Приложение 9

к Государственному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

(пункт 5.2.)

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный  норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | |
| Этап  начальной  подготовки | | Учебно-тренировочный этап | | | | Этап  спортивного  совершенствования | | | Этап  высшего  спортивного  мастерства |
| 1-й год | Более 1 года | 1-й год | 2-й год | 3-й год | Более 3-х лет | 1-й год | 2-й  год | Более 2-х лет |
| часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 14 | 18 | 20 | 24 | 26 | 28 | 32 |
| часов в год | 312 | 416 | 624 | 728 | 936 | 1040 | 1248 | 1352 | 1456 | 1664 |