Приложение 9

к Государственному стандарту

спортивной подготовки по адаптивному виду спорта «легкая атлетика» среди лиц с нарушением слуха, зрения, поражением опорно-двигательного аппарата и недостатками умственного и физического развития

(пункт 5.2.)

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапныйнорматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этапначальнойподготовки | Учебно-тренировочный этап | Этап спортивногосовершенствования | Этапвысшегоспортивногомастерства |
| 1-й год | Более1 года | 1-й год | 2-й год | 3-й год | Более3-х лет | 1-й год | 2-й год | Более2-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 |