

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА
НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ТХЭКВОНДО"**

Таблица №8

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА (НП-1) ПО ВИДУ СПОРТА
"ТХЭКВОНДО"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив для этапа начальной подготовки 1 года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ВТФ-пхумсэ"				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,3	10,6
1.5.	Прыжок в длину с места двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория"				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	6,30
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,6	9,9
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120

Таблица №9

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО, ТРЕТЬЕГО ГОДА (НП-2,3) ПО ВИДУ
СПОРТА "ТХЭКВОНДО"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив для этапа начальной подготовки 2,3 года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ВТФ-пхумсэ"				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5

1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,0	10,4
1.5.	Прыжок в длину с места двумя ногами	см	не менее	
			120	115
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория"				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.5.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130