

PLAN-CADRU DE PREGĂTIRE A ELEVILOR SPORTIVI

Grupa		Începători 6 - 9 ore săptămânal	Avansați 10-12-14-16-18-20-22- 24-27 ore săptămânal	Performanță 22-24-27 ore săptămânal
Teorie		5-10 min	10-15 min	10-15 min
Practică	Partea pregătitoare	15-25 min	20-30 min	20-30 min
	Partea de bază	35-45 min	55-70 min	50-70 min
	Partea de încheiere	10-15 min	10-25 min	10-25 min
Total minute per antrenament		90 sau 135 ¹	90 sau 135	90 sau 180
Numărul total ore academice (anual)		312- 468	520-1.404	1.144-1.404
Numărul ² competițiilor (anual)		2-4	4-8	7-10
Numărul ³ cantonamente de pregătire către Campionatele Republicii Moldova (anual)		-	2-6	4-6
Numărul ⁴ cantonamentelor de pregătire către Campionatele Europene, Mondiale (anual)		-	4-8	6-10
Numărul ⁵ cantonamentelor de pregătire către turneele internaționale (anual)		-	2-4	4-6
Numărul taberelor de vară (anual)		1-3	2-4	-
Seminare antidoping (ore)		0	24	36
Măsuri de reabilitare (zile anual)		6-8	7-14	10-21

¹ Pentru grupele de începători, se admite organizarea antrenamentelor sportive doar o singură zi pe săptămână, cu o durată maximă de 135 de minute.

²Campionatele Republicii Moldova și Turnee
Campionatele Republicii Moldova și Turnee Naționale pe categorie de vârstă;

³ Cantonamentul poate avea 10, 14 sau 21 de zile în corespundere cu Planul de pregătire aprobat de structura sportivă și în limita bugetului disponibil;

⁴ Cantonamentul poate avea 10, 14 sau 21 de zile în corespundere cu Planul de pregătire aprobat de structura sportivă și în limita bugetului disponibil;

⁵ Cantonamentul poate avea 10 sau 14 de zile în corespundere cu Planul de pregătire aprobat de structura sportivă și în limita bugetului aprobat

