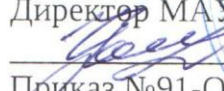


**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа городского округа Красноуфимск»**

Согласовано:
на заседании педагогического
совета МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск
№ 4 от 12.04.2023 г.

Утверждено:
Директор МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск
 Чуканов В.И.
Приказ №91-ОД от 02.05.2023г.



**ВСТУПИТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
по общей физической подготовке
для приема поступающих МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск
на программу СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ по «ТХЭКВОНДО (ВТФ)»
на этап начальной подготовки (9,6 – 11,6 лет)**

Нормативный срок освоения начального этапа подготовки – 2 года
Для зачисления необходимо набрать минимально – 6 баллов

1-2 год подготовки

№	Упражнение	норматив						
		измерение	мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
1	Бег на 30 м	с	6,2	6,1	6,0	6,4	6,3	6,2
2	Бег на 1000 м	мин, с	6,10	6,00	5,50	6,30	6,25	6,20
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	10	11	13	5	6	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2	+3	+4	+3	+4	+5
5	Челночный бег 3*10м	с	9,6	9,4	9,3	9,9	9,7	9,5
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	130	135	140	120	125	130

на этап тренировочный этап (не моложе 11,6 лет)
Нормативный срок освоения тренировочного этапа подготовки – 4 года
Для зачисления необходимо набрать минимальный – 11 баллов

1,2 года обучения

№	Упражнение	норматив						
		измерение	мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
нормативы общей физической подготовки								
1	Бег на 60 м	с	10,4	10,0	9,6	10,9	10,5	10,1
2	Бег на 1500 м	мин, с	8,05	8,00	7,55	8,29	8,25	8,20
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	18	20	22	9	10	11
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5	+6	+7	+6	+7	+8
5	Челночный бег 3*10м	с	8,7	8,6	8,5	9,1	9,0	8,9
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160	165	170	145	150	155

7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	4	5	6	-	-	-
8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	-	11	12	13
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	36	38	40	30	32	34
нормативы специальной физической подготовки								
10	Челночный бег 30*8м	мин, с	1,25	1,23	1,21	1,35	1,33	1,31
11	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	18	19	20	16	17	18

3,4 года обучения

№	Упражнение	норматив						
		измерение	мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
нормативы общей физической подготовки								
1	Бег на 60 м	с	9,6	9,0	8,4	10,1	9,8	9,6
2	Бег на 1500 м	мин, с	7,55	7,50	7,45	8,20	8,15	8,10
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	22	26	30	11	12	13
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+7	+8	+9	+8	+9	+10
5	Челночный бег 3*10м	с	8,5	8,4	8,3	8,9	8,8	8,7
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	170	175	180	155	160	165
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	6	7	8	-	-	-
8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	-	13	14	15
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	40	42	44	34	36	38
нормативы специальной физической подготовки								
10	Челночный бег 30*8м	мин, с	1,21	1,19	1,17	1,31	1,29	1,27
11	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	20	21	22	18	19	20

на этап спортивного совершенствования (не моложе 14 лет)
 Нормативный срок освоения тренировочного этапа подготовки – без ограничения
 Для зачисления необходимо набрать минимальный – 11 баллов

№	Упражнение	норматив						
		измерение	мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
нормативы общей физической подготовки								
1	Бег на 60 м	с	8,2	8,1	8,0	9,6	9,5	9,4
2	Бег на 2000 м	мин, с	8,10	8,0	7,50	10,00	9,50	9,40
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	36	40	45	15	20	25
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	12	14	16	-	-	-
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	-	18	20	22
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+11	+12	+13	+15	+16	+17
7	Челночный бег 3*10м	с	7,9	7,8	7,7	8,2	8,1	8,0
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	180	190	200	165	175	185
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	46	48	50	40	42	44
нормативы специальной физической подготовки								
10	Челночный бег 30*8м	мин, с	1,15	1,05	55	1,25	1,15	1,05
11	Удары «долю чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	20	21	22	18	19	20