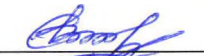




Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочный этап
(этап спортивной специализации)
по виду спорта «тхэквондо»

№ 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	
				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 паха	Не более 25 см от линии паха	+	
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 паха	Не более 20 см от линии паха	+					
Фактическое значение																
1	№158	зачет	ю	4,8	6,3	60	8,15	1,17	11	25	205	10	5	10	+	
2	№159	зачет	ю	4,9	6,2	59	8,37	1,15	10	26	215	10	5	10	+	
3	№151	зачет	д	5,1	6,5	45	10,40	1,25	19	22	181	13	8	14	+	

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 этап начальной подготовки
по виду спорта «Тхэквондо»

№ п/п	Регистрационный номер заявления	Зачет / незачет	Пол	Фактическое значение										
				Юн		Дев		Норма						
				не боле е 7,4 с	не боле е 7,6 с	не боле е 6,4 с	не боле е 7,6 с	Не менее 15 с	Не более 10 с	Не более 14 с	Не более 5 заступов обозначенного коридора	Без учета рассто яния	Без учета рассто яния	Не менее 15 раз
1	№152	зачет	ю	6,1	7,2	60	6	10	0	+	23	19	155	+
2	№46	зачет	д	6,3	7,4	60	7	12	0	+	29	20	137	+
3	№153	зачет	ю	6,2	7,3	60	8	10	0	+	26	25	150	+
4	№154	зачет	ю	6,1	7,1	45	6	9	0	+	16	18	140	+
5	№40	зачет	ю	6,1	7,2	60	7	8	0	+	30	23	163	+
6	№155	зачет	ю	6,2	7,3	60	7	11	0	+	19	18	143	+
7	№156	зачет	ю	6,0	7,1	60	9	12	0	+	21	19	147	+
8	№157	зачет	ю	6,1	7,3	30	8	12	0	+	24	24	141	+
9	№142	зачет	ю	6,2	7,4	+	10	14	0	+	15	20	140	+
10	№146	зачет	ю	6,1	7,2	+	10	14	0	+	16	25	160	+




11	№150	ю	зачет	6,1	7,3	+	9	14	1	+	15	20	150	+
12	№139	ю	зачет	6,1	7,4	+	10	14	2	+	15	20	160	+
13	№138	ю	зачет	6,0	7,2	+	10	14	0	+	16	24	150	+
14	№145	ю	зачет	6,2	7,3	+	10	14	0	+	15	20	140	+
15	№140	ю	зачет	6,2	7,3	+	10	14	1	+	15	20	150	+
16	№149	ю	зачет	6,1	7,4	+	10	14	0	+	15	20	140	+
17	№141	ю	зачет	6,2	7,2	+	10	14	1	+	15	22	150	+
18	№137	ю	зачет	6,2	7,3	+	10	14	0	+	18	25	150	+
19	№143	ю	зачет	6,2	7,3	+	10	14	0	+	20	26	150	+
20	№136	ю	зачет	6,2	7,4	+	10	14	2	+	15	23	1458	+
21	№51	д	зачет	6,4	7,6	+	10	14	0	+	10	20	130	+
22	№144	д	зачет	6,4	7,6	+	10	14	1	+	10	20	130	+
23	№147	ю	зачет	6,2	7,3	+	10	13	0	+	17	25	150	+
24	№148	ю	зачет	6,2	7,4	+	10	14	1	+	18	23	150	+
25	№65	ю	незачет	6,3	7,2	13	11	14	4	+	15	11	141	+
26	№153	ю	незачет	6,4	7,5	12	11	16	5	+	14	12	120	+
27	№158	ю	незачет	6,5	7,7	10	14	16	5	+	14	11	119	+
28	№157	ю	незачет	6,7	7,5	11	10	14	4	+	15	12	130	+

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.