**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по тхэквондо**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 6,2 с) | Бег на 30 м (не более 6,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 16 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 16 с) |
| 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 раза) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) | Сгибание и 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) |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по тхэквондо**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,2 с) | Бег 30 м (не более 5, 4 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 13 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 13,5 с) |
| Выносливость | Бег 500 м (не более 1 мин 40 с) | Бег 500 м (не более 2 мин) |
| 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) |
| Силовая выносливость | Отжимания на брусьях (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз в течение 30 с) | Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз в течение 30 с) |
| Технико – тактическое мастерство | Обязательная техническая программа | |