

Приложение № 6
 к федеральному стандарту спортивной
 подготовки по виду спорта
 «тхэквондо ИТФ», утвержденному
 приказом Минспорта России
 от «13» ноября 2022 г. № 1059

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
 для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
 «тхэквондо ИТФ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив выше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	не более		
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	не менее		
			7	4	10	6
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	не более		
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее	не менее		
			1		2	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее		
			110	105	120	115
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	не менее		
			21	18	24	21
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	не более		
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	не менее		
			27	24	32	27
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	не менее		
			10	5	13	7

2.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее	не менее
			1	2
2.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	не более
			9,6	9,9
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			130	120
			140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы»				
3.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			7.10	7.35
3.2.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не более	
			10	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»				
4.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
4.2.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин	не более	
			18	19

Приложение № 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«тхэквондо ИТФ», утвержденному
приказом Минспорта России
от «23 июня 2022 г. № 1059

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «тхэквондо ИТФ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1 Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее	
			29	26
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	см	не менее	
			2	
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	9
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9

2.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее	
			2	
2.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11

3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины
«формальные комплексы»

3.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
3.2.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			16.00	17.30

4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин
«весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника»,
«спарринг постановочный»

4.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
4.2.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			17.30	20.00

5. Уровень спортивной квалификации

5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Приложение № 8
 к федеральному стандарту спортивной
 подготовки по виду спорта
 «тхэквондо ИТФ», утвержденному
 приказом Минспорта России
 от «23» ноября 2022 г. № 1059

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
 и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода
 и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства
 по виду спорта «тхэквондо ИТФ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		
			юниоры	юниорки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		
			4,7	5,0	
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		
			8	-	
1.3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		
			17	12	
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			24	10	
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+6	+8	
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		
			7,8	8,8	
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			190	160	
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			39	34	
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более		
			16.00	18.30	
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не менее		
			9.40	11.40	
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Приложение № 9
 к федеральному стандарту спортивной
 подготовки по виду спорта
 «тхэквондо ИТФ», утвержденному
 приказом Минспорта России
 от «23 ноября 2022 г. № 1059

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
 и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для перевода
 и зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта
 «тхэквондо ИТФ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,5
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	-
1.3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	13
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.20
2.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			