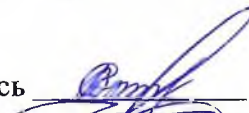
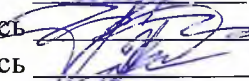
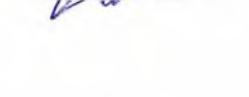


Нормативы общей физической и специальной подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки
По виду спорта «ТХЭКВОНДО»

№ п/п	Регистрационный номер	Зачет/незачет	Пол	Контрольные упражнения (тесты)												
				Скорость (бег 30 м)	Координативная (Челночный бег 3*8м)	Координативная (статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая согнута, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия)	Координативная (И.п. – стоя спиной к мячам. Движение с касанием трех мячей, расположенных на расстоянии 3 м, по сигналу)	Координативная (Динамическое равновесие. Из и.п. – стоя вдоль гимнастической скамейки, 4 поворота в и.п.)	Устойчивость. После выполнения 5 поворотов вокруг своей оси в наклоне, пройти по коридору в 30 см на расстоянии 10м)	Координативная (Динамическое равновесие. Из и.п. – стоя вдоль гимнастической скамейки, 4 поворота в и.п.)	Не более 5 заступов за линии обозначенного коридора	Бег без учета расстояния	Не менее 15 раз	Не менее 12 раз	Не менее 140см	Касание пола пальцами рук
				Не более 6,2	Не более 7,4	Не менее 15с	Не более 10с	Не более 14с	Не более 5 заступов за линии обозначенного коридора	Бег без учета расстояния	Не менее 15 раз	Не менее 10 раз	Не менее 120см	Касание пола пальцами рук		
				Фактическое значение												
1	258	зачет	юн	6,1	7,2	60	6	10	0	+	26	25	150	+		
2	259	зачет	дев	6,1	7,2	60	6	10	0	+	23	19	155	+		

Состав приемной комиссии:

Инструктор-методист: роспись  Курбатова В.С.
Тренер по легкой атлетике: роспись  Завгородний С.А.
Тренер по легкой атлетике: роспись  Жарихин И.В.