Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки По виду спорта «ТХЭКВОНДО»

| № Регистрационный Зачет/н Контрольные упражнения (тесты) | | | | | | | | | | 1 274 | | | | |
|--|-------|--------|-----|----------------------|-------------------------------------|---|---|---|--|--------------------------------|---|---|---|---|
| 1 | _ | | | | | | | | | ния (тесты | | | | |
| п/п | номер | езачет | Пол | Скорость (бег 30 м) | Координация (Четночный бег 3*8м) | Координация (статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая подтянута, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия) | Координация (и.п. –стоя спигой к мячам. Движение с касанием трех мячей, расположенных на расстоянии 3 м, по сигдалу | Координация (Динамическое равновесие . Из и.п стоя вдоль гимнастической скамейки, 4 поворота в и.п. | Координация)Стат. Устойчивость. После выполнения 5 покорот вокруг своей оси в наклоне, пройти по коридору в 30 см на расстоянии 10м) | Выносливость (бег 6 мин) | Сила (сгибание и разгибания рук в улюре лежа с колен) | Сила (подъем туловища из положения лежа на спин е) | Скоростно-силовые (прыжок в длину с места) | Гибкость (наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу |
| | | | | Норма | | | | | | | | | | |
| | | | Юн | Не более 6,2 | Не более 7,4 | Не менее 15c | Не более 10с | Не более 14c | Не более 5 заступов за линии обозначенн ого коридора | Бег без учета расстояния | Не менее15 раз | Не менее 12 раз | Не менее 140см | Касание пола пальцами рук |
| | | | дев | Не более 6,4 | Не более 7,6 | Не менее 15c | Не более 10c | Не более 14c | Не более 5 заступов за линии обозначенн ого коридора | Бег без учета расстояния | Не менее15 раз | Не менее 10 раз | Не менее 120см | Касание пола пальцами рук |
| | | | | Фактическое значение | | | | | | | | | | |
| 1 | 258 | зачет | юн | 6,1 | 7,2 | 60 | 6 | 10 | 0 | + | 26 | 25 | 150 | + |
| 2 | 259 | зачет | дев | 6,1 | 7,2 | 60 | 6 | 10 | 0 | + | 23 | 19 | 155 | + |

Состав приемной комиссии:

Инструктор-методист:

роспись

Курбатова В.С.

Тренер по легкой атлетике: роспись

≥Завгородний С.А.

Тренер по легкой атлетике: роспись

Жарихин И.В.