**Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этапе начальной подготовки**

**по дополнительной предпрофессиональной программе «Тхэквондо ВТФ»**

**Минимальный возраст для зачисления –9 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое   физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Мальчики | Девочки |
| Быстрота | Бег 30 м  (не более 6,2 с) | Бег 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 (10 мин) | Непрерывный бег в  свободном темпе (10 мин) |
| Сила | Подтягивания из виса на  высокой перекладине  (не менее 3 раз) | Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине  (не менее 3 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз) |
| Подъем туловища, лежа на полу (пресс)  (не менее 15 раз) | Подъем туловища лежа на полу (пресс)  (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м) | Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м) |