

Промежуточная аттестация для групп спортивно-оздоровительного этапа стартового уровня по виду спорта «тхэквондо»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	6,2 и менее – выполнено более 6,2 – не выполнено	6,4 и менее – выполнено более 6,4 – не выполнено	6,0 и менее – выполнено более 6,0 – не выполнено	6,2 и менее – выполнено более 6,2 – не выполнено
1.2.	Бег на 1000 м	6,10 и менее – выполнено более 6,10 – не выполнено	6,30 и менее – выполнено более 6,30 – не выполнено	5,50 и менее – выполнено более 5,50 – не выполнено	6,20 и менее – выполнено более 6,20 – не выполнено
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10 и более – выполнено менее 10 – не выполнено	5 и более – выполнено менее 5 – не выполнено	13 и более – выполнено менее 13 – не выполнено	7 и более – выполнено менее 7 – не выполнено
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+2 – выполнено менее +2 – не выполнено	+3 – выполнено менее +3 – не выполнено	+4 – выполнено менее +4 – не выполнено	+5 – выполнено менее +5 – не выполнено
1.5.	Челночный бег 3х10 м	9,6 и менее – выполнено более 9,6 – не выполнено	9,9 и менее – выполнено более 9,9 – не выполнено	9,3 и менее – выполнено более 9,3 – не выполнено	9,5 и менее – выполнено более 9,5 – не выполнено
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	130 и более – выполнено менее 130 – не выполнено	120 и более – выполнено менее 120 – не выполнено	140 и более – выполнено менее 140 – не выполнено	130 и более – выполнено менее 130 – не выполнено

Промежуточная аттестация для групп спортивно-оздоровительного этапа базового уровня по виду спорта «тхэквондо»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	6,2 и менее – выполнено более 6,2 – не выполнено	6,4 и менее – выполнено более 6,4 – не выполнено	6,0 и менее – выполнено более 6,0 – не выполнено	6,2 и менее – выполнено более 6,2 – не выполнено
1.2.	Бег на 1000 м	6,10 и менее – выполнено более 6,10 – не выполнено	6,30 и менее – выполнено более 6,30 – не выполнено	5,50 и менее – выполнено более 5,50 – не выполнено	6,20 и менее – выполнено более 6,20 – не выполнено
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10 и более – выполнено менее 10 – не выполнено	5 и более – выполнено менее 5 – не выполнено	13 и более – выполнено менее 13 – не выполнено	7 и более – выполнено менее 7 – не выполнено
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+2 – выполнено менее +2 – не выполнено	+3 – выполнено менее +3 – не выполнено	+4 – выполнено менее +4 – не выполнено	+5 – выполнено менее +5 – не выполнено
1.5.	Челночный бег 3х10 м	9,6 и менее – выполнено более 9,6 – не выполнено	9,9 и менее – выполнено более 9,9 – не выполнено	9,3 и менее – выполнено более 9,3 – не выполнено	9,5 и менее – выполнено более 9,5 – не выполнено
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	130 и более – выполнено менее 130 – не выполнено	120 и более – выполнено менее 120 – не выполнено	140 и более – выполнено менее 140 – не выполнено	130 и более – выполнено менее 130 – не выполнено
Нормативы специальной физической подготовки					
2.0.	Результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях	1 соревнование – выполнено 0 соревнований – не выполнено	1 соревнование – выполнено 0 соревнований – не выполнено	2 соревнования – выполнено 0 соревнований – не выполнено	2 соревнования – выполнено 0 соревнований – не выполнено

**Промежуточная аттестация для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)
по виду спорта «тхэквондо»**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 30 м	не более 10,4 с – выполнено более 10,4 с – не выполнено	не более 10,9 с – выполнено более 10,9 с – не выполнено
1.2.	Бег на 1500 м	не более 8.05 мин – выполнено более 8.05 мин – не выполнено	не более 8.29 мин – выполнено более 8.29 мин – не выполнено
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 18 раз – выполнено менее 18 раз – не выполнено	не менее 9 раз – выполнено менее 9 раз – не выполнено
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее + 5 см – выполнено менее + 5 см – не выполнено	не менее + 6 см – выполнено менее + 6 см – не выполнено
1.5.	Челночный бег 3х10 м	не менее 8,7 с – выполнено не менее 8,7 с – не выполнено	не менее 9,1 с – выполнено не менее 9,1 с – не выполнено
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 160 см – выполнено не менее 160 см – не выполнено	не менее 145 см – выполнено не менее 145 см – не выполнено
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 4 раз – выполнено менее 4 раз – не выполнено	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	-	не менее 11 раз – выполнено менее 11 раз – не выполнено
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	не менее 36 раз – выполнено менее 36 раз – не выполнено	не менее 30 раз – выполнено менее 30 раз – не выполнено
Нормативы специальной физической подготовки			
2.0.	Челночный бег 30х8 м с высокого старта	не более 1.25 мин – выполнено более 1.25 мин – не выполнено	не более 1.35 мин – выполнено более 1.35 мин – не выполнено
2.1.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	не менее 18 – выполнено менее 18 – не выполнено	не менее 16 – выполнено менее 16 – не выполнено
2.2.	Результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях	2 соревнования – выполнено 0 соревнований – не выполнено	2 соревнования – выполнено 0 соревнований – не выполнено
Уровень спортивной квалификации			
3.0.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Промежуточная аттестация для групп совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «тхэквондо»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		мальчики/юноши/ юниоры/мужчины	девочки/девушки/ юниорки/женщины
Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	не более 8,2 – выполнено более 8,2 – не выполнено	не более 9,6 – выполнено более 9,6 – не выполнено
1.2.	Бег на 2000 м	не более 8.10 – выполнено более 8.10 – не выполнено	не более 10.0 – выполнено более 10.0 – не выполнено
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 36 – выполнено менее 36 – не выполнено	не менее 15 – выполнено менее 15 – не выполнено
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+11 – выполнено менее +11 – не выполнено	+15 – выполнено менее +15 – не выполнено
1.5.	Челночный бег 3х10 м	не менее 7,9 – выполнено менее 7,9 – не выполнено	не менее 8,2 – выполнено менее 8,2 – не выполнено
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	180 и более – выполнено менее 180 – не выполнено	165 и более – выполнено менее 165 – не выполнено
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 12 – выполнено менее 12 – не выполнено	- -
1.8.	Потягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	- -	не менее 8 – выполнено менее 8 – не выполнено
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	не менее 46 – выполнено менее 46 – не выполнено	не менее 40 – выполнено менее 40 – не выполнено
Нормативы специальной физической подготовки			
2.0.	Челночный бег 30х8 м с высокого старта	не более 1.15 мин – выполнено более 1.15 мин – не выполнено	не более 1.25 мин – выполнено более 1.25 мин – не выполнено
2.1.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	не менее 20 – выполнено менее 20 – не выполнено	не менее 18 – выполнено менее 18 – не выполнено
2.2.	Результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях	3 соревнования – выполнено 0 соревнований – не выполнено	3 соревнования – выполнено 0 соревнований – не выполнено
Уровень спортивной квалификации			
3.0.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Промежуточная аттестация для групп высшего спортивного мастерства по виду спорта «тхэквондо»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	спортивная подготовка	
		Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 100 м	не более 13,4 – выполнено более 13,4 – не выполнено	не более 16,0 – выполнено более 16,0 – не выполнено
1.2.	Бег на 2000 м	- -	не более 9.50 – выполнено более 9.50 – не выполнено
1.3.	Бег на 3000 м	не более 12.40 – выполнено более 12.40 – не выполнено	- -
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 42 – выполнено менее 42 – не выполнено	не менее 24 – выполнено менее 24 – не выполнено
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 14 – выполнено менее 14 – не выполнено	-
1.6.	Потягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	- -	не менее 19 – выполнено менее 19 – не выполнено
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+13 – выполнено менее +13 – не выполнено	+16 – 1 выполнено менее +16 – не выполнено
1.8.	Челночный бег 3x10 м	не более 6,9 – выполнено более 6,9 – не выполнено	не более 7,9 – выполнено более 7,9 – не выполнено
1.9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	230 и более – выполнено менее 230 – не выполнено	185 и более – выполнено менее 185 – не выполнено
1.10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	не менее 48 – выполнено менее 48 – не выполнено	не менее 44 – выполнено менее 44 – не выполнено
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	- -	не более 16.30 – выполнено более 16.30 – не выполнено
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	не более 23.30 – выполнено более 23.30 – не выполнено	- -
Нормативы специальной физической подготовки			
2.0.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	не более 1.13 мин – выполнено более 1.13 мин – не выполнено	не более 1.23 мин – выполнено более 1.23 мин – не выполнено
2.1.	Удари «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	не менее 22 – выполнено менее 22 – не выполнено	не менее 20 – выполнено менее 20 – не выполнено
2.2.	Результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях	3 соревнования – выполнено 0 соревнований – не выполнено	3 соревнования – выполнено 0 соревнований – не выполнено
Уровень спортивной квалификации			
3.0.	Спортивный разряд «Мастер спорта России»		