Итоговая аттестация для групп спортивно-оздоровительного этапа базового уровня (СОб-1,2, НП-2) по виду спорта «тхэквондо»
Необходимо сдать все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке не менее чем на 1 балл.

№ 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 6,3 и менее – 1 балл более 6,3 – 0 баллов	5,6 и менее – 3 балла 6 и менее – 2 балла 6,5 и менее – 1 балл более 6,5 – 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	5.40 и менее – 3 балла 6.00 и менее – 2 балла 6.20 и менее – 1 балл более 6.20 – 0 баллов	6.00 и менее – 3 балла 6.20 и менее – 2 балла 6.40 и менее – 1 балл более 6.40 – 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 3х10 м	8,7 и менее – 3 балла 9,2 и менее – 2 балла 9,7 и менее– 1 балл более 9,7 – 0 баллов	9,1 и менее – 3 балла 9,6 и менее – 2 балла 10,1 и менее– 1 балл более 10,1 – 0 баллов	8,3 и менее-3 балла 8,8 и менее-2 балла 9,3 и менее – 1 балл более 9,3 – 0 баллов	8,5 и менее-3 балла 9,0 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	148 и более – 3 балла 138 и более – 2 балла 128 и более – 1 балл 128 и менее – 0 баллов	138 и более – 3 балла 128 и более – 2 балла 118 и более – 1 балл 118 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				

Итоговая аттестация для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «тхэквондо»
Необходимо сдать все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке не менее чем на 1 балл

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	9,3 с и менее -3 балла 9,7 с и менее -2 балла 10,2 с и менее – 1 балл более 10,2 с – 0 баллов	9,8 с и менее -3 балла 10,2 с и менее -2 балла 10,7 с и менее – 1 балл более 10,7 с – 0 баллов
1.2.	Бег на 1500 м	7,35 мин и менее -3 балла 7,45 мин и менее -2 балла 7.55 мин и менее – 1 балл более 7.55 мин – 0 баллов	7,55 мин и менее -3 балла 8,05 мин и менее -2 балла 8.15 мин и менее –1 балл более 8.15 мин – 0 баллов
1.3.	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
1.4.	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
1.5.	Челночный бег 3х10 м	7,9 и менее с-3 балла 8,2 и менее с-2 балла 8,5 с и менее – 1 балл более 8,5 с – 0 баллов	8.3 с и менее -3 балла 8,6 с и менее -2 балла 8,9 с и менее – 1 балл более 8,9 с – 0 баллов
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	182 см и более-3 балла 172 см и более -2 балла 162 см и более – 1 балл 162 см и менее – 0 баллов	167 см и более -3 балла 157 см и более -2 балла 147 см и более – 1 балл 147 см и менее – 0 баллов
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	от 11 раз – 3 балла от 8 до 10 раз – 2 балла от 5 до 7 раз – 1 балл менее 5 раз – 0 баллов	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	-	от 17 раз– 3 балла от 15 до 16 раз – 2 балл от 12 до 14 раз – 1 балл менее 12 раз – 0 баллов

1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	43 раза и более -3 балла 40 раз и более -2 балла 37 раз и более – 1 балл менее 37 раз – 0 баллов	37 раз и более -3 балла 34 раза и более -2 балла 31 раз и более –1 балл менее 31 раз – 0 баллов
Нормативы специальной физической подготовки			
2.0.	Челночный бег 30х8 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 «долио 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 (первый год)	Не устанавливается	
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	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		

Итоговая аттестация для групп совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «тхэквондо»
Необходимо сдать все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке не менее чем на 1 балл

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		мальчики/юноши/ юниоры/мужчины	девочки/девушки/ юниорки/женщины
Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	7,3 с и менее – 3 балла 7,7 с и менее – 2 балла 8,1 с и менее – 1 балл более 8,1 с– 0 баллов	8,7 с и менее – 3 балла 9,1 с и менее – 2 балла 9,5 с и менее – 1 балл более 9,5 с– 0 баллов
1.2.	Бег на 2000 м	7.35 и менее – 3 балла 7.50 и менее – 2 балла 8.00 и менее – 1 балл более 8.0 – 0 баллов	9.30 и менее – 3 балла 9.45 и менее – 2 балла 9.55 и менее – 1 балл более 9.55 – 0 баллов
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	более 43 – 3 балла от 40 до 42 – 2 балла от 37 до 39 – 1 балл менее 37 – 0 баллов	более 22 – 3 балла от 19 до 21 – 2 балла от 16 до 18 – 1 балл менее 16 – 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.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	19 и более– 3 балла от 16 до 18 – 2 балла от 13 до 15– 1 балл менее 13 – 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.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	228 и более – 3 балла 223 и более – 2 балла 218 и более – 1 балл менее 218 – 0 баллов	193 и более – 3 балла 188 и более – 2 балла 183 и более– 1 балл менее 183 – 0 баллов
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	более 60 раз – 3 балла 55 раз и более – 2 балла 50 раз и более – 1 балл менее 50 – 0 баллов	более 54 раз – 3 балла 49 раз и более – 2 балла 44 раза и более – 1 балл менее 44 – 0 баллов
Нормативы специальной физической подготовки			
2.0.	Челночный бег 30х8 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
2.1.	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
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»		
	Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками		

Итоговая аттестация для групп высшего спортивного мастерства по виду спорта «тхэквондо»
Необходимо сдать все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке не менее чем на 1 балл

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	спортивная подготовка	
		Юноши	**Девушки**
Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 100 м	12,0 с и менее – 3 балла 12,6 с и менее – 2 балла 13,2 с и менее – 1 балл более 13,2 с– 0 баллов	14,6 с и менее – 3 балла 15,2 с и менее – 2 балла 15,8 с и менее – 1 балл более 15,8 с– 0 баллов
1.2.	Бег на 2000 м	- -	9.05 и менее – 3 балла 9.25 и менее – 2 балла 9.45 и менее – 1 балл более 9.45 – 0 баллов
1.3.	Бег на 3000 м	12.00 и менее – 3 балла 12.10 и менее – 2 балла 12.20 и менее – 1 балл более 12.20 – 0 баллов	- -
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	более 49 – 3 балла от 46 до 48 – 2 балла от 43 до 45 – 1 балл менее 43 – 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	21 и более– 3 балла от 18 до 20 – 2 балла от 15 до 17– 1 балл менее 15 – 0 баллов	-
1.6.	Потягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	- -	26 и более– 3 балла от 23 до 25 – 2 балла от 20 до 22– 1 балл менее 20 – 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.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	245 и более – 3 балла 240 и более – 2 балла 235 и более – 1 балл менее 235 – 0 баллов	198 и более – 3 балла 193 и более – 2 балла 188 и более – 1 балл менее 188 – 0 баллов
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	более 59 раза – 3 балла 55 раз и более – 2 балла 51 раз и более – 1 балл менее 51 – 0 баллов	более 53 раза – 3 балла 49 раз и более – 2 балла 45 раз и более – 1 балл менее 45 – 0 баллов
Нормативы специальной физической подготовки			

2.0.	Челночный бег 30х8 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
2.1.	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
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»		
	Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками		