

Приложение № 8  
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) для зачисления и перевода  
на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «тхэквондо»**

№п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»</b>				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.15	1.25
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			20	18
<b>3. Нормативы общей и специальной физической подготовки спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ»(I функциональная группа)</b>				
3.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее	
			5,0	
3.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			10,0	
3.3.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее	
			3	
3.4.	Поднимание туловища	количество раз	не менее	

	из положения лежа на спине		10	8
3.5.	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 функциональная группа)				
4.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее	
			9,0	
4.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			15,0	
4.3.	Челночный бег 3х6 м	с	не более	
			10,9	11,5
4.4.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее	
			5	
4.5.	Бег (без учета расстояния)	мин	не менее	
			8	6
4.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	8
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 спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			12,6	13,0
5.2.	Челночный бег 3х8 м	с	не более	
			6,9	7,2
5.3.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			6.20	6.35
5.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 с	количество раз	не менее	
			6	5
5.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	105
5.6.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			700	560
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 спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)				
6.1.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			16	14

5. Уровень спортивной квалификации	
7.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
Для спортивных дисциплин «ПОДА - пхумсэ», «ПОДА - весовая категория»	
7.2.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»