**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) | Челночныйбег 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) |