Приложение 2

к Государственному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «триатлон»

(пункт 1.4.)

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «триатлон»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| этап начальной подготовки | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | этап совершен-ствования спортивного мастерства | этап высшего спортивного мастерства |
| 1 год | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 25-40 | 20-35 | 14-20 | 10-15 | 8-12 | 8-12 |
| Специальная физическая подготовка (%)в том числе: | 35-50 | 40-55 | 45-60 | 48-62 | 50-62 | 52-66 |
| плавательный сегмент | 30-40 | 35-45 | 25-35 | 24-30 | 22-26 | 18-22 |
| велосипедный сегмент | - | - | 8-10 | 12-16 | 16-20 | 20-26 |
| беговой сегмент | 5-10 | 5-10 | 12-15 | 12-16 | 12-16 | 14-18 |
| Техническая подготовка (%) в том числе: | 18-22 | 18-24 | 18-24 | 18-24 | 16-20 | 11-15 |
| плавательный сегмент | 16-18 | 14-16 | 8-10 | 6-8 | 5-6 | 4-5 |
| велосипедный сегмент | - | 1-3 | 4-5 | 5-6 | 4-5 | 2-3 |
| беговой сегмент | 2-4 | 3-5 | 4-5 | 5-6 | 5-6 | 4-5 |
| транзитная зона  | - | - | 2-4 | 3-4 | 2-3 | 1-2 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 3-5 | 3-5 | 5-7 | 5-7 | 8-11 | 8-12 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 0,5-1 | 1-3 | 3-4 | 5-6 | 6-7 | 7-9 |