

Да. Ниже свёл всё в одну таблицу. Учитываю воду 1 л, небольшое полотенце и типичный комплект ребёнка/подростка на одну тренировку.  — достоверно помещается,  — не помещается или только с очень большим трудом.

1. Единоборства

Вид спорта	Что берём с собой	35 л	45 л
Айкидо	Кимоно, пояс, кроссовки для ОФП, вода, полотенце		
Армейский рукопашный бой	Форма, перчатки, шлем, щитки, паховая защита, кроссовки для ОФП, вода, полотенце		
Бокс	Перчатки, бинты, шлем, капа, форма, боксёрки/кроссовки для ОФП, вода, полотенце		
Вольная борьба	Трико, борцовки, наколенники, кроссовки для ОФП, вода, полотенце		
Греко-римская борьба	Трико, борцовки, наколенники, кроссовки для ОФП, вода, полотенце		
Дзюдо	Дзюдоги, пояс, кроссовки для ОФП,		

Вид спорта	Что берём с собой	35 л	45 л
	вода, полотенце		
Каратэ	Кимоно, пояс, перчатки, щитки, кроссовки для ОФП, вода, полотенце		
Кикбоксинг	Перчатки, бинты, шлем, щитки на голени, капа, форма, кроссовки для ОФП, вода, полотенце		
Кудо	Кимоно, шлем-маска, перчатки, защита голени/стоп, паховая защита, кроссовки для ОФП, вода, полотенце		
ММА	Перчатки, шлем, щитки, защита паха, капа, рашгارد/шорты, кроссовки для ОФП, вода, полотенце		
Рукопашный бой	Форма, перчатки, шлем, щитки, паховая защита, капа, кроссовки для ОФП, вода, полотенце		
Самбо	Куртка, шорты, самбовки, кроссовки		

Вид спорта	Что берём с собой	35 л	45 л
	для ОФП, защита, вода, полотенце		
Тхэквондо	Добок, шлем, жилет, перчатки, щитки, паховая защита, кроссовки для ОФП, вода, полотенце		
Ушу-саньда	Форма, перчатки, шлем, защита, кроссовки для ОФП, вода, полотенце		
Ушу-таолу	Форма, обувь для ушу, кроссовки для ОФП, вода, полотенце		

2. Остальные виды спорта

Вид спорта	Что берём с собой	35 л	45 л
Акробатика спортивная	Форма, чешки, кроссовки для ОФП, вода, полотенце		
Бадминтон	Форма, спортивная обувь, ракетка, вода, полотенце		
Баскетбол	Форма, баскетбольные		

Вид спорта	Что берём с собой	35 л	45 л
	кроссовки, носки, вода, полотенце		
Велоспорт	Велоформа, обувь, перчатки, шлем, сменная одежда, вода, полотенце		
Водное поло	Плавки, шапочка, очки, шлёпанцы, полотенце, вода		
Волейбол	Форма, кроссовки, наколенники, вода, полотенце		
Гандбол	Форма, кроссовки, носки, наколенники, вода, полотенце		
Гимнастика спортивная	Купальник/форма, чешки, кроссовки для ОФП, аксессуары, вода, полотенце		
Гимнастика художественная	Купальник, чешки, тренировочная форма, аксессуары, вода, полотенце		
Конькобежный спорт	Комбинезон, коньки, защита, термобельё,		

Вид спорта	Что берём с собой	35 л	45 л
	перчатки, вода, полотенце		
Лёгкая атлетика	Форма, беговые кроссовки, сменная футболка, вода, полотенце		
Лыжные гонки	Лыжный костюм, термобельё, перчатки, шапка, лыжные ботинки, вода, полотенце		
Настольный теннис	Форма, обувь, ракетка, вода, полотенце		
Пауэрлифтинг	Форма, штангетки, пояс, бинты, вода, полотенце		
Плавание	Плавки/купальник, очки, шапочка, шлёпанцы, полотенце, вода		
Прыжки в воду	Плавки/купальник, очки, шлёпанцы, полотенце, вода		

Вид спорта	Что берём с собой	35 л	45 л
Скалолазание	Форма, скальные туфли, страховочная система, мешок с магнезией, вода, полотенце		
Спортивная ходьба	Форма, спортивная обувь, сменная футболка, вода, полотенце		
Спортивное ориентирование	Форма, обувь, ветровка, мелкие аксессуары, вода, полотенце		
Спортивные танцы	Танцевальная одежда, обувь, сменная одежда, аксессуары, вода, полотенце		
Стрельба из лука	Форма, спортивная обувь, крага, перчатка, мелкие аксессуары, вода, полотенце		
Теннис	Форма, теннисная обувь, ракетка, вода, полотенце		

Вид спорта	Что берём с собой	35 л	45 л
Триатлон	Плавательная экипировка, велоформа, беговая форма, обувь, вода, полотенце		
Тяжёлая атлетика	Майка/форма, штангетки, пояс, бинты, вода, полотенце		
Фехтование	Куртка, штаны, перчатка, обувь, маска, защитный жилет, вода, полотенце		
Фигурное катание	Костюм, коньки, перчатки, защита, чехлы, сменная одежда, вода, полотенце		
Фитнес / ОФП	Футболка, шорты, кроссовки, сменная одежда, вода, полотенце		
Футбол	Форма, бутсы, щитки, гетры, футболка, вода, полотенце		

Вид спорта	Что берём с собой	35 л	45 л
Хоккей	Полный комплект защиты, коньки, шлем, перчатки, форма, вода, полотенце		
Хоккей на траве	Форма, обувь, щитки, перчатки, защита, вода, полотенце		
Шахматы	Одежда, обувь, мелкие аксессуары, вода, полотенце		
Шорт-трек	Комбинезон, коньки, шлем, защита, перчатки, вода, полотенце		
Синхронное / артистическое плавание	Купальник, шапочка, очки, шлёпанцы, полотенце, вода, аксессуары		

Примечание: ракетки, луки и прочий длинный инвентарь я оставил в описании комплекта, но при оценке объёма сумки не учитывал — по вашему условию такой инвентарь перевозится отдельно.