

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 3x10 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 3x10 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. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (I функциональная группа)				
4.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее	
			3,0	
4.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			4,5	3,0
4.3.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее	
			2	1
5. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (II, III функциональные группы)				
5.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее	
			8,0	
5.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			6,0	
5.3.	Челночный бег 3х6 м	с	не более	
			13,2	13,8
5.4.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее	
			10	
5.5.	Бег (без учета расстояния)	мин	не менее	
			6	-
5.6.	Бег (без учета расстояния)	мин	не менее	
			-	5
5.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	6
6. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)				
6.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,4	7,6
6.2.	Челночный бег 3х8 м	с	не более	
			8,7	9,4
6.3.	Удержание равновесия, стоя на одной ноге, глаза закрыты (статическое равновесие)	с	не менее	
			20,0	
6.4.	Бег на 2000 м	мин, с	без учета времени	-
6.5.	Бег на 1500 м	мин, с	-	без учета времени
6.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 с	количество раз	не менее	
			4	3
6.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
6.8.	Наклон вперед из положения сидя. Старятся достать подбородком до колен (фиксация)	с	не менее	
			5,0	
6.9.	Продольный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			15	10

6.10.	Поперечный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			15	10
7. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)				
7.1.	Удары «долю чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			16	14
8. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
8.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
8.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
Для спортивных дисциплин «ПОДА - пхумсэ», «ПОДА - весовая категория»				
8.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
8.4.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй 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»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 8,2 9,6	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 8.10 10.00	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36 15	
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12 -	
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее - 8	
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11 +15	
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,9 8,2	
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 180 165	
1.9.	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»				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более 1.15 1.25	
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее 20 18	
3. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (I функциональная группа)				
3.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее 5,0	
3.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее 10,0	
3.3.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее 3	
3.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 10 8	
3.5.	Выполнение упражнения со стимуляцией мышечной активности и мышечного торможения - поочередное сгибание- разгибание суставов. Повтор технических действий	количество повторений	не менее 1	
4. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (II, III функциональная группа)				
4.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее 9,0	

4.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее 15,0	
4.3.	Челночный бег 3х6 м	с	не более 10,9 11,5	
4.4.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее 5	
4.5.	Бег (без учета расстояния)	мин	не менее 8 6	
4.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 10 8	
4.7.	Выполнение упражнения со стимуляцией мышечной активности и мышечного торможения - поочередное сгибание- разгибание суставов. Повтор технических действий	количество повторений	не менее 1	
5. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более 12,6 13,0	
5.2.	Челночный бег 3х8 м	с	не более 6,9 7,2	
5.3.	Бег на 800 м	мин, с	не более 6.20 6.35	
5.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 с	количество раз	не менее 6 5	
5.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 125 105	
5.6.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее 700 560	
5.7.	Наклон вперед из положения сидя (фиксация)	с	не менее 5,0	
5.8.	Продольный шпагат (от линии паха)	см	не более 15 10	
5.9.	Поперечный шпагат (от линии паха)	см	не более 25 20	
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)				
6.1.	Удары «долю чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее 16 14	
7. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования», «ВТФ - пхумсэ»				
7.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
Для спортивных дисциплин «ПОДА - пхумсэ», «ПОДА - весовая категория»				
7.2.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

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 3x10 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	-
2. 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. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (I функциональная группа)				
3.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге, попеременно (правая, левая) (статическое равновесие)	с	не менее	
			8,0	
3.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			20,0	
3.3.	Бросок мяча в установленную цель за 1 мин	количество раз	не менее	
			3	
3.4.	Выполнение упражнения со стимуляцией мышечной активности и мышечного торможения -	количество повторений	не менее	
			1	

	поочередное сгибание- разгибание суставов. Повтор технических действий		
4. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (II, III функциональные группы)			
4.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге, попеременно (правая, левая) (статическое равновесие)	с	не менее
			15,0
4.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	мин	не менее
			1
4.3.	Бросок мяча в установленную цель	количество раз	не менее
			10
4.4.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	мин	не менее
			1
4.5.	Бег (без учета расстояния)	мин	не менее
			10 8
4.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	с	не менее
			40,0
4.7.	Выполнение упражнения со стимуляцией мышечной активности и мышечного торможения - поочередное сгибание-разгибание суставов. Повтор технических действий	количество повторений	не менее
			1
5. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)			
5.1.	Бег на 60 м	с	не более
			12,2 12,8
5.2.	Челночный бег 3x8 м	с	не более
			7,1 8,1
5.3.	Бег на 800 м	с	не более
			6,05 6,20
5.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 с	количество раз	не менее
			6 5
5.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			130 110
5.6.	Тройной прыжок в длину	см	не менее
			740 590
5.7.	Наклон вперед из положения сидя (фиксация)	с	не менее
			5,0
5.8.	Продольный шпагат (от линии паха)	см	не более
			15 10
5.9.	Поперечный шпагат (от линии паха)	см	не более
			25 20
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)			
6.1.	Удары «долю чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее
			16 14
7. Уровень спортивной квалификации			
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования», «ВТФ - пхумсэ»			
7.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		
Для спортивных дисциплин «ПОДА - пхумсэ», «ПОДА - весовая категория»			
7.2.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		