Предельные тренировочные нагрузки
(вид спорта «плавание»)

Таблица №8

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	14	20	28	32
Количество тренировок в неделю	3	5	7	9	14	14
Общее количество часов в год	312	468	728	1040	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	260	364	468	728	728