



РЕЖИМ
учебно-тренировочной работы по программе спортивной подготовки
"ГИРЕВОЙ СПОРТ"

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	Количество лиц (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Количество часов в неделю	Требования для перевода обучающихся на следующий этап подготовки на конец учебного года
СО	Весь период	7-18 лет	15	30	6	- по ОФП и СФП. (б/р)
НП	НП - 1 г.о.	10-11 лет	10	30	6	- по ОФП и СФП. (б/р)
	НП - 2 г.о.	11-12 лет	10	30	8	- по ОФП и СФП. (б/р)
	НП - 3 г.о.	11-12 лет	10	30	8	- по спортивной подготовке, (3 юн.) ; - по ОФП и СФП.
УТ	УТ - 1 г.о.	12-13 лет	8	20	12	- по спортивной подготовке, (2 юн. - 1 юн.) ; - по ОФП и СФП.
	УТ - 2 г.о.	13-14 лет	8	20	12	- по спортивной подготовке, (1 юн - 3 сп.р.) ; - по ОФП и СФП.
	УТ - 3 г.о.	14-15 лет	8	20	12	- по спортивной подготовке, (3 сп.р. - 2 сп.р.) ; - по ОФП и СФП.
	УТ - 4 г.о.	15-16 лет	8	20	14	- по спортивной подготовке, (2 сп.р. - 1 сп.р.) ; - по ОФП и СФП.
	УТ - 5 г.о.	16-17 лет	8	20	14	- по спортивной подготовке, (КМС) ; - по ОФП и СФП.
ССМ	До года	14 и старше	4	16	20	- по спортивной подготовке, (КМС) ; - по ОФП и СФП.
	Свыше года	15 и старше	4	14	24	- по спортивной подготовке, (КМС - МС) ; - по ОФП и СФП.
ВСМ	Весь период	15 и старше	1	12	28	- по спортивной подготовке, (МС) ; - по ОФП и СФП.