

Приложение № 9
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «тхэквондо»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «15» ноября 2022 г. № 988

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды,
спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего
спортивного мастерства по виду спорта «тхэквондо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	24
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.8.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	44
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.13	1.23
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			22	20

3. Нормативы общей и специальной физической подготовки спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (I функциональная группа)			
3.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге, попеременно (правая, левая) (статическое равновесие)	с	не менее
			8,0
3.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее
			20,0
3.3.	Бросок мяча в установленную цель за 1 мин	количество раз	не менее
			3
3.4.	Выполнение упражнения со стимуляцией мышечной активности и мышечного торможения –поочередное сгибание-разгибание суставов. Повтор технических действий	количество повторений	не менее
			1
4. Нормативы общей и специальной физической подготовки спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (II, III функциональные группы)			
4.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге, попеременно (правая, левая) (статическое равновесие)	с	не менее
			15,0
4.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	мин	не менее
			1
4.3.	Бросок мяча в установленную цель	количество раз	не менее
			10
4.4.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	мин	не менее
			1
4.5.	Бег (без учета расстояния)	мин	не менее
			10
4.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	с	не менее
			40,0
4.7.	Выполнение упражнения со стимуляцией мышечной активности и мышечного торможения – поочередное сгибание-разгибание суставов. Повтор технических действий	количество повторений	не менее
			1
5. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)			
5.1.	Бег на 60 м	с	не более
			12,2
5.2.	Челночный бег 3x8 м	с	не более
			7,1
5.3.	Бег на 800 м	с	не более
			6,05
5.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 с	количество раз	не менее
			6
5.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			130
5.6.	Тройной прыжок в длину	см	не менее
			740

5.7.	Наклон вперед из положения сидя (фиксация)	с	не менее	
			5,0	
5.8.	Продольный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			15	10
5.9.	Поперечный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			25	20
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория»(I, II, III функциональные группы)				
6.1	Удары «долю чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			16	14
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			
Для спортивных дисциплин «ПОДА - пхумсэ», «ПОДА - весовая категория»				
7.2.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			