

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «тхэквондо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив							
			1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования» (для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»)										
1.	Бег на 60 м	с	не более		не более		не более		не более	
			10,4	10,9	10,0	10,5	9,6	10,0	9,2	9,8
2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более		не более		не более	
			8,05	8,29	8,0	8,1	7,8	8,0	7,6	7,8
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			18	9	20	11	23	13	25	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее		не менее	
			+5	+6	+7	+10	+9	+12	+11	+14
5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более		не более		не более	
			8,7	9,1	8,5	8,9	8,3	8,7	8,1	8,5
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее	
			160	145	165	150	170	155	175	160
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			4	-	6	-	8	-	10	-
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			-	11	-	13	-	15	-	17
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			36	30	38	32	40	34	42	36

2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования» (для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»)										
1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более		не более		не более		не более	
			1,25	1,35	1,20	1,32	1,20	1,30	1,15	1,20
.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			18	16	18	16	19	17	19	17
3. Уровень спортивной квалификации (для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»)										
1.	Уровень спортивной квалификации	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»					

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта «Тхэквондо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.15	1.25
2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			20	18
3. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования», «ВТФ - пхумсэ»				
1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды, спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «тхэквондо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	24
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
8.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	44
11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.13	1.23
2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			22	20
3. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			