

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
на спортивную подготовку по виду спорта «Тхэквондо»**

К прохождению вступительных испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию:

- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) не ниже 1 разряда;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – КМС;
- на этапе высшего спортивного мастерства – МС.

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		Баллы
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Мужчины	Женщины	
1.	Бег 30 м	не более 5,2 с	не более 5,4 с					10
2.	Бег 100 м			не более 13 с	не более 14,5 с	не более 12,8 с	не более 14,3 с	5
3.	Челночный бег 3x8 м	не более 6,5 с	не более 6,7 с	не более 5,9 с	не более 6,1 с	не более 5,8 с	не более 6 с	5
4.	Бег 1000 м			не более 3 мин 30 с		не более 3 мин 20 с		5
5.	Бег 800 м				не более 3 мин 10 с		не более 3 мин	5
6.	Бег 1500 м		без учета времени					5
7.	Бег 2000 м	без учета времени						5
8.	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	не менее 12 см					10
9.	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия	не менее 20 с						10
10.	Челночный бег 3x8 м			не более 1 мин 16 с	не более 1 мин 25 с	не более 1 мин 10 с	не более 1 мин 20 с	10
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					не менее 26 раз	не менее 18 раз	10
12.	Подтягивания из виса на низкой перекладине	не менее 6 раз	не менее 15 раз	не менее 12 раз	не менее 24 раз			10
13.	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с	не менее 22 раз	не менее 20 раз	не менее 28 раз	не менее 26 раз	не менее 29 раз	не менее 27 раз	10
14.	Прыжок в длину с места	не менее 170 см	не менее 150 см	не менее 230 см	не менее 190 см	не менее 250 см	не менее 220 см	10
15.	Тройной прыжок в длину с места			не менее 740 см	не менее 600 см	не менее 770 см	не менее 620 см	10

16.	Продольный шпагат	не более 15 см от линии паха	не более 10 см от линии паха	не более 5 см от линии паха	не более 0 см от линии паха	не более 5 см от линии паха	не более 0 см от линии паха	10
17.	Поперечный шпагат	не более 25 см от линии паха	не более 20 см от линии паха	не более 10 см от линии паха	не более 5 см от линии паха	не более 10 см от линии паха	не более 5 см от линии паха	10
Иные спортивные нормативы								
	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа - Стойки показ - 4 балла - Удары руками показ – 4 балла - Блоки показ – 3 балла - Удары ногой (показ) - 4 балла						15