

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы отделения ТХЭКВОНДО

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)								ССМ	
		1		2		1		2		3		4		М	Ж
		М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж		
Скоростные качества	Бег 30 метров (сек.)	5,8	6,2	5,6	5,9	5,4	5,6	5,3	5,5	5,1	5,4	5,0	5,3		
	Бег 100 метров (сек.)													14,2	15,5
Координация	Челночный бег 3x8м. (сек.)	6,5	6,7	6,4	6,6	6,3	6,5	6,2	6,4	6,1	6,3	6,0	6,2	5,9	6,1
Выносливость	Бег 30x8 метров (мин., сек.)	1,34	1,46	1,27	1,38	1,20	1,30	1,19	1,29	1,18	1,28	1,17	1,27	1,16	1,25
Силовые качества	Подъём туловища лёжа на спине за 30 сек. (количество раз)	22	20	23	20	24	20	25	22	26	24	27	25	28	26
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)	140	120	155	135	170	150	180	150	190	155	195	155	230	190
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Касание пола пальцами рук ниже уровня стоп. (см.)	10	12	10	12	10	12	11	13	11	13	12	14		
	Поперечный шпагат (см. от линии паха)					30	10	29	7	28	5	27	2	25	0
	Продольный шпагат (см. от линии паха)					20	20	19	18	18	14	17	9	15	5
<i>Минимальный возраст для зачисления</i>		<i>10</i>		<i>11</i>		<i>12</i>		<i>13</i>		<i>14</i>		<i>15</i>		<i>14</i>	
<i>Минимальный уровень спортивной квалификации</i>								юношеский разряд		спортивный разряд		спортивный разряд		<i>КМС</i>	