

**ТЕСТЫ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА  
ПРИ ЗАЧИСЛЕНИИ В ОТДЕЛЕНИЕ ТХЭКВОНДО  
НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Набор детей проводится в возрасте 10-12 лет

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 лёжа (не менее 15 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лёжа на полу (пресс) (не менее 15 раз)	Подъем туловища лёжа 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)

Набранная сумма баллов является критерием оценки общей физической подготовленности поступающих. Оценка 21 балл и выше является приёмной.

Уровень физических качеств	Отличный	Хороший	Удовлетворительный	Неудовлетворительный
Сумма баллов (7 тестов)	31 и более	30-26	25-21	20 и менее

Инструктор-методист



Л.И.Алексеев

**Таблица оценок тестирования (юноши)**

Контрольные упражнения (тесты)	Результаты				
	5балл	4балл	3балл	2балл	1балл
Бег на 30 м с ходу (не более 6,2 с)	5,8	6,0	6,2	6,3	6,4
Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	125	120	110	105	100
Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	12	11	10	9	7
Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз) юноши	5	4	3	2	1
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (не менее 15 раз)	20	17	15	12	10
Подъем туловища лёжа на полу (пресс) (не менее 15 раз)	20	17	15	12	10
Челночный бег 3 x 10 м (не более 16,0 с)	15,6	15,8	16,0	16,2	16,4

**Таблица оценок тестирования (девушки)**

Контрольные упражнения (тесты)	Результаты				
	5балл	4балл	3балл	2балл	1балл
Бег на 30 м с ходу (не более 6,2 с)	5,8	6,0	6,2	6,3	6,4
Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	125	120	110	105	100
Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	12	11	10	9	7
Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза) девушки	3	2	1	-	-
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (не менее 15 раз)	20	17	15	12	10
Подъем туловища лёжа на полу (пресс) (не менее 15 раз)	20	17	15	12	10
Челночный бег 3 x 10 м (не более 16,0 с)	15,6	15,8	16,0	16,2	16,4

Инструктор-методист



Л.И.Алексеев

