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 | | |
| Развиваемые  физические 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 на перекладине (не менее 20 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 25 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре 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 | | |