

Приложение № 6
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 для
зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «тхэквондо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

3. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (I функциональная группа)				
3.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее	
			2,0	
3.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			3,0	
3.3.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее	
			1	
3.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			6	4
4. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (II, III функциональные группы)				
4.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее	
			5,0	
4.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			8,0	
4.3.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее	
			5	
4.4.	Челночный бег 3x8 м	с	без учета времени	
4.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			6	4
5. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория»				
5.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,8	8,0
5.2.	Удержание равновесия стоя на одной ноге, глаза закрыты (статическое равновесие)	с	не менее	
			15,0	
5.3.	Бег на 1500 м	с	без учета времени	-
5.4.	Бег на 1000 м	с	-	без учета времени
5.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с	количество раз	не менее	
			12	10
5.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			90	80
5.7.	Наклон вперед из положения сидя. Достать подбородком до колен (фиксация)	количество раз	не менее	
			5	
5.8.	Продольный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			15	10
5.9.	Поперечный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			25	20