

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки для спортивных дисциплин «туль»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	3	10	6
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	6.40	7.05
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			95	87	120	115
1.6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.20	6.40	5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	140	130
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «разбивание досок»						
3.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,8	6,1	5,5	5,8
3.2.	Бег на 1500 м	мин,с	не более		не более	
			8.30	9.10	7.55	8.12
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			12	6	18	9
3.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+4,5	+6
3.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,2	9,6	8,5	8,9
3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			147	132	162	147