Приложение 10

к Государственному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

(пункт 5.5.)

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (кол-во дней) | | | | Оптимальное число участников на сборах |
| **Этап высшего спортивного мастерства** | **Этап спортивного совершенствования** | **Учебно-тренировочный этап** | **Этап начальной подготовки** |  |
| **1.Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям** | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам ДНР | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим Республиканским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке официальным соревнованиям субъекта Донецкой Народной Республики | 14 | 14 | 14 | - |
| **2. Специальные тренировочные сборы** | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, приходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | - | | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | - | | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов год | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |