

НОРМАТИВЫ ОФП И СФП, ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНУЮ ШКОЛУ ПО ВИДУ СПОРТА

ТХЭКВОНДО (ИТФ)

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		
Для спортивных дисциплин: ВТФ - пхумсэ, ГТФ - хьёнг, МФТ - туль		
Скорость	Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3x8 м (не более 7,4 с)	Челночный бег 3x8 м (не более 7,6 с)
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза открыты. Удержание равновесия (не менее 15 с)	
	И.П. - стоя спиной к мячам. Движение с касанием трех мячей, расположенных на расстоянии 3 м, по сигналу (не более 10 с)	
	Динамическое равновесие. Из И.П. - стоя вдоль гимнастической скамейки, 4 поворота в И.П. (не более 14 с)	
	Статокинетическая устойчивость. После выполнения 5 поворотов вокруг своей оси в наклоне, пройти по коридору в 30 см на расстояние 10 м (не более 5 заступов за линии обозначенного коридора)	
Выносливость	Бег 6 мин (без учета расстояния)	Бег 6 мин (без учета расстояния)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Для спортивных дисциплин: ВТФ - весовая категория, ВТФ - командные соревнования, ГТФ - весовая категория, ГТФ - поединки, ГТФ - стоп-балл, ГТФ - разбивание досок, ГТФ - специальная техника, ИТФ - весовая категория, ИТФ - ком. соревнования, ИТФ -		

разбивание досок, ИТФ - специальная техника, ИТФ - туль, МФТ - весовая категория, МФТ - спарринг, МФТ - разбивание досок, МФТ - специальная техника		
Скорость	Бег 30 м (не более 5,2 с)	Бег 30 м (не более 5,4 с)
Координация	Челночный бег 3x8 м (не более 6,5 с)	Челночный бег 3x8 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 30x8 м (не более 1 мин 34 с)	Челночный бег 30x8 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 в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, 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. Кисти рук тянутся вниз, 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	

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)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Для спортивных дисциплин: ВТФ - пхумсэ, ГТФ - хьёнг, МФТ - туль		
Скорость	Бег 30 м (не более 5,2 с)	Бег 30 м (не более 5,4 с)
Координация	Челночный бег 3x8 м (не более 6,5 с)	Челночный бег 3x8 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 30x8 м (не более 1 мин 34 с)	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 46 с)
Сила	Подтягивания из вися на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивания из вися 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 в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, 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. Кисти рук тянутся вниз, 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	
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Для спортивных дисциплин: ВТФ - весовая категория, ВТФ - командные соревнования, ГТФ - весовая категория, ГТФ - поединки, ГТФ - стоп-балл, ГТФ - разбивание досок, ГТФ - специальная техника, ИТФ - весовая категория, ИТФ - ком. соревнования, ИТФ -		

разбивание досок, ИТФ - специальная техника, ИТФ - туль, МФТ - весовая категория, МФТ - спарринг, МФТ - разбивание досок, МФТ - специальная техника		
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. Кисти рук тянутся вниз, 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. Кисти рук тянутся вниз, 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	