**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» |