

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этап начальной подготовки
по виду спорта «Тхэквондо»**

№ п/п	Регистрационный номер заявления	Зачет / Незачет	Пол	Юн		Дев		Фактическое значение									
				не более 6,2 с	не более 7,4 с	не более 6,4 с	не более 7,6 с	Не менее 15 с	Не более 10 с	Не более 14 с	Не более 5 эстапов обозначенного коридора	Без учета рассто яния	Без учета рассто яния	Не менее 15 раз	Не менее 12 раз	Не менее 140 см	Касание пола пальцами рук
1	№246	зачет	ю	6,1	7,2	60	6	10	0	+	23	19	155		+		
2	№247	зачет	ю	6,2	7,3	60	8	10	0	+	26	25	150		+		
3	№248	зачет	ю	6,0	7,2	+	10	14	0	+	16	24	150		+		

Состав приемной комиссии:

Должность инструктор-методист

Должность тренер по тхэквондо




Должность тренер по тхэквондо

роспись _____ /Курбатова В.С.
 роспись _____ /Жарихин И.В.
 роспись _____ /Завгородний С.А.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочный этап
(этап спортивной специализации)
по виду спорта «Тхэквондо»

№ п/п	Регистрационный номер заявления	Зачет / незачет	Пол	Контрольные упражнения (тесты)											
				Норма											
				Скорость (бег 30м)	Координация (Челночный бег 3*8 м)	Координация (статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия)	Выносливость (Бег 2000 м)	Выносливость (челночный бег 30*8 м)	Сила (подтягивание из виса на перекладине)	Сила (Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с)	Скоростно-силовые (Прыжок в длину с места)	Гибкость (Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп)	Гибкость (продольный шпагат)	Гибкость (поперечный шпагат)	Обязательная техническая программа
1	№249	зачет	Ю	не более 5 с	не более 6,3 с	Не менее 30 с	Не более 9 мин	Не более 1 мин 20 с	Не менее 10 раз	Не менее 24 раз	Не менее 200 см	Не менее 10 см	Не более 15 см от линии тазха	Не более 25 см от линии тазха	+
2	№250	зачет	Ю	не более 5,2 с	не более 6,5 с	Не менее 30 с	Не более 11 мин	Не более 1 мин 30 с	Не менее 18 раз	Не менее 20 раз	Не менее 180см	Не менее 12 см	Не более 10 см от линии тазха	Не более 20 см от линии тазха	+
				Фактическое значение											
				4,8	6,2	57	8,15	1,16	11	25	205	12	10	10	+
				4,7	6,2	58	8,37	1,17	10	26	215	11	11	8	+

Состав приемной комиссии:
 Должность инструктор-методист
 Должность тренер по тхэквондо
 Должность тренер по тхэквондо

роспись  /Курбагова В.С.
 роспись  /Жарихин И.В.
 роспись  /Завгородний С.А.