Приложение 7

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

(пункт 2.1.)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе спортивного совершенствования**

|  |
| --- |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Для спортивных дисциплин: |
| весовые категории до 60 кг | весовые категории до 55 кг |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9,0 сек.) | Челночный бег 3x10 м(не более 9,0 сек.) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) |
| Сила | Подтягивание из виса наперекладине (не менее 15 раз) | Подтягивание из виса на низ. перекладине(не менее 15 раз) |
| Сгибание и разгибание рукв упоре лежа на полу(не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 20 раз) |
| Отжимание на брусьях (не менее 15 раз) | Отжимание на брусьях (не менее 5 раз) |
| подъем туловища в положении лежа за 30 сек. (не менее 20 раз) | подъем туловища в положении лежа за 30 сек. (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Бег на 100 м (не более 13 сек.) | Бег на 100 м (не более 14 сек.) |
| Непрерывный бег в свободном темпе в течение 12 мин. | Непрерывный бег в свободном темпе в течение 10 мин. |
|  | Для спортивных дисциплин: |
| весовые категории от 60 кг | весовые категории от 55 кг |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9 сек.) | Челночный бег 3x10 м(не более 9 сек.) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса наперекладине(не менее 12 раз) | Подтягивание из виса нанизкой перекладине(не менее 15 раз) |
| Отжимание на брусьях(не менее 12 раз) | Отжимание на брусьях(не менее 3 раз) |
| Сгибание и разгибание рукв упоре лежа на полу(не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук вупоре лежа на полу(не менее 15 раз) |
| подъем туловища в положении лежа за 30 сек. (не менее 20 раз) | подъем туловища в положении лежа за 30 сек. (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) |
| Бег на 100 м (не более 13 сек.) | Бег на 100 м (не более 14 сек.) |
| Непрерывный бег в свободном темпе в течение 12 мин. | Непрерывный бег в свободном темпе в течение 10 мин. |
| Иные спортивные нормативы |
| Техническое мастерство | Обязательные требования к технической подготовленности |