

ТХЭКВОНДО

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе
начальной подготовки**

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|---|---|
| | Мальчики | Девочки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Скорость | Бег 30 м (не более 5,2 с) | Бег 30 м (не более 5,4 с) |
| Координация | Челночный бег 3х8 м (не более 6,5 с) | Челночный бег 3х8 м (не более 6,7 с) |
| | Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 20 с) | |
| Выносливость | Бег 2000 м (без учета времени) | Бег 1500 м (без учета времени) |
| | Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 34 с) | Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 46 с) |
| Сила | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 6 раз) | Подтягивания из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз) |
| | Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 22 раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения, стоя на возвышении 25-35 см выпрямленными ногами. Кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 10 см) | Наклон вперед из положения, стоя на возвышении 25-35 см с выпрямленными ногами. Кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 12 см) |
| | Продольный шпагат (не более 15 см от линии паха) | Продольный шпагат (не более 10 см от линии паха) |
| | Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха) | Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| | Комплекс «Кибон» Стойки | |
| | Комплекс «Пумсе» Блоки | |

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы на
тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | | | | |
|---|---|-----------|---|-----------|-----------|
| | Мальчики | | Девочки | | |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | | | | |
| Скорость | Бег 30 м (не более 5 с) | | Бег 30 м (не более 5,2 с) | | |
| Координация | Челночный бег 3x8 м (не более 6,3 с) | | Челночный бег 3x8 м (не более 6,5 с) | | |
| | Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты, удержание равновесия (не менее 30 с) | | | | |
| Выносливость | Бег 2000 м (не более 9 мин) | | Бег 2000 м (не более 11 мин) | | |
| | Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 20 с) | | Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 30 с) | | |
| Сила | Подтягивания из вися на перекладине (не менее 10 раз) | | Подтягивания из вися на низкой перекладине (не менее 18 раз) | | |
| | Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 24 раз) | | Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз) | | |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | | |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 10 см) | | Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 12 см) | | |
| | Продольный шпагат (не более 15 см от линии паха) | | Продольный шпагат (не более 10 см от линии паха) | | |
| | Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха) | | Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха) | | |
| Иные спортивные нормативы | | | | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | | | |
| | T(CC) - 1 | T(CC) - 2 | T(CC) - 3 | T(CC) - 4 | T(CC) - 5 |
| | 1-6 Комплекс «Пумсе» | | | | |
| | 1-2 | 1-3 | 1-4 | 1-5 | 1-6 |
| 2 юн-1 юн. | 1 юн - 3 р | 2 разряд | 2-1 разряд | 1 разряд | |

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе
совершенствования спортивного мастерства**

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | | |
|---|--|------------------|--|
| | Юноши | | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | | |
| Скорость | Бег 100 м (не более 13 с) | | Бег 100 м (не более 14,5 с) |
| Координация | Челночный бег 3x8 м (не более 5,9 с) | | Челночный бег 3x8 м (не более 6,1 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 3 мин 30 с) | | Бег 800 м (не более 3 мин 10 с) |
| | Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 16 с) | | Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 25 с) |
| Сила | Подтягивания из вися на перекладине (не менее 12 раз) | | Подтягивания из вися на низкой перекладине (не менее 24 раз) |
| | Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 28 раз) | | Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 26 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) | | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) |
| | Тройной прыжок в длину с места (не менее 740 см) | | Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см) |
| Гибкость | Продольный шпагат (не более 5 см от линии паха) | | Продольный шпагат (не более 0 см от линии паха) |
| | Поперечный шпагат (не более 10 см от линии паха) | | Поперечный шпагат (не более 5 см от линии паха) |
| Иные спортивные нормативы | | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |
| | 1-7 Комплекс «Пумсе» | | |
| | Боевой раздел | | |
| | СС - 1 КМС | СС - 2 КМС-МС | СС - 3 КМС-МС |

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе
высшего спортивного мастерства**

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|--|--|
| | Мужчины | Женщины |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Скорость | Бег 100 м (не более 12,8 с) | Бег 100 м (не более 14,3 с) |
| Координация | Челночный бег 3x8 м (не более 5,8 с) | Челночный бег 3x8 м (не более 6 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 3 мин 20 с) | Бег 800 м (не более 3 мин) |
| | Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 10 с) | Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 20 с) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 26 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз) |
| | Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 29 раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 27 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 250 см) | Прыжок в длину с места (не менее 220 см) |
| | Тройной прыжок в длину с места (не менее 770 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 620 см) |
| Гибкость | Продольный шпагат (не более 5 см от линии паха) | Продольный шпагат (не более 0 см от линии паха) |
| | Поперечный шпагат (не более 10 см от линии паха) | Поперечный шпагат (не более 5 см от линии паха) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| | | |
| | | |
| | норматив МС | |

