

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для поступающих по виду спорта «тхэквондо» спортивная дисциплина "ВТФ - весовая категория", "ВТФ - командные соревнования"								
К прохождению вступительных испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию:								
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) с третьего года обучения : не ниже второго спортивного разряда (min возраст - 14 лет);								
этап совершенствования спортивного мастерства: спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" (min возраст - 14 лет)								
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Критерии оценки	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки		
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>								
1.1.	Бег 60 м	сек	не более	не более	не более	не более	5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
			10,4	10,9	8,2	9,6		
1.2.	Бег на 1500 м	мин/сек	не более	не более			5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 5 сек
			8,05	8,29				
1.3.	Бег на 2000 м	мин/сек			не более	не более	5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил	+1 балл за каждые 0,1 сек
					8,10	10,00		
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	не менее	не менее	не менее	5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил	+ 1 балл за каждые 5 дополнительных сгибаний и разгибаний
			18	9	36	15		
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее	не менее	не менее	5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил	+1 за каждый дополнительный 1 см
			5	6	11	15		
1.6.	Челночный бег 3x10 м	сек	не более	не более	не более	не более	5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
			8,7	9,1	7,9	8,2		
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее	не менее	не менее	5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 5 см
			160	145	180	165		
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее		5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил	+1 балл за каждое дополнительное 1 упражнение
			4		12			
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз		не менее		не менее	5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил	+1 балл за каждое дополнительное 1 упражнение
				11		8		
1.10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	не менее	не менее	не менее	5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил	+1 балл за каждое дополнительное 1 упражнение
			36	30	46	40		
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>								
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин/сек	не более	не более	не более	не более	5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 0,1сек
			1,25	1,35	1,15	1,25		
2.2.	Удары "долю чаги" на уровне корпуса по "ракетке" за 10 с	количество раз	не менее	не менее	не менее	не менее	5 баллов - выполнил 0 баллов - не выполнил	+1 балл за каждое дополнительное 1 упражнение
			18	16	20	18		

Критерии оценки спортивных результатов для поступающих по виду спорта «Тхэквондо»			
№ п/п	Наименование соревнований	Результат	Баллы
1	Первенство России	1-3 место	100
		5-8 место	80
		7-10 место	70
		11-20 место	60
2	Всероссийские соревнования, включенные в ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по тхэквондо (ВТФ)	1-3 место	80
		5-8 место	60
		7-10 место	40
		11-20 место	30
3	Первенство ФО	1-3 место	70
		5-8 место	50
		7-10 место	40
4	Чемпионат и Первенство субъекта РФ	1-3 место	50