

Вступительные нормативы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «тхэквондо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
Нормативы специальной физической подготовки				
1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.25	1.35
2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			18	16
Уровень спортивной квалификации				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (1 года)		спортивный разряд – «третий юношеский спортивный разряд»»	