

Контрольно-переводные нормативы по годам спортивной подготовки на отделении тхэквондо МАУ СШ № 6 МОГК

1. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 год

1.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)

2. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 год

2.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,7 с)	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 14,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 15 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин)

Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз в течение 40 с)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз в течение 40 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)

3. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 1 год

3.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 1 мин 40 с.)	Бег 500 м (не более 2 мин)
	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин)
Сила	Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 3 м) правой рукой (не менее 4 м)	Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 2 м) правой рукой (не менее 3 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз в течение 30 с)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз в течение 30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

4. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

4.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,3 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 12,8 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,3 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 1 мин 38 с.)	Бег 500 м (не более 1 мин 58 с)
	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 11 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 11 мин)
Сила	Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 3,2 м) правой рукой (не менее 4,2 м)	Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 2,2 м) правой рукой (не менее 3,2 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 17 раз в течение 30 с)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 17 раз в течение 30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

5. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

5.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,0 с)	Бег на 30 м (не более 5,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 12,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,1 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 1 мин 36 с.)	Бег 500 м (не более 1 мин 56 с)
	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 12 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 12 мин)
Сила	Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 3,4 м) правой рукой (не менее 4,2 м)	Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 2,4 м) правой рукой (не менее 3,2 м)

	менее 4,4 м)	(не менее 3,4 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях (не менее 17 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 19 раз в течение 30 с)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 19 раз в течение 30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

**6. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки на
ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**
4 год

6.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 5,1 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 12,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 12,9 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 1 мин 34 с.)	Бег 500 м (не более 1 мин 54 с)
	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 13 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 13 мин)
Сила	Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 3,6 м) правой рукой (не менее 4,6 м)	Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 2,6 м) правой рукой (не менее 3,6 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 21 раз в течение 30 с)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 21 раз в течение 30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

**7. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки на
ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

7.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,8 с)	Бег на 30 м (не более 5,0 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 12,2 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 12,7 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 1 мин 32 с.)	Бег 500 м (не более 1 мин 52 с)
	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 14 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 14 мин)
Сила	Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 3,8 м) правой рукой (не менее 4,8 м)	Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 2,8 м) правой рукой (не менее 3,8 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях (не менее 19 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 19 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 23 раз в течение 30 с)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 23 раз в течение 30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

8. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки на ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 1 год

8.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег на 100 м (не более 13 с)	Бег на 100 м (не более 14,5 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза)
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях (не менее 20 раз)	Отжимания на брусьях (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
Технико-тактическое	Обязательная техническая программа	

мастерство	
Спортивный разряд, звание	Кандидат в мастера спорта, мастер спорта, мастер спорта России международного класса

9. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки на ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 2 год

9.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег на 100 м (не более 12,8 с)	Бег на 100 м (не более 14,4 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 2,8 мин)	Бег 800 м (не более 2,8 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 16 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раза)
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях (не менее 20 раз)	Отжимания на брусьях (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 235 см)	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд, звание	Кандидат в мастера спорта, мастер спорта, мастер спорта России международного класса	

10. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки на ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 3 год

10.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег на 100 м (не более 12,6 с)	Бег на 100 м (не более 14,3 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 2,6 мин)	Бег 800 м (не более 2,6 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 17 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раза)
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях (не менее 20 раз)	Отжимания на брусьях (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 245 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд, звание	Кандидат в мастера спорта, мастер спорта, мастер спорта России международного класса	