Приложение 8

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 высшего спортивного мастерства**

|  |
| --- |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки |
| Развиваемыефизические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
| Мужчины | Женщины |
| 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) |
| Сила | Подтягивание из виса наперекладине(не менее 20 раз) | Подтягивание из виса нанизкой перекладине(не менее 25 раз) |
| Сгибание и разгибание рук вупоре лежа на полу(не менее 35 раз) | Сгибание и разгибание рук вупоре лежа на полу(не менее 25 раз) |
|  подъем туловища в положении лежа за 30 сек. (не менее 30 раз) |  подъем туловища в положении лежа за 30 сек. (не менее 25 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 220 см) | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) |
| Бег на 100 м (не более 12,5 сек.) | Бег на 100 м (не более 13 сек.) |
| Непрерывный бег в свободном темпе в течение 15 мин. | Непрерывный бег в свободном темпе в течение 15 мин. |
| Иные спортивные нормативы |
| Обязательные требования к технической подготовленности |