

**НОРМАТИВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА  
ОТДЕЛЕНИЕ ТХЭКВОНДО (ВТФ)**

**На этап начальной подготовки (минимальный возраст зачисления 10 лет)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «ВТФ - весовая категория», «командные соревнования»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

**ТАБЛИЦА ОЦЕНОК ТЕСТИРОВАНИЯ (МАЛЬЧИКИ)  
до года обучения/свыше года обучения**

Контрольные упражнения	результаты				
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 30 м	6,0/5,8	6,1/5,9	6,2/6,0	6,3/6,1	6,4/6,2
Бег на 1000 м	6,00/5,40	6,05/5,45	6,10/5,50	6,15/5,55	6,20/6,00
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	14/17	12/15	10/13	8/11	6/9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+6/+8	+4/+6	+2/+4	+1/+3	0/+2
Челночный бег 3x10 м	9,4/9,1	9,5/9,2	9,6/9,3	9,7/9,4	9,8/9,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	150/160	140/150	130/140	120/130	110/120

**ТАБЛИЦА ОЦЕНОК ТЕСТИРОВАНИЯ (ДЕВОЧКИ)  
до года обучения/свыше года обучения**

Контрольные упражнения	результаты				
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 30 м	6,2/6,0	6,3/6,1	6,4/6,2	6,5/6,3	6,6/6,4
Бег на 1000 м	6,10/6,00	6,20/6,10	6,30/6,20	6,40/6,30	6,50/6,30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10/12	8/10	5/7	3/5	1/3
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+5/+7	+4/+6	+3/+5	+2/+4	+1/+3

Челночный бег 3x10 м	9,7/9,3	9,8/9,4	9,9/9,5	10,0/9,6	10,1/9,7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	140/150	130/140	120/130	110/120	100/110

Набранная сумма баллов является критерием оценки общей физической подготовленности поступающих. Оценка 18 баллов и выше является приёмной.

Уровень физических качеств	отличный	хороший	Удовлетворительный	Неудовлетворительный
Сумма баллов (6 тестов)	30 и более	24-29	18-23	17 и менее

## На учебно-тренировочный этап (минимальный возраст зачисления 12 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки	
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «ВТФ - весовая категория», «командные соревнования»</b>					
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		
			10,4	10,9	
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		
			8.05	8.29	
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			18	9	
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+5	+6	
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		
			8,7	9,1	
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			160	145	
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		
			4	-	
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		
			-	11	
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			36	30	
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>					
3.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	с	не более		
			85	95	
3.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее		
			18	16	
<b>8. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>					
Этап спортивной подготовки		Период обучения на этапах спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		до трех лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
		свыше трех лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**ТАБЛИЦА ОЦЕНОК ТЕСТИРОВАНИЯ (МАЛЬЧИКИ/ДЕВОЧКИ)**

Контрольные упражнения	результаты				
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 60 м	10,2/10,7	10,3/10,8	10,4/10,9	10,5/11,0	10,6/11,1
Бег на 1500 м	7,54/8,18	8,00/8,24	8,05/8,29	8,10/8,35	8,15/8,40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	22/13	20/11	18/9	16/7	14/5

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+9/+10	+7/+8	+5/+6	+3/+4	+1/+2
Челночный бег 3x10 м	8,5/8,9	8,6/9,0	8,7/9,1	8,8/9,2	8,9/9,3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	180/165	170/155	160/145	150/135	140/125
Подтягивание из виса на высокой перекладине	6/-	5/-	4/-	3/-	2/-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	-/13	-/12	-/11	-/10	-/9
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	45/40	40/35	36/30	30/26	25/21
Челночный бег 30x8 м с высокого старта	1,15/1,25	1,20/1,30	1,25/1,35	1,30/1,40	1,35/1,45
Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	22/20	20/18	18/16	14/12	12/10

Набранная сумма баллов является критерием оценки общей физической подготовленности поступающих. Оценка 30 баллов и выше является приёмной.

Уровень физических качеств	отличный	хороший	Удовлетворительный	Неудовлетворительный
Сумма баллов (10 тестов)	50 и более	40-49	30-39	29 и менее

**На этап совершенствования спортивного мастерства  
(минимальный возраст зачисления 14 лет)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «командные соревнования»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «командные соревнования»				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	с	не более	
			75	85
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			20	18
5. Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

**ТАБЛИЦА ОЦЕНОК ТЕСТИРОВАНИЯ (МАЛЬЧИКИ/ДЕВОЧКИ)**

Контрольные упражнения	результаты				
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 60 м	8,0/9,4	8,1/9,5	8,2/9,6	8,3/9,7	8,4/9,8
Бег на 2000 м	7,30/9,20	7,50/9,40	8,10/10,00	8,30/10,20	8,50/10,40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	45/25	40/20	36/15	30/10	25/5
Подтягивание из виса на высокой перекладине	16/-	14/-	12/-	10/-	8/-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	-/12	-/10	-/8	-/6	-/4
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+17/+21	+14/+18	+11/+15	+8/+13	+6/+10
Челночный бег 3x10 м	7.7/8,0	7.8/8,1	7.9/8,2	8,0/8,3	8,1/8,4

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	200/185	190/175	180/165	170/155	160/145
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	55/50	52/45	46/40	40/34	34/30
Челночный бег 30x8 м с высокого старта	1,05/1,15	1,10/1,20	1,15/1,25	1,20/1,30	1,25/1,35
Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	26/24	23/21	20/18	17/15	14/12

Набранная сумма баллов является критерием оценки общей физической подготовленности поступающих. Оценка 30 баллов и выше является приёмной.

Уровень физических качеств	отличный	хороший	Удовлетворительный	Неудовлетворительный
Сумма баллов (10 тестов)	50 и более	40-49	30-39	29 и менее

**На этап высшего спортивного мастерства  
(минимальный возраст зачисления 16 лет)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1.	Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «командные соревнования»			
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	24
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.8.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	44
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
2.	Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «командные соревнования»			
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	с	не более	
			73	83
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			22	20
			25	20
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

**ТАБЛИЦА ОЦЕНОК ТЕСТИРОВАНИЯ (МАЛЬЧИКИ/ДЕВОЧКИ)**

Контрольные упражнения	результаты				
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 100 м	13,4/16,0	13,4/16,0	13,4/16,0	13,5/16,1	13,6/16,2
Бег на 2000 м	-/9,30	-/9,40	-/9,50	-/10,00	-/10,10
Бег на 3000 м	12,20/-	12,30/-	12,40/-	12,50/-	13,00/-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	50/32	46/28	42/24	38/20	34/16
Подтягивание из виса на высокой перекладине	18/-	16/-	14/-	12/-	10/-

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	-/23	-/21	-/19	-/17	-/15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+15/+18	+14/+17	+13/+16	+12/+15	+11/+14
Челночный бег 3x10 м	6,7/7,7	6,8/7,8	6,9/7,9	7,0/8,0	7,1/8,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	250/205	240/195	230/185	220/175	210/165
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	56/52	52/48	48/44	44/40	40/36
Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	-/16,10	-/16,20	-/16,30	-/16,40	-/16,50
Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	23,10/-	23,20/-	23,30/-	23,40/-	23,50/-
Челночный бег 30x8 м с высокого старта	1,07/1,17	1,10/1,20	1,13/1,23	1,16/1,26	1,19/1,29
Удары «долюи чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	26/24	24/22	22/20	20/18	18/16

Набранная сумма баллов является критерием оценки общей физической подготовленности поступающих. Оценка 33 баллов и выше является приёмной.

Уровень физических качеств	отличный	хороший	Удовлетворительный	Неудовлетворительный
Сумма баллов (11 тестов)	55 и более	44-54	33-43	32 и менее