

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «Тхэквондо» «ВТФ весовая категория», «ВТФ командные соревнования»

№ п/п	Упражнения	Нормативы					
		«3»		«4»		«5»	
Баллы		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет							
1.	Бег на 30 м	не более		не более		не более	
		6,2 с	6,4 с	6,1 с	6,3 с	6,0 с	6,2 с
2.	Бег 1000 м	не более		не более		не более	
		6 мин 10 с	6 мин 30 с	6 мин 05 с	6 мин 25 с	6 мин 00 с	6 мин 20 с
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее		не менее		не менее	
		10 раз	5 раз	11 раз	6 раз	12 раз	7 раз
4.	Наклон вперед из положения «стоя» на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее		не менее		не менее	
		+2 см	+3 см	+4 см	+5 см	+6 см	+7 см
5.	Челночный бег 3x10 м	не более		не более		не более	
		9,6 с	9,9 с	9,5 с	9,8 с	9,4 с	9,7 с
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее		не менее		не менее	
		130 см	120 см	132 см	122 см	134 см	124 см
Минимальное количество баллов для зачисления – 18							