

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки зачисления на спортивно-оздоровительный этап по виду спорта «тхэквондо»

Каждый выполненный норматив оценивается в 1 балл, невыполнение – 0 баллов

Минимальное количество баллов для зачисления – 5 баллов

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
			6.10	6.30
1.2.	Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	количество раз	не менее	
			+2	+3
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120