

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «тхэквондо» «ВТФ пхумсэ»

№ п/п	Упражнения	Нормативы					
		«3»		«4»		«5»	
Баллы		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7-8 лет							
1.	Бег на 30 м	6,9 с	7,1 с	6,8 с	7,0 с	6,7 с	6,9 с
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее		не менее		не менее	
		7 раз	4 раза	8 раз	5 раз	9 раз	6 раз
3.	Наклон вперед из положения «стоя» на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее		не менее		не менее	
		+1 см	+3 см	+2 см	+4 см	+3 см	+5 см
4.	Челночный бег 3x10 м	не более		не более		не более	
		10,3 с	10,6 с	10,2 с	10,5 с	10,1 с	10,4 с
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее		не менее		не менее	
		110 см	105 см	112 см	107 см	115 см	110 см
Минимальное количество баллов для зачисления – 15							