**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.**

# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ» | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| 6,9 | 7,1 | 6,7 | 6,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 7 | 4 | 10 | 6 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +1 | +3 | +3 | +5 |
| 1.4. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | не более | |
| 10,3 | 10,6 | 10,0 | 10,4 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 110 | 105 | 120 | 115 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин   «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования» | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
| 2.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| 6.10 | 6.30 | 5.50 | 6.20 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +2 | +3 | +4 | +5 |
| 2.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | не более | |
| 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 130 | 120 | 140 | 130 |

# 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 | | | |
| мальчики/ юноши | | девочки/ девушки | |
| 1**.** Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ» | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | | |
| 6,0 | | 6,2 | |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | | |
| 5.50 | | 6.20 | |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | |
| 13 | | 7 | |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | | |
| +4 | | +5 | |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | | |
| 9,3 | | 9,5 | |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 140 | | 130 | |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин  «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования» | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | | | |
| 10,4 | | 10,9 | |
| 2.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | | | |
| 8.05 | | 8.29 | |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | |
| 18 | | 9 | |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | | | |
| +5 | | +6 | |
| 2.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | | |
| 8,7 | | 9,1 | |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 160 | | 145 | |
| 2.7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | | |
| 4 | | - | |
| 2.8. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | | |
| - | | 11 | |
| 2.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | | |
| 36 | | 30 | |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования» | | | | | | |
| 3.1. | Челночный бег 30x8 м  с высокого старта | мин, с | не более | | | |
| 1.25 | | | 1.35 |
| 3.2. | Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с | количество раз | не менее | | | |
| 18 | | | 16 |
| 4. Уровень спортивной квалификации | | | | | | |
| Для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования», | | | | | | |
| 4.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 4.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | | 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 - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования» | | | | |
|  | Бег на 60 м | с | не более | |
| 8,2 | 9,6 |
|  | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| 8.10 | 10.00 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 36 | 15 |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 12 | - |
|  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| - | 8 |
|  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +11 | +15 |
|  | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 7,9 | 8,2 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 180 | 165 |
|  | 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 - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования» | | | | |
|  | Челночный бег 30x8 м с высокого старта | мин, с | не более | |
| 1.15 | 1.25 |
|  | Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с | количество раз | не менее | |
| 20 | 18 |
| 3.Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | 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 - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования» | | | | | | | | | |
| 1.1. | | Бег на 100 м | | | с | | не более | | |
| 13,4 | | 16,0 |
| 1.2. | | Бег на 2000 м | | | мин, с | | не более | | |
| - | | 9.50 |
| 1.3. | | Бег на 3000 м | | | мин, с | | не более | | |
| 12.40 | | - |
| 1.4. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | | количество раз | | не менее | | |
| 42 | | 24 |
| 1.5. | | Подтягивание из виса на высокой перекладине | | | количество раз | | не менее | | |
| 14 | | - |
| 1.6. | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | | | количество раз | | не менее | | |
| - | | 19 |
| 1.7. | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | | см | | не менее | | |
| +13 | | +16 |
| 1.8. | | Челночный бег 3х10 м | | | с | | не более | | |
| 6,9 | | 7,9 |
| 1.9. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | | см | | не менее | | |
| 230 | | 185 |
| 1.10. | | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | | | количество раз | | не менее | | |
| 48 | | 44 |
| 1.11. | | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | | | мин, с | | не более | | |
| - | | 16.30 |
| 1.12. | | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | | | мин, с | | не более | | |
| 23.30 | | - |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования» | | | | | | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 30x8 м с высокого старта | | | мин, с | | не более | | | |
| 1.13 | | 1.23 | |
| 2.2. | Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с | | | количество раз | | не менее | | | |
| 22 | | 20 | |
| 3.Уровень спортивной квалификации | | | | | | | | | |
| 3.1. | | | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | | | | |