

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ
(СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПО ВИДУ СПОРТА "ТХЭКВОНДО"**

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПЕРВОГО, ВТОРОГО, ТРЕТЬЕГО И ЧЕТВЕРТОГО
ГОДОВ (УТ-1,2,3,4) ПО ВИДУ СПОРТА "ТХЭКВОНДО"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив для учебно- тренировочного этапа	
			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	с	не более	
			5,50	6,20
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			- 11	11
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.8.	Бег на 1500 м	с	не более	
			8,05	8,29
3. Нормативы специальной физической подготовки спортивных дисциплин "ВТФ-пхумсэ", " весовая категория "				
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",				

" весовая категория"		
4.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды: "третий юношеский спортивный разряд" "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
4.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды: "третий спортивный разряд" "второй спортивный разряд" "первый спортивный разряд"