

**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»**

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

Минимальное количество баллов для зачисления – 11 баллов

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1500	мин, с	не более	
			7.55	8.15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.25	1.35
2.2.	Удары «долио чаги» на	количество	не менее	

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
			18	16
	уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	раз		
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается		
3.2. Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.3. Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		