стенка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
34.	Стойки для приседания со штангой	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
35.	Трос амортизатор спортивный	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	12
36.	Тумба для запрыгивания	штук	на место проведения	1

	разновысокая		учебно-тренировочных занятий	
37.	Штанга тяжелоатлетическая (240 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
38.	Эспандер латеральный для ног	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	12
Для продвинутого уровня подготовки				
39.	Монитор для электронной системы судейства (телевизор)	штук	на организацию	1
40.	Электронная система судейства для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований	комплект	на организацию	1

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

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

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Жилет защитный (для вида спорта "тхэквондо", размеры от 0 до 5)	штук	на организацию	12
2.	Шлем защитный (для вида спорта "тхэквондо", размеры от XS до 2XL)	штук	на организацию	12
3.	Маска защитная на шлем (размеры от S до L)	штук	на организацию	12
Для продвинутого уровня подготовки				
4.	Жилет защитный электронный с трансмиттером	комплект	на организацию	4
5.	Шлем защитный электронный с трансмиттером	комплект	на организацию	4
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование				
6.	Жилет защитный (для вида спорта	штук	на обучающегося,	1

	"тхэквондо")		состоящего в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки	
7.	Костюм для сгонки веса (ветрозащитный)	штук		1
8.	Костюм спортивный парадный	штук		1
9.	Костюм тренировочный (добок)	штук		1
10.	Кроссовки	пар		1
11.	Носки электронные	пар		2
12.	Обувь для зала (степки)	пар		1
13.	Перчатки защитные (для вида спорта "тхэквондо")	пар		1
14.	Протектор зубной (капа)	штук		1
15.	Протектор-бандаж для паха	штук		1
16.	Футы (для вида спорта "тхэквондо")	пар		1
17.	Шлем защитный (для вида спорта "тхэквондо")	штук		1
18.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта "тхэквондо")	пар		1
19.	Щитки (накладки) защитные на предплечья (для вида спорта "тхэквондо")	пар	1	

* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики /мужчины	девочки/ женщины	мальчики /мужчины	девочки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ВТФ - пхумсэ"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	7,1	7,3
1.2.	Сгибание и разгибание	количество	не менее		не менее	

	рук в упоре лежа на полу	о раз	5	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,0	10,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			95	87	120	115
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ВТФ - весовая категория"						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более		не более	
			6.20	6.40	5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	140	130
3. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА - пхумсэ" (I функциональная группа)						
3.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с			не менее	
					2,0	
3.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с			не менее	
					3,0	
3.3.	Прыжок вперед из положения стоя		количество раз		не менее	

	(динамическое равновесие)		1	
3.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			6	4
4. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА - пхумсэ" (II, III функциональные группы)				
4.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее	
			5,0	
4.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			8,0	
4.3.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее	
			5	
4.4.	Челночный бег 3 x 8 м	с	без учета времени	
4.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			6	4
5. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА - весовая категория" (I, II, III функциональные группы)				
5.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,8	8,0
5.2.	Удержание равновесия стоя на одной ноге, глаза закрыты (статическое равновесие)	с	не менее	
			15,0	
5.3.	Бег на 1 500 м	с	без учета времени	-
5.4.	Бег на 1 000 м	с	-	без учета времени
5.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с	количество раз	не менее	
			12	10
5.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			90	80
5.7.	Наклон вперед из положения сидя. Достать подбородком до колен (фиксация)	количество раз	не менее	
			5	

5.8.	Продольный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			15	10
5.9.	Поперечный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			25	20

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши/мужчины	девочки/девушки/женщины
1.	Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ВТФ - пхумсэ"			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ВТФ - весовая категория"				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
2.2.	Бег на 1 500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15

2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,5	8,9
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	31
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "ВТФ - пхумсэ", "ВТФ - весовая категория"				
3.1.	Челночный бег 30 x 8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.25	1.35
3.2.	Удары "долио чаги" на уровне корпуса по "ракетке" за 10 с	количество раз	не менее	
			18	16
4. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА - пхумсэ" (I функциональная группа)				
4.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее	
			3,0	
4.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			4,5	3,0
4.3.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее	
			2	1
5. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА - пхумсэ" (II, III функциональные группы)				

5.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее	
			8,0	
5.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			6,0	
5.3.	Челночный бег 3 x 6 м	с	не более	
			13,2	13,8
5.4.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее	
			10	
5.5.	Бег (без учета расстояния)	мин	не менее	
			6	-
5.6.	Бег (без учета расстояния)	мин	не менее	
			-	5
5.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	6
6. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА - весовая категория" (I, II, III функциональные группы)				
6.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,4	7,6
6.2.	Челночный бег 3 x 8 м	с	не более	
			8,7	9,4
6.3.	Удержание равновесия, стоя на одной ноге, глаза закрыты (статическое равновесие)	с	не менее	
			20,0	
6.4.	Бег на 2 000 м	мин, с	без учета времени	-
6.5.	Бег на 1 500 м	мин, с	-	без учета времени
6.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 с	количество раз	не менее	
			4	3
6.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90

6.8.	Наклон вперед из положения сидя. Стараться достать подбородком до колен (фиксация)	с	не менее 5,0	
6.9.	Продольный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			15	10
6.10.	Поперечный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			15	10
7. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА - весовая категория" (I, II, III функциональные группы)				
7.1.	Удары "долио чаги" на уровне корпуса по "ракетке" за 10 с	количество раз	не менее	
			16	14

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

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс
I	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмены нуждаются в посторонней помощи во время учебно-тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	Для спортивных дисциплин "ПОДА - пхумсэ": 1. Гипертонус мышц: спортсмены с тяжелыми формами церебрального паралича (включая детский церебральный паралич). 2. Атаксия или Атетоз: выраженные координационные нарушения. 3. Двустороннее поражение (больше поражены нижние конечности), асимметричное двустороннее поражение, двойное одностороннее (одна рука-нога на той же стороне) или двустороннее (затрагивает 3 конечности) с признаками спастичности в обеих ногах (3 и 2 степень) в большей степени, чем на руках (1 и 2 степень) в состоянии ходить и стоять независимо, однако стойка на одной ноге и смещение силы тяжести часто приводят к трудностям в поддержании равновесия. 4. Нарушение диапазона пассивных движений: значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей.	"K41"
		Для спортивной дисциплины "ПОДА - весовая категория": 5. Дефицит конечности: обеих верхних	"P31"

		<p>конечностей на уровне выше локтевых.</p> <p>6. Двусторонняя дисмелия, при которой длина каждой верхней конечности составляет $\leq (0,193 \times \text{высота стояния})$.</p>	
II	<p>Функциональные возможности ограничены умеренно, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время учебно-тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях</p>	<p>Для спортивной дисциплины "ПОДА - пхумсэ":</p> <p>1. Гипертонус мышц: спортсмены с умеренными формами церебрального паралича (включая детский церебральный паралич).</p> <p>2. Атаксия или Атетоз: умеренные очевидные координационные нарушения.</p> <p>3. Нарушение мышечной силы трудности с координацией, плавностью движений выполнение движений, медленные движения, удерживание поз и поддержание статический баланс. Координация спортсмена нарушена, произвольные движения, тремор.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений: умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых спортсмен способен самостоятельно передвигаться.</p>	"P32", "P33"
		<p>Для спортивной дисциплины "ПОДА - весовая категория":</p> <p>5. Дефицит конечности: ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях).</p> <p>6. Двусторонняя дисмелия, при которой суммарная длина верхних конечностей, измеренная от акромиона до дистального аспекта, составляет $\leq (0,674 \times \text{высота стоя, но меньше } 0,386 \times \text{высота стоя; это длина плечевой кости в нормальном пропорциональном теле } (0,193), \text{ умноженная на } 2)$.</p> <p>7. Односторонняя ампутация через запястье или выше (то есть в пораженной конечности нет запястных костей). Артродез запястных суставов не подходит (NE).</p> <p>Или унилатеральная дисмелия, при которой длина пораженной руки, измеренная от акромиона до кончика</p>	"K44"

		пальца, равна или короче, чем совокупная длина плечевой кости и радиус незатронутой руки.	
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	<p>Для спортивной дисциплины "ПОДА - пхумсэ":</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гипертонус мышц: спортсмены с легкими формами церебрального паралича (включая детский церебральный паралич). 2. Атаксия или Атетоз: легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов. 3. Нарушение мышечной силы: легкая односторонняя (одна рука-нога на той же стороне) или двусторонняя спастичность 1 и 2 степени, легкий атетоз, дискинезия или дистония, гемидистония присутствуют менее 25% по продолжительности и менее 25% от максимальной и очень легкой атаксии. 4. Нарушение диапазона пассивных движений: ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени. 	"P34"
		<p>Для спортивной дисциплины "ПОДА - весовая категория":</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Дефицит конечности: ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности. 6. Разница длины нижних конечностей: минимум 7 см. 7. Одностороннее нарушение мышечной силы (Потеря трех классов мышц в отведении плеча и (или) сгибании) контрактура сгибания локтя (плеча) от артродеза (анкилоза) сустава (верифицированная объективными медицинскими заключениями и рентгенологией), показывающей травматическую потерю мягких тканей или повреждение костного сустава; длина руки измеряется от акромиона до самого длинного пальца (конца пораженной руки) и представляет собой \leq расстояние, измеренное от акромиона до лучевого стилоида на незатронутой руке с пассивно вытянутым локтем до самой длинной точки. 	"K44"

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

"K41", "K44" - спортивные классы в спортивной дисциплине "ПОДА - весовая категория", установленные в соответствии с классификационными правилами

Международной федерации тхэквондо, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

"P31", "P32", "P33", "P34" - спортивные классы в спортивной дисциплине "ПОДА - пхумсэ", установленные в соответствии с классификационными правилами Международной федерации тхэквондо, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.