

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОТДЕЛЕНИЯ ТХЭКВОНДО 2016 ГОД

Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для зачисления в группы начальной подготовки.

НП-1 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1	2	3
Быстрота	Бег на 30 м с ходу (не более 6,2 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 16,0 с)

Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе начальной подготовки и их перевода на тренировочный этап

НП-2 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1	2	3
Быстрота	Бег на 30 м с ходу (не более 5,6 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 5,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раза)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 18 раз)	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 18 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 14,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 15,0 с)

Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на тренировочном этапе

ТГ 1-2 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1	2	3
Быстрота	Бег на 30 м с ходу (не более 5,2 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 5,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Выносливость	Бег 500 м (не более 1 мин 40 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 00 с)
	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 3м) правой рукой (не менее 4м)	Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 2м) правой рукой (не менее 3м)
Силовая выносливость	Отжимание на брусьях (не менее 15 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз в течение 30с)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз в течение 30с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 13,5 с)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

ТГ-3-4 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1	2	3
Быстрота	Бег на 30 м с ходу (не более 5,0 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 5,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Выносливость	Бег 500 м (не более 1 мин 30 с)	Бег 500 м (не более 1 мин 50 с)
	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 3,2м) правой рукой (не менее 4,2м)	Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 2м) правой рукой (не менее 3м)
Силовая выносливость	Отжимание на брусьях (не менее 15 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 17 раз в	Подъем туловища лежа на полу (не менее 17 раз в

	течение 30с)	течение 30с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 13,5 с)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

ТГ-5 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1	2	3
Быстрота	Бег на 100 м (не более 15,0 с)	Бег на 100 м (не более 16,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин)	Бег 800 м (не более 4 мин)
	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Отжимание на брусьях (не менее 16 раз)	Отжимание на брусьях (не менее 4 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 13,5 с)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для принятия решения об успешном освоении Программы лицами, проходящими спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта тхэквондо.

ССМ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1	2	3
Быстрота	Бег на 100 м (не более 13,0 с)	Бег на 100 м (не более 14,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Отжимание на брусьях (не менее 20 раз)	Отжимание на брусьях (не менее 6 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для принятия решения об успешном освоении Программы лицами, проходящими спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта тхэквондо.

ВСМ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1	2	3
Быстрота	Бег на 100 м (не более 12,4 с)	Бег на 100 м (не более 14,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 55с)	Бег 1000 м (не более 4 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Отжимание на брусьях (не менее 20 раз)	Отжимание на брусьях (не менее 10 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	