**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо"**

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемые физические качества** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Мальчики | Девочки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Для спортивных дисциплин: ВТФ - пхумсэ, ГТФ - хъёнг, МФТ - туль | | |
| Скорость | Бег 30 м (не более 6,2 с) | Бег 30 м (не более 6,4 с) |
| Координация | Челночный бег 3x8 м (не более 7,4 с) | Челночный бег 3x8 м (не более 7,6 с) |
| Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза открыты. Удержание равновесия (не менее 15 с) | |
| И.П. - стоя спиной к мячам. Движение с касанием трех мячей, расположенных на расстоянии 3 м, по сигналу (не более 10 с) | |
| Динамическое равновесие. Из И.П. - стоя вдоль гимнастической скамейки, 4 поворота в И.П. (не более 14 с) | |
| Статокинетическая устойчивость. После выполнения 5 поворотов вокруг своей оси в наклоне, пройти по коридору в 30 см на расстояние 10 м (не более 5 заступов за линии обозначенного коридора) | |
| Выносливость | Бег 6 мин (без учета расстояния) | Бег 6 мин (без учета расстояния) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 12 раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места (не менее 120 см) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук) | |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Для спортивных дисциплин: ВТФ - весовая категория, ВТФ - командные соревнования, ГТФ - весовая категория, ГТФ - поединки, ГТФ - стоп-балл, ГТФ - разбивание досок, ГТФ - специальная техника, ИТФ - весовая категория, ИТФ - ком. соревнования, ИТФ - разбивание досок, ИТФ - специальная техника, ИТФ - туль, МФТ - весовая категория, МФТ - спарринг, МФТ - разбивание досок, МФТ - специальная техника | | |
| Скорость | Бег 30 м (не более 5,2 с) | Бег 30 м (не более 5,4 с) |
| Координация | Челночный бег 3x8 м (не более 6,5 с) | Челночный бег 3x8 м (не более 6,7 с) |
| Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 20 с) | |
| Выносливость | Бег 2000 м (без учета времени) | Бег 1500 м (без учета времени) |
| Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 34 с) | Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 46 с) |
| Сила | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 6 раз) | Подтягивания из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 22 раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 10 см) | Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 12 см) |
| Продольный шпагат (не более 15 см от линии паха) | Продольный шпагат (не более 10 см от линии паха) |
| Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха) | Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемые физические качества** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Для спортивных дисциплин: ВТФ - пхумсэ, ГТФ - хъёнг, МФТ - туль | | |
| Скорость | Бег 30 м (не более 5,2 с) | Бег 30 м (не более 5,4 с) |
| Координация | Челночный бег 3x8 м (не более 6,5 с) | Челночный бег 3x8 м (не более 6,7 с) |
| Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 20 с) | |
| Выносливость | Бег 2000 м (без учета времени) | Бег 1500 м (без учета времени) |
| Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 34 с) | Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 46 с) |
| Сила | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 6 раз) | Подтягивания из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 22 раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 10 см) | Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 12 см) |
| Продольный шпагат (не более 15 см от линии паха) | Продольный шпагат (не более 10 см от линии паха) |
| Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха) | Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Для спортивных дисциплин: ВТФ - весовая категория, ВТФ - командные соревнования, ГТФ - весовая категория, ГТФ - поединки, ГТФ - стоп-балл, ГТФ - разбивание досок, ГТФ - специальная техника, ИТФ - весовая категория, ИТФ - ком. соревнования, ИТФ - разбивание досок, ИТФ - специальная техника, ИТФ - туль, МФТ - весовая категория, МФТ - спарринг, МФТ - разбивание досок, МФТ - специальная техника | | |
| Скорость | Бег 30 м (не более 5 с) | Бег 30 м (не более 5,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3x8 м (не более 6,3 с) | Челночный бег 3x8 м (не более 6,5 с) |
| Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 30 с) | |
| Выносливость | Бег 2000 м (не более 9 мин) | Бег 2000 м (не более 11 мин) |
| Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 20 с) | Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 30 с) |
| Сила | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 10 раз) | Подтягивания из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 24 раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 10 см) | Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 12 см) |
| Продольный шпагат (не более 15 см от линии паха) | Продольный шпагат (не более 10 см от линии паха) |
| Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха) | Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемые физические качества** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Скорость | Бег 100 м (не более 13 с) | Бег 100 м (не более 14,5 с) |
| Координация | Челночный бег 3x8 м (не более 5,9 с) | Челночный бег 3x8 м (не более 6,1 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 3 мин 30 с) | Бег 800 м (не более 3 мин 10 с) |
| Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 16 с) | Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 25 с) |
| Сила | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 12 раз) | Подтягивания из виса на низкой перекладине (не менее 24 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 28 раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 26 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 740 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см) |
| Гибкость | Продольный шпагат (не более 5 см от линии паха) | Продольный шпагат (не более 0 см от линии паха) |
| Поперечный шпагат не более 10 см от линии паха) | Поперечный шпагат (не более 5 см от линии паха) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |