

СОГЛАСОВАНО

На тренерском совете
СПб ГБУ СШОР "Комета"

Протокол № 3

"30" сентября 2021 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по спортивной работе
СПб ГБУ СШОР "Комета"

Ю.Р. Ильина

"30" сентября 2021 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по спортивной работе
СПб ГБУ СШОР "Комета"

И.Ю. Мухортов

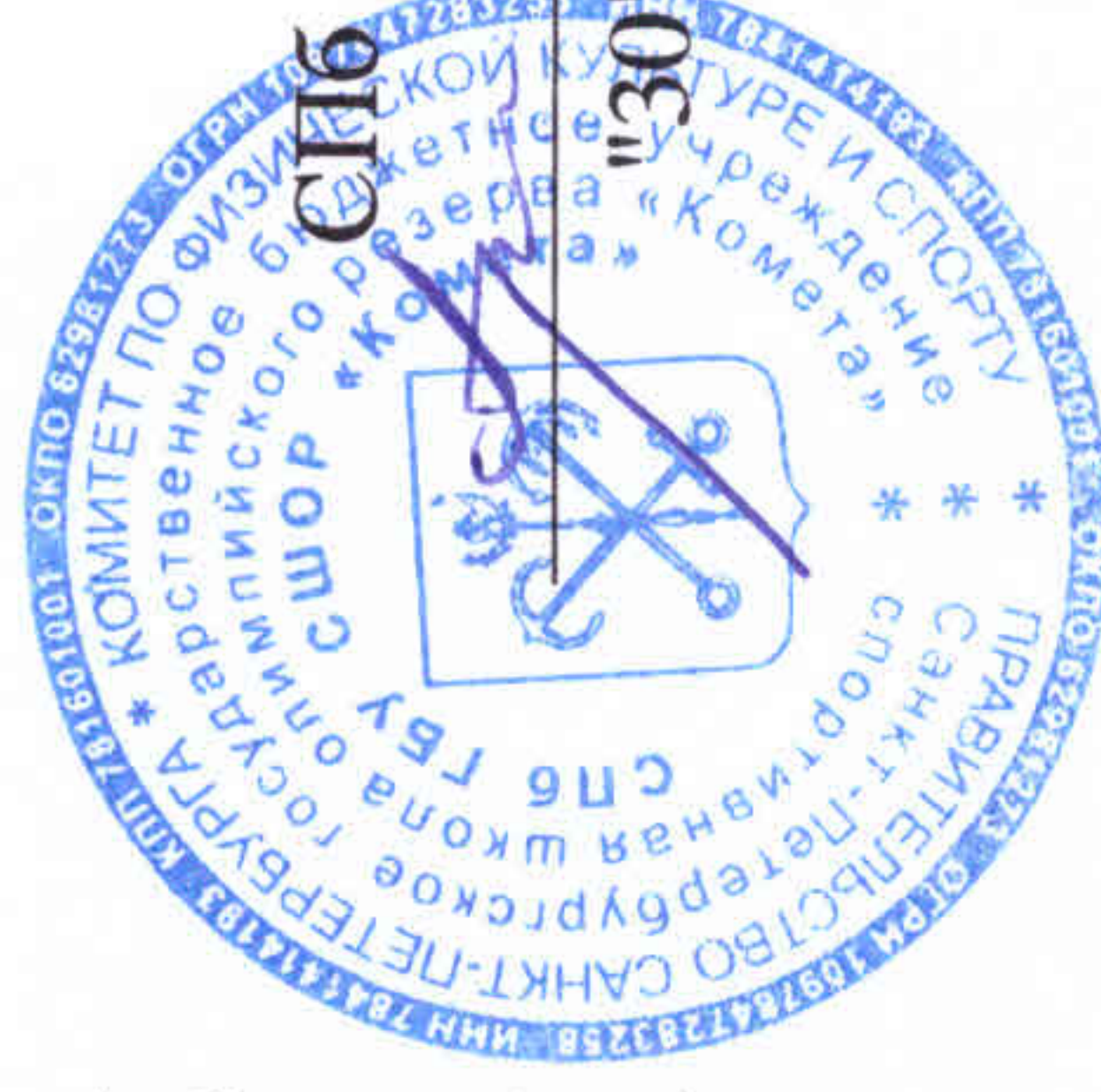
"30" сентября 2021 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор
СПб ГБУ СШОР "Комета"

А.Х. Ариткулов

"30" сентября 2021 года



Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы на 2022 год в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденным Министерством спорта Российской Федерации от № 36 от 19.01.2018 и базовыми требованиями к программам спортивной подготовки (2 ступени) по виду спорта «тхэквондо», утвержденным распоряжением Комитетом по физической культуре и спорту от 30.12.2020 № 752-р

ТЕСТЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (ТЭ(СС-3))

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Спортивная подготовка		Спортивная подготовка (2 ступени)	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической физической подготовки					
Скорость	Бег 30 м	не более 5,0 с – 1 балл 4,9 с – 2 балла 4,8 с – 3 балла 4,7 с – 4 балла	не более 5,2 с – 1 балл 5,1 с – 2 балла 5,0 с – 3 балла 5,9 с – 4 балла	не более 6,0 с – 1 балл 5,9 с – 2 балла 5,8 с – 3 балла 5,7 с – 4 балла	не более 6,2 с – 1 балл 6,1 с – 2 балла 6,0 с – 3 балла 5,9 с – 4 балла
	Челночный бег 3x8 м	не более 6,3 с – 1 балл 6,2 с – 2 балла 6,1 с – 3 балла 6,0 с – 4 балла	не более 6,5 с – 1 балл 6,4 с – 2 балла 6,3 с – 3 балла 6,2 с – 4 балла	не более 7,3 с – 1 балл 7,2 с – 2 балла 7,1 с – 3 балла 7,0 с – 4 балла	не более 7,5 с – 1 балл 7,4 с – 2 балла 7,3 с – 3 балла 7,2 с – 4 балла
Координация	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия	не менее 30 с – 1 балл 31 с – 2 балла 32 с – 3 балла 33 с – 4 балла	не менее 30 с – 1 балл 31 с – 2 балла 32 с – 3 балла 33 с – 4 балла	не менее 30 с – 1 балл 31 с – 2 балла 32 с – 3 балла 33 с – 4 балла	не менее 30 с – 1 балл 31 с – 2 балла 32 с – 3 балла 33 с – 4 балла
	Бег 2000 м	не более 9 мин – 1 балл 8,55 с – 2 балла 8,50 с – 3 балла 8,45 с – 4 балла	не более 11 мин – 1 балл 10,55 с – 2 балла 10,50 с – 3 балла 10,45 с – 4 балла	не более 10 мин – 1 балл 9,55 с – 2 балла 9,50 с – 3 балла 9,45 с – 4 балла	не более 12 мин – 1 балл 11,55 с – 2 балла 11,50 с – 3 балла 11,45 с – 4 балла
Выносливость	Челночный бег 30 x 8 м	не более 1,20 с – 1 балл 1,19 с – 2 балла 1,18 с – 3 балла 1,17 с – 4 балла	не более 1,30 с – 1 балл 1,29 с – 2 балла 1,28 с – 3 балла 1,27 с – 4 балла	не более 1,30 с – 1 балл 1,29 с – 2 балла 1,28 с – 3 балла 1,27 с – 4 балла	не более 1,40 с – 1 балл 1,39 с – 2 балла 1,38 с – 3 балла 1,37 с – 4 балла

Сила	Подтягивание из виса на перекладине – юноши Подтягивание из виса на низкой перекладине - девушки	не менее 10 раз – 1 балл 11 раз – 2 балла 12 раз – 3 балла 13 раз – 4 балла	не менее 18 раз – 1 балл 19 раза – 2 балла 20 раза – 3 балла 21 раз – 4 балла	не менее 7 раз – 1 балл 8 раз – 2 балла 9 раз – 3 балла 10 раз – 4 балла	не менее 16 раз – 1 балл 17 раза – 2 балла 18 раза – 3 балла 19 раз – 4 балла
	Подъем туловища лежа на спине за 30 сек.	не менее 24 раз – 1 балл 25 раз – 2 балла 26 раз – 3 балла 27 раз – 4 балла	не менее 20 раз – 1 балл 21 раз – 2 балла 22 раз – 3 балла 23 раз – 4 балла	не менее 22 раз – 1 балл 23 раз – 2 балла 24 раз – 3 балла 25 раз – 4 балла	не менее 20 раз – 1 балл 21 раз – 2 балла 22 раз – 3 балла 23 раз – 4 балла
	Прыжок в длину с места	не менее 200 см – 1 балла 205 см – 2 балла 210 см – 3 балла 215 см – 4 балла	не менее 180 см – 1 балл 185 см – 2 балла 190 см – 3 балла 195 см – 4 балла	не менее 160 см – 1 балла 165 см – 2 балла 170 см – 3 балла 175 см – 4 балла	не менее 150 см – 1 балл 155 см – 2 балла 160 см – 3 балла 165 см – 4 балла
Скоростно-силовые качества	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня стоп	не менее 10 см – 1 балла 11 см – 2 балла 12 см – 3 балла 13 см – 4 балла	не менее 12 см – 1 балла 13 см – 2 балла 14 см – 3 балла 15 см – 4 балла	не менее 8 см – 1 балла 9 см – 2 балла 10 см – 3 балла 11 см – 4 балла	не менее 10 см – 1 балла 11 см – 2 балла 12 см – 3 балла 13 см – 4 балла
	Продольный шпагат	не более 15 см от линии паха – 1 балла 14 см – 2 балла 13 см – 3 балла 12 см – 4 балла	не более 10 см от линии паха – 1 балла 9 см – 2 балла 8 см – 3 балла 7 см – 4 балла	не более 15 см от линии паха – 1 балла 14 см – 2 балла 13 см – 3 балла 12 см – 4 балла	не более 10 см от линии паха – 1 балла 9 см – 2 балла 8 см – 3 балла 7 см – 4 балла
	Поперечный шпагат	не более 25 см от линии паха – 1 балла	не более 20 см от линии паха – 1 балла	не более 25 см от линии паха – 1 балла	не более 20 см от линии паха – 1 балла
Гибкость					

		24 см – 2 балла 23 см – 3 балла 22 см – 4 балла	19 см – 2 балла 18 см – 3 балла 17 см – 4 балла	24 см – 2 балла 23 см – 3 балла 22 см – 4 балла	19 см – 2 балла 18 см – 3 балла 17 см – 4 балла
Обязательная техническая программа					
Техника рук и ног из боевой стойки (любая техника) с партнером по лапам-ракеткам	Применение 2-3 техник ударов	1 балл			
	Применение 4-5 техник ударов	+1 балл			
	Применение 4-5 техник с ударами с вращением	+1 балл			
	Применение 4-5 техник с ударами с вращением и прыжковой техникой	+1 балл			
Скоростно-силовые качества	Чередование ударов ногой йоп-чаги и доль-чаги с прыжками на опорной ноге, в движении вперед, с изменением высоты ударов	не менее 6 раз – 1 балл 8 раз – 2 балла 10 раз – 3 балла 12 раз – 4 балла	не менее 5 раз – 1 балл 7 раз – 2 балла 9 раз – 3 балла 11 раз – 4 балла	не менее 5 раз – 1 балл 7 раз – 2 балла 9 раз – 3 балла 11 раз – 4 балла	не менее 4 раз – 1 балл 6 раз – 2 балла 8 раз – 3 балла 10 раз – 4 балла
	Удары доль-чаги по подушке (макиваре) в уровень туловища с произвольной постановкой под подушки под удар за 30 секунд	не менее 18 раз – 1 балл 20 раз – 2 балла 22 раз – 3 балла 24 раз – 4 балла	не менее 15 раз – 1 балл 17 раз – 2 балла 19 раз – 3 балла 21 раз – 4 балла	не менее 15 раз – 1 балл 17 раз – 2 балла 19 раз – 3 балла 21 раз – 4 балла	не менее 14 раз – 1 балл 16 раз – 2 балла 18 раз – 3 балла 20 раз – 4 балла
Скоростной тест					

	произвольные удары с изменением высоты по лапке ракетке с произвольной постановкой ракетки под удар за 30 секунд	не менее 18 раз – 1 балл 20 раз – 2 балла 22 раз – 3 балла 24 раз – 4 балла	не менее 15 раз – 1 балл 17 раз – 2 балла 19 раз – 3 балла 21 раз – 4 балла	не менее 15 раз – 1 балл 17 раз – 2 балла 19 раз – 3 балла 21 раз – 4 балла	не менее 14 раз – 1 балл 16 раз – 2 балла 18 раз – 3 балла 20 раз – 4 балла
--	---	---	---	---	---