Приложение 5

к Государственному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ВТФ»

(пункт 2.1.)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемые физические  качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м  (не более 6 с) | Бег на 30 м  (не более 6,5 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 10 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 10 с) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз) | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 15 раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 10 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 100 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 90 см) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе не менее 10 мин | |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу  (касание пола пальцами рук) | |