

Выполнение нормативов по ОФП и СФП

Этап	Учебно-тренировочные этапы					
Год обучения	Нп-1,2,3	Ут-1, Ут-2	Ут-3	Ут-4	Ут-5	СС
Разряд	Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП	3 юн.	2 юн.	1 юн., 3 с/р	1, 2 с/р	КМС
		Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП				

Продолжительность учебно-тренировочных занятий

Группа	Кол-во часов (1 академический час = 45 минут)	Кол-во раз в неделю	Кол-во часов в неделю
СО НП-1	2 (90 минут / 1 час 30 минут)	3	6
НП-2 НП-3	2 (90 минут / 1 час 30 минут)	4	8
УТ-1 УТ-2	3 (135 минут / 2 часа 15 минут)	4	12
УТ-3 УТ-4 УТ-5	3 (135 минут / 2 часа 15 минут)	6	18
СС	4	6	24

При проведении нескольких тренировок в день суммарное количество часов не должно превышать 8 академических часов.