

СОГЛАСОВАНО  
На педагогическом совете  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол № 1  
«29» августа 2025 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов  
«29» августа 2025 года

**Итоговая аттестация обучающихся отделения тхэквондо  
для зачисления и перевода в группы на 2026 учебно-тренировочный год  
(контрольно-переводные нормативы по общей  
и специальной физической подготовки)**

**Контрольно-переводные нормативы для групп спортивно-оздоровительного этапа стартового уровня (СОс-1) 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	5,8 и менее – 2 балла 6,2 и менее – 1 балл более 6,2 – 0 баллов	6 и менее – 2 балла 6,4 и менее – 1 балл более 6,4 – 0 баллов	5,6 и менее – 2 балла 6,0 и менее – 1 балл более 6,0 – 0 баллов	5,8 и менее-2 балла 6,2 и менее – 1 балл более 6,2 – 0 баллов
1.2.	Бег на 1000 м	5.50 и менее – 2 балла 6.10 и менее – 1 балл более 6,10 – 0 баллов	6.10 и менее – 2 балла 6.30 и менее – 1 балл более 6,30 – 0 баллов	5.30 и менее – 2 балла 5.50 и менее – 1 балл более 5.50 – 0 баллов	6 и менее-2 балла 6.20 и менее – 1 балл более 6.20 – 0 баллов
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	от 12 и до 14 – 2 балла от 10 до 12 – 1 балл менее 10 – 0 баллов	от 7 и до 9 – 2 балла от 5 до 7 – 1 балл менее 5 – 0 баллов	От 15 до 17-2 балла От 13 до 15-1 балл менее 13 – 0 баллов	От 9 до 11-2 балла От 7 до 9 – 1 балл менее 7 – 0 баллов
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+3 – 2 балла +2 – 1 балл менее +2 – 0 баллов	+4 – 2 балла +3 – 1 балл менее +3 – 0 баллов	+5-2 балла +4–1 балл менее +4 – 0 баллов	+6-2 балла +5– 1 балл менее +5 – 0 баллов
1.5.	Челночный бег 3x10 м	9,3 и менее – 2 балла 9,6 и менее– 1 балл более 9,6 – 0 баллов	9,6 и менее – 2 балла 9,9 и менее– 1 балл более 9,9 – 0 баллов	9,0 и менее-2 балла 9,3 и менее – 1 балл более 9,3 – 0 баллов	9,2 и менее-2 балла 9,5 и менее – 1 балл более 9,5 – 0 баллов
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	140 и более – 2 балла 130 и более – 1 балл 130 и менее – 0 баллов	130 и более – 2 балла 120 и более – 1 балл 120 и менее – 0 баллов	150 и более-2 балла 140 и более – 1 балл менее 140 – 0 баллов	140 и более-2 балла 130 и более –1 балл менее 130 – 0 баллов
	Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками				

В группу зачисляется обучающиеся, сдавший все контрольные нормативы и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла**.

**Контрольно-переводные нормативы для групп спортивно-оздоровительного этапа базового уровня (СОб-1,2) 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	5,4 и менее – 3 балла 5,8 и менее – 2 балла 6,2 и менее – 1 балл более 6,2 – 0 баллов	5,6 и менее – 3 балла 6 и менее – 2 балла 6,4 и менее – 1 балл более 6,4 – 0 баллов	5,2 и менее – 3 балла 5,6 и менее – 2 балла 6,0 и менее – 1 балл более 6,0 – 0 баллов	5,4 и менее-3 балла 5,8 и менее-2 балла 6,2 и менее – 1 балл более 6,2 – 0 баллов
1.2.	Бег на 1000 м	5.30 и менее – 3 балла 5.50 и менее – 2 балла 6.10 и менее – 1 балл более 6,10 – 0 баллов	5.50 и менее – 3 балла 6.10 и менее – 2 балла 6.30 и менее – 1 балл более 6,30 – 0 баллов	5.10 и менее – 3 балла 5.30 и менее – 2 балла 5.50 и менее – 1 балл более 5.50 – 0 баллов	5,40 и менее-3 балла 6 и менее-2 балла 6.20 и менее – 1 балл более 6.20 – 0 баллов
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	14 и более – 3 балла от 12 и до 14 – 2 балла от 10 до 12 – 1 балл менее 10 – 0 баллов	9 и более – 3 балла от 7 и до 9 – 2 балла от 5 до 7 – 1 балл менее 5 – 0 баллов	17 и более-3 балла От 15 до 17-2 балла От 13 до 15-1 балл менее 13 – 0 баллов	11 и более-3 балла От 9 до 11-2 балла От 7 до 9 – 1 балл менее 7 – 0 баллов
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+4 – 3 балла +3 – 2 балла +2 – 1 балл менее +2 – 0 баллов	+5 – 3 балла +4 – 2 балла +3 – 1 балл менее +3 – 0 баллов	+6-3 балла +5-2 балла +4–1 балл менее +4 – 0 баллов	+7-3 балла +6-2 балла +5– 1 балл менее +5 – 0 баллов
1.5.	Челночный бег 3x10 м	9,0 и менее – 3 балла 9,3 и менее – 2 балла 9,6 и менее– 1 балл более 9,6 – 0 баллов	9,3 и менее – 3 балла 9,6 и менее – 2 балла 9,9 и менее– 1 балл более 9,9 – 0 баллов	8,7 и менее-3 балла 9,0 и менее-2 балла 9,3 и менее – 1 балл более 9,3 – 0 баллов	8,9 и менее-3 балла 9,2 и менее-2 балла 9,5 и менее – 1 балл более 9,5 – 0 баллов
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	150 и более – 3 балла 140 и более – 2 балла 130 и более – 1 балл 130 и менее – 0 баллов	140 и более – 3 балла 130 и более – 2 балла 120 и более – 1 балл 120 и менее – 0 баллов	160 и более-3 балла 150 и более-2 балла 140 и более – 1 балл менее 140 – 0 баллов	150 и более-3 балла 140 и более-2 балла 130 и более –1 балл менее 130 – 0 баллов
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
	Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками				

В группу зачисляется обучающиеся, сдавший все контрольные нормативы и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла**.

**Контрольно-переводные нормативы для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)  
по виду спорта «тхэквондо»**

<b>№ п/п</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	<b>мальчики/ юноши</b>	<b>девочки/ девушки</b>
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>			
<b>1.1.</b>	Бег на 30 м	9,5 с и менее -3 балла 9,9 с и менее -2 балла 10,4 с и менее – 1 балл более 10,4 с – 0 баллов	10,1 с и менее -3 балла 10,5 с и менее -2 балла 10,9 с и менее – 1 балл более 10,9 с – 0 баллов
<b>1.2.</b>	Бег на 1500 м	7,25 мин и менее -3 балла 7,45 мин и менее -2 балла 8.05 мин и менее – 1 балл более 8.05 мин – 0 баллов	7,49 мин и менее -3 балла 8,09 мин и менее -2 балла 8.29 мин и менее –1 балл более 8.29 мин – 0 баллов
<b>1.3.</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	24 раза и более-3 балла от 21 до 23 раз -2 балла от 18 до 20 раз – 1 балл менее 18 раз – 0 баллов	16 раз и более -3 балла от 13 до 15 раз-2 балла от 10 до 12 раз – 1 балл менее 9 раз – 0 баллов
<b>1.4.</b>	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+7 см-3 балла +6 см-2 балла + 5 см – 1 балл менее + 5 см – 0 баллов	+8 см-3 балла +7 см-2 балла + 6 см – 1 балл менее + 6 см – 0 баллов
<b>1.5.</b>	Челночный бег 3х10 м	8,1 и менее с-3 балла 8,4 и менее с-2 балла 8,7 с и менее – 1 балл более 8,7 с – 0 баллов	8.5 с и менее -3 балла 8,8 с и менее -2 балла 9,1 с и менее – 1 балл более 9,1 с – 0 баллов
<b>1.6.</b>	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	180 см и более-3 балла 170 см и более -2 балла 160 см и более – 1 балл 160 см и менее – 0 баллов	165 см и более -3 балла 155 см и более -2 балла 145 см и более – 1 балл 145 см и менее – 0 баллов
<b>1.7.</b>	Подтягивание из виса на высокой перекладине	от 10 раз – 3 балла от 7 до 9 раз – 2 балла от 4 до 6 раз – 1 балл менее 4 раз – 0 баллов	-
<b>1.8.</b>	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	-	от 16 раз– 3 балла от 14 до 15 раз – 2 балл от 11 до 13 раз – 1 балл менее 11 раз – 0 баллов
<b>1.9.</b>	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	42 раза и более -3 балла 39 раз и более -2 балла	36 раз и более -3 балла 33 раза и более -2 балла

		36 раз и более – 1 балл менее 36 раз – 0 баллов	30 раз и более –1 балл менее 30 раз – 0 баллов
Нормативы специальной физической подготовки			
2.0.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	1 мин и менее – 3 балла 1.10 мин и менее – 2 балла 1.25 мин и менее – 1 балл более 1.25 мин – 0 баллов	1.05 и менее – 3 балла 1.20 мин и менее – 2 балла 1.35 мин и менее – 1 балл более 1.35 мин – 0 баллов
2.1.	Удары «долю чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	25 и более раз– 3 балла от 21 до 24 раз – 2 балла от 18 до 20 раз – 1 балл менее 18 – 0 баллов	22 и более раз – 3 балла от 19 до 21 раз – 2 балла от 16 до 18 раз –1 балл менее 16 – 0 баллов
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»	
	Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками		

В группу зачисляется обучающиеся, сдавший все контрольные нормативы и набравший **в каждом упражнении не менее 1 балла.**

**Контрольно-переводные нормативы 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	7,4 с и менее – 3 балла 7,8 с и менее – 2 балла 8,2 с и менее – 1 балл более 8,2 с– 0 баллов	8,8 с и менее – 3 балла 9,2 с и менее – 2 балла 9,6 с и менее – 1 балл более 9,6 с– 0 баллов
1.2.	Бег на 2000 м	7.30 и менее – 3 балла 7.50 и менее – 2 балла 8.10 и менее – 1 балл более 8.10 – 0 баллов	9.10 и менее – 3 балла 9.40 и менее – 2 балла 10.00 и менее – 1 балл более 10.00 – 0 баллов
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	более 40 – 3 балла от 38 до 40 – 2 балла от 36 до 38 – 1 балл менее 36 – 0 баллов	более 20 – 3 балла от 18 до 20 – 2 балла от 15 до 17 – 1 балл менее 15 – 0 баллов
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+13 – 3 балла +12 – 2 балла +11 – 1 балл менее +11 – 0 баллов	+17 – 3 балла +16 – 2 балла +15 – 1 балл менее +15 – 0 баллов
1.5.	Челночный бег 3x10 м	7,0 с и менее – 3 балла 7,4 с и менее – 2 балла 7,9 с и менее – 1 балл менее 7,9 с – 0 баллов	7,5 с и менее – 3 балла 7,9 с и менее – 2 балла 8,2 с и менее – 1 балл менее 8,2 с – 0 баллов
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	200 и более – 3 балла 190 и более – 2 балла 180 и более – 1 балл менее 180 – 0 баллов	185 и более – 3 балла 175 и более – 2 балла 165 и более– 1 балл менее 165 – 0 баллов
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	18 и более– 3 балла от 15 до 17 – 2 балла от 12 до 14– 1 балл менее 12 – 0 баллов	- -
1.8.	Потягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	- -	15 и более– 3 балла от 12 до 14 – 2 балла от 8 до 11– 1 балл менее 8 – 0 баллов
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	более 52 раза – 3 балла 49 раз и более – 2 балла 46 раз и более – 1 балл менее 46 – 0 баллов	более 48 раза – 3 балла 44 раза и более – 2 балла 40 раз и более – 1 балл менее 40 – 0 баллов
Нормативы специальной физической подготовки			
2.0.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	50 сек и менее – 3 балла 1.00 мин и менее – 2 балла	1 мин и менее – 3 балла 1.10 мин и менее – 2 балла

		1.15 мин и менее – 1 балл более 1.15 мин – 0 баллов	1.25 мин и менее – 1 балл более 1.25 мин – 0 баллов
<b>2.1.</b>	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	26 и более раз– 3 балла от 23 до 25 раз – 2 балла от 20 до 22 раз – 1 балл менее 20 – 0 баллов	24 и более раз– 3 балла от 21 до 23 раз – 2 балла от 18 до 20 раз – 1 балл менее 18 – 0 баллов
<b>2.2.</b>	Результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях	3 соревнования – выполнено 0 соревнований – не выполнено	3 соревнования – выполнено 0 соревнований – не выполнено
<b>Уровень спортивной квалификации</b>			
<b>3.0.</b>	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		
	<b>Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками</b>		

В группу зачисляется обучающиеся, сдавший все контрольные нормативы и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла**.

**Контрольно-переводные нормативы 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	12,2 с и менее – 3 балла 12,8 с и менее – 2 балла 13,4 с и менее – 1 балл более 13,4 с– 0 баллов	14,8 с и менее – 3 балла 15,4 с и менее – 2 балла 16,0 с и менее – 1 балл более 16,0 с– 0 баллов
1.2.	Бег на 2000 м	- -	9.00 и менее – 3 балла 9.20 и менее – 2 балла 9.50 и менее – 1 балл более 9.50 – 0 баллов
1.3.	Бег на 3000 м	12.00 и менее – 3 балла 12.20 и менее – 2 балла 12.40 и менее – 1 балл более 12.40 – 0 баллов	- -
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	более 48 – 3 балла от 45 до 47 – 2 балла от 42 до 44 – 1 балл менее 42 – 0 баллов	более 30 – 3 балла от 27 до 29 – 2 балла от 24 до 26 – 1 балл менее 24 – 0 баллов
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	20 и более– 3 балла от 17 до 19 – 2 балла от 14 до 16– 1 балл менее 14 – 0 баллов	-
1.6.	Потягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	- -	25 и более– 3 балла от 22 до 24 – 2 балла от 19 до 21– 1 балл менее 19 – 0 баллов
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+15 – 3 балла +14 – 2 балла +13 – 1 балл менее +13 – 0 баллов	+18 – 3 балла +17 – 2 балла +16 – 1 балл менее +16 – 0 баллов
1.8.	Челночный бег 3x10 м	6,0 с и менее – 3 балла 6,4 с и менее – 2 балла 6,9 с и менее – 1 балл более 6,9 с– 0 баллов	7,0 с и менее – 3 балла 7,4 с и менее – 2 балла 7,9 с и менее – 1 балл более 7,9 с– 0 баллов
1.9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	250 и более – 3 балла 240 и более – 2 балла 230 и более – 1 балл менее 230 – 0 баллов	205 и более – 3 балла 195 и более – 2 балла 185 и более – 1 балл менее 185 – 0 баллов
1.10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	более 55 раза – 3 балла 52 раз и более – 2 балла 48 раз и более – 1 балл менее 48 – 0 баллов	более 52 раза – 3 балла 48 раз и более – 2 балла 44 раз и более – 1 балл менее 44 – 0 баллов



<b>1.11.</b>	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	- -	16.00 и менее – 3 балла 16.15 и менее – 2 балла 16.30 и менее – 1 балл более 16.30 – 0 баллов
<b>1.12.</b>	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	23.00 и менее – 3 балла 23.15 и менее – 2 балла 23.30 и менее – 1 балл более 23.30 – 0 баллов	- -
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>			
<b>2.0.</b>	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	50 сек и менее – 3 балла 1.00 мин и менее – 2 балла 1.13 мин и менее – 1 балл более 1.13 мин – 0 баллов	1.00 сек и менее – 3 балла 1.10 мин и менее – 2 балла 1.23 мин и менее – 1 балл более 1.23 мин – 0 баллов
<b>2.1.</b>	Удари «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	28 и более раз – 3 балла от 25 до 27 раз – 2 балла от 22 до 24 раз – 1 балл менее 22 – 0 баллов	26 и более раз – 3 балла от 23 до 25 раз – 2 балла от 20 до 22 раз – 1 балл менее 20 – 0 баллов
<b>2.2.</b>	Результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях	3 соревнования – выполнено 0 соревнований – не выполнено	3 соревнования – выполнено 0 соревнований – не выполнено
<b>Уровень спортивной квалификации</b>			
<b>3.0.</b>	Спортивный разряд «Мастер спорта России»		
	<b>Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками</b>		

В группу зачисляется обучающиеся, сдавший все контрольные нормативы и набравший в каждом упражнении не менее **1 балла**.