

СОГЛАСОВАНО:

Педагогическим советом
МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи
протокол № 02 от

« 26 » апреля 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБУ ДО СШ № 25
г. Сочи



Ю.А. Шин

« 26 » апреля 2023г.

приказ № 49 от «26» апреля 2023г.

ПОЛОЖЕНИЕ

**О критериях спортивного отбора лиц, при приеме в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа № 25 городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края
(МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи)**

Муниципальное образование городской округ город-курорт Сочи
Краснодарского края
2023 г.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее Положение о критериях спортивного отбора лиц, при приеме в МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи (далее - Положение) разработано на основании следующих нормативных документов:

- Федеральным законом от 26.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629;
- Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634;
- Федеральными стандартами спортивной подготовки по культивируемым в Учреждении видам спорта, утвержденными приказами Минспорта России;
- Приказом министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом министерства спорта Российской Федерации от 16 августа 2013 г. № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- Примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по культивируемым в Учреждении видам спорта, утвержденными приказами Минспорта России;
- Уставом Учреждения.

1.2. Положение является локальным нормативным актом Учреждения, регламентирующим прием в группы спортивной подготовки для лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи на всех этапах спортивной подготовки.

1.3. Положение разрабатывается физкультурно-спортивной организацией самостоятельно с в соответствии с утвержденными Порядком приема лиц, проходящих спортивную подготовку.

2. ПОРЯДОК УСТАНОВКИ КРИТЕРИЕВ ОТБОРА

2.1. При проведении конкурса на отбор занимающихся (спортсменов) в Учреждение приемная комиссия использует критерии отбора, согласно

Федеральным стандартам спортивной подготовки по видам спорта.

2.2. Система критериев отбора по видам спорта на начальные этапы подготовки для проведения приемных испытаний рассмотрена и принята общим педагогическим советом учреждения:

2.2.1. Настольный теннис, этап начальной подготовки до года обучения (НП)
Минимальное суммарное количество баллов для зачисления – **5 баллов**

Настольный теннис мальчики и девочки

№ п/п	Контрольные упражнения	1 бал	2 бал	3 бал	4 бал	5 бал
Нормативы общей физической подготовки (мальчики)						
1	Челночный бег 3х10 м (с.)	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	7	8	9	10	11
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	112	115	117	120
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+1	+1,5	+2	+2,5	+3
Нормативы специальной физической подготовки						
1	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток) (кол.р.)	2	3	4	5	
2	Прыжки через скакалку за 30 с (раз)	35	37	40	42	45
Нормативы общей физической подготовки (девочки)						
1	Челночный бег 3х10 м (с.)	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	4	5	6	7	8
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	107	110	112	115
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+3	+3,5	+4	+4,5	+5
Нормативы специальной физической подготовки						
1	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток) (кол.р.)	1	2	3	4	5
2	Прыжки через скакалку за 30 с (раз)	30	32	35	34	40

Настольный теннис, этап начальной подготовки свыше года обучения (НП)

Минимальное суммарное количество баллов для зачисления – **6 баллов**

Настольный теннис мальчики и девочки

№ п/п	Контрольные упражнения	1 бал	2 бал	3 бал	4 бал	5 бал
Нормативы общей физической подготовки (мальчики)						
1	Челночный бег 3х10 м (с.)	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	10	11	12	13	14

3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	122	125	127	130
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+3	+3,5	+4	+4,5	+5
Нормативы специальной физической подготовки						
1	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток) (кол.р.)	3		4		5
2	Прыжки через скакалку за 30 с (раз)	45	46	47	48	49
Нормативы общей физической подготовки (девочки)						
1	Челночный бег 3х10 м (с.)	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	6	7	8	9	10
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	117	120	122	125
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+5	+5,5	+6	+6,5	+7
Нормативы специальной физической подготовки						
1	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток) (кол.р.)	2	2	3	4	5
2	Прыжки через скакалку за 30 с (раз)	40	41	42	43	44

Настольный теннис, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (УТ)

Минимальное суммарное количество баллов для зачисления – **7 баллов**

Настольный теннис юноши

№ п/п	Контрольные упражнения	1 бал	2 бал	3 бал	4 бал	5 бал
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 30 м (с.)	6,7	6,6	6,5	6,4	6,3
2	Челночный бег 3х10 м (с.)	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	14	15	16	17	18
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+5	+5,5	+6	+6,5	+7
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	125	130	135	140	150
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	3	4	5	6	7
Нормативы специальной физической подготовки						
1	Прыжки через скакалку за 45 с (раз)	75	78	81	84	90

Настольный теннис девушки

№ п/п	Контрольные упражнения	1 бал	2 бал	3 бал	4 бал	5 бал
Нормативы общей физической подготовки						

1	Бег на 30 м (с.)	6,8	6,7	6,6	6,5	6,4
2	Челночный бег 3х10 м (с.)	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	9	10	11	12	13
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+7	+7,5	+8	+8,5	+9
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	125	130	135	140
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (раз)	9	10	11	12	13
Нормативы специальной физической подготовки						
1	Прыжки через скакалку за 45 с (раз)	65	68	71	75	80

2.2.2. Джиу-джитсу этап начальной подготовка до года обучения (НП)

Минимальное суммарное количество баллов для зачисления:

– **8 баллов мальчики, 7 баллов девочки**

Джиу-джитсу мальчики

№ п/п	Контрольные упражнения	1 бал	2 бал	3 бал	4 бал	5 бал
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 30 м (с.)	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8
2	Бег на 1000 м (мин.с.)	7,10	7,05	7,0	6,55	6,55
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	10	11	12	13	14
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+2	+2,5	+3	+3,5	+4
5	Челночный бег 3х10 м (с.)	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	132	135	137	140
Нормативы специальной физической подготовки						
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (раз)	32	33	34	35	36
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	3	4	5	6	7
3	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (раз)	12	13	14	15	16

Джиу-джитсу девочки

№ п/п	Контрольные упражнения	1 бал	2 бал	3 бал	4 бал	5 бал
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 30 м (с.)	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0
2	Бег на 1000 м (мин.с.)	12,0	11,55	11,50	11,45	11,40
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	5	6	7	8	9
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+3	+3,5	+4	+4,5	+5

5	Челночный бег 3x10 м (с.)	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	122	125	127	130
Нормативы специальной физической подготовки						
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (раз)	27	28	29	30	31
2	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (раз)	9	10	1	12	13

Джиу-джитсу этап начальной подготовка свыше года обучения (НП)

Минимальное суммарное количество баллов для зачисления:

– **9 баллов мальчики, 8 баллов девочки**

Джиу-джитсу мальчики

№ п/п	Контрольные упражнения	1 бал	2 бал	3 бал	4 бал	5 бал
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 30 м (с.)	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3
2	Бег на 1000 м (мин.с.)	6,10	6,08	6,06	6,04	6,02
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	13	14	15	16	17
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+4	+4,5	+5	+5,5	+6
5	Челночный бег 3x10 м (с.)	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	145	147	150	152	155
Нормативы специальной физической подготовки						
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (раз)	35	36	37	38	39
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	3	4	5	6	7
3	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (раз)	15	16	17	18	19

Джиу-джитсу девочки

№ п/п	Контрольные упражнения	1 бал	2 бал	3 бал	4 бал	5 бал
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 30 м (с.)	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6
2	Бег на 1000 м (мин.с.)	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	7	8	9	10	11
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+5	+5,5	+6	+6,5	+7
5	Челночный бег 3x10 м (с.)	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	135	138	140	142	145
Нормативы специальной физической подготовки						
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (раз)	30	31	32	33	34
2	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (раз)	11	12	13	14	15

Джиу-джитсу, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
(УТ)

Минимальное суммарное количество баллов для зачисления

– **9 баллов юноши, 8 баллов девушки**

Джиу-джитсу юноши

№ п/п	Контрольные упражнения	1 бал	2 бал	3 бал	4 бал	5 бал
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 60 м (с.)	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0
2	Бег на 1500 м (мин.с.)	8,05	8,03	8,0	7,58	7,55
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	18	19	20	21	22
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+5	+5,5	+6	+6,5	+7
5	Челночный бег 3х10 м (с.)	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	162	165	167	170
Нормативы специальной физической подготовки						
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (раз)	36	37	38	39	40
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	4	5	6	7	8
3	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (раз)	15	16	17	18	19

Джиу-джитсу девушки

№ п/п	Контрольные упражнения	1 бал	2 бал	3 бал	4 бал	5 бал
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 60 м (с.)	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5
2	Бег на 1500 м (мин.с.)	8,29	8,27	8,25	8,22	8,20
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	9	10	11	12	13
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+6	+6,5	+7	+7,5	+8
5	Челночный бег 3х10 м (с.)	9,1	9,0	8,9	8,8	8,7
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	145	147	150	152	155
Нормативы специальной физической подготовки						
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (раз)	30	31	32	33	34
2	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (раз)	11	12	13	14	15

2.2.3. Армрестлинг этап начальной подготовка до года обучения (НП)
Минимальное суммарное количество баллов для зачисления- 6 баллов
Армрестлинг мальчики

№ п/п	Контрольные упражнения	1 бал	2 бал	3 бал	4 бал	5 бал
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 30 м (с.)	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3
2	Бег на 2000 м (мин.с.)	11,10	11,08	11,06	11,04	11,02
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	13	14	15	16	17
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+3	+3,5	+4	+4,5	+5
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	3	4	5	6	7
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (раз)	11	12	13	14	15
7	Метание мяча весом 150 г (раз)	24	24,5	25	25,5	26

Армрестлинг девочки

№ п/п	Контрольные упражнения	1 бал	2 бал	3 бал	4 бал	5 бал
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 30 м (с.)	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6
2	Бег на 2000 м (мин.с.)	13,00	12,58	12,56	12,54	12,52
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	7	8	9	10	11
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+4	+4,5	+5	+5,5	+6
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (раз)	9	10	11	12	13
6	Метание мяча весом 150 г (раз)	16	15,5	17	17,5	18

Армрестлинг этап начальной подготовка свыше года обучения (НП)
Минимальное суммарное количество баллов для зачисления- 7 баллов
Армрестлинг мальчики

№ п/п	Контрольные упражнения	1 бал	2 бал	3 бал	4 бал	5 бал
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 30 м (с.)	5,5	5,4	5,3	5,2	5,0
2	Бег на 2000 м (мин.с.)	10,20	10,18	10,16	10,14	10,12
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	18	19	20	21	22
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+5	5,5	+6	+6,5	+7
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	4	5	6	7	8
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (раз)	15	16	17	18	19

7	Метание мяча весом 150 г (раз)	26	26,5	27	27,5	28
---	--------------------------------	----	------	----	------	----

Армрестлинг девочки

№ п/п	Контрольные упражнения	1 бал	2 бал	3 бал	4 бал	5 бал
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 30 м (с.)	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4
2	Бег на 2000 м (мин.с.)	12,10	12,08	12,06	12,04	12,02
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	9	10	11	12	13
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+6	+6,5	7	+7,5	+8
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (раз)	11	12	13	14	15
6	Метание мяча весом 150 г (раз)	18	18,5	19	19,5	20

Армрестлинг, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (УТ)

Минимальное суммарное количество баллов для зачисления - **8 баллов**

Армрестлинг юноши

№ п/п	Контрольные упражнения	1 бал	2 бал	3 бал	4 бал	5 бал
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 60 м (сек.)	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2
2	Бег на 2000 м (мин.сек.)	10,00	9,59	9,58	9,57	9,59
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	24	25	26	27	28
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	8	9	10	11	12
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (раз)	+6	+7	8	+9	10
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	191	192	193	194
7	Кистевая динамометрия (даН)	50%	51%	2%	53%	54%
8	Метание мяча весом 150 г (м)	34	35	36	37	38

Армрестлинг девушки

№ п/п	Контрольные упражнения	1 бал	2 бал	3 бал	4 бал	5 бал
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 60 м (сек.)	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2
2	Бег на 2000 м (мин.сек.)	12,10	12,9	12,8	12,7	12,6
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	10	11	12	13	14
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	12	13	14	15	16
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от	+8	+9	+10	+11	+12

	уровня скамьи) (раз)					
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	161	162	163	164
7	Кистевая динамометрия (даН)	30%	31%	32%	33%	34%
8	Метание мяча весом 150 г (м)	21	2	23	4	25

Армрестлинг, на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ)
Минимальное суммарное количество баллов для зачисления – 9 баллов

Армрестлинг юниоры

№ п/п	Контрольные упражнения	1 бал	2 бал	3 бал	4 бал	5 бал
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,5	14,4	14,3	14,1
2	Бег на 3000 м (мин.сек.)	15,00	14,58	14,56	14,54	14,52
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	42	43	44	45	46
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	14	15	16	17	18
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (раз)	+8	+8,5	+9	+9,5	+10
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	197	200	201	202
7	Кистевая динамометрия (даН)	60	61	62	63	64

Армрестлинг юниорки

№ п/п	Контрольные упражнения	1 бал	2 бала	3 бала	4 бала	5 баллов
1	Бег на 100 м (сек.)	17,6	17,5	17,4	17,3	17,2
2	Бег на 2000 м (мин.сек.)	12,00	11,58	11,56	11,54	11,52
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	10	11	12	13	14
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	19	20	21	22	23
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (раз)	+9	+9,5	+10	+10,5	+11
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	132	165	167	170
7	Кистевая динамометрия (даН)	35%	36%	37%	38%	39%

**2.2.4. Тхэквондо, этап начальной подготовки до года обучения (НП)
для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»**

Минимальное суммарное количество баллов для зачисления – **5 баллов**

«Тхэквондо ВТФ» для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»

№ п/п	Контрольные упражнения	1 бал	2 бал	3 бал	4 бал	5 бал
МАЛЬЧИКИ						
1	Бег 30 м (с)	6,2	6,1	6,0	5,59	5,58
2	Бег 1000 м (мин.с.)	6,10	6,9	6,8	6,7	6,6
3	Челночный бег 30х8 м (мин. с.)	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	10	11	12	13	14
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) см	+2	+2,5	+3	3,5	+4
6	Прыжок в длину с места (см)	130	132	135	137	140
ДЕВОЧКИ						
1	Бег 30 м (с)	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0
2	Бег 1000 м (мин.с.)	6,30	6,29	6,28	6,27	6,26
3	Челночный бег 30х8 м (мин. с.)	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	5	6	7	8	9
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) см	+3	+3,5	+4	+4,5	+5
6	Прыжок в длину с места (см)	120	122	125	127	130

**Тхэквондо, этап начальной подготовки свыше года обучения (НП)
для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»**

Минимальное суммарное количество баллов для зачисления – **6 баллов**

Тхэквондо ВТФ» для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»

№ п/п	Контрольные упражнения	1 бал	2 бал	3 бал	4 бал	5 бал
МАЛЬЧИКИ						
1	Бег 30 м (с)	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6
2	Бег 1000 м (мин.с.)	5,50	5,49	5,48	5,47	5,46
3	Челночный бег 30х8 м (мин. с.)	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	13	14	15	16	17
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) см	+4	+4,5	+5	+5,5	+6
6	Прыжок в длину с места (см)	140	142	145	147	152

ДЕВОЧКИ						
1	Бег 30 м (с)	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8
2	Бег 1000 м (мин.с.)	6,20	6,19	6,18	6,17	6,16
3	Челночный бег 30х8 м (мин. с.)	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	7	8	9	10	11
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) см	+5	+5,5	+6	+6,5	+7
6	Прыжок в длину с места (см)	130	32	135	37	140

Тхэквондо ВТ, этап начальной подготовки до года обучения (НП)
для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»
Минимальное суммарное количество баллов для зачисления – **4 балла**

«Тхэквондо ВТ» для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»

№ п/п	Контрольные упражнения	1 бал	2 бал	3 бал	4 бал	5 бал
МАЛЬЧИКИ						
1	Бег 30 м (с)	6,9	6,8	6,7	6,6	6,5
2	Челночный бег 30х8 м (мин. с.)	10,3	10,2	10,1	10,0	9,59
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	7	8	9	10	11
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) см	+1	+1,5	+2	+2,5	+3
5	Прыжок в длину с места (см)	110	112	115	118	120
ДЕВОЧКИ						
1	Бег 30 м (с)	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7
2	Челночный бег 30х8 м (мин. с.)	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	4	5	6	7	8
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) см	+3	+3,5	+4	+4,5	+5
5	Прыжок в длину с места (см)	105	107	110	113	115

Тхэквондо, этап начальной подготовки свыше года обучения (НП)
для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»
Минимальное суммарное количество баллов для зачисления – **5 баллов**

«Тхэквондо ВТ» для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»

№ п/п	Контрольные упражнения	1 бал	2 бал	3 бал	4 бал	5 бал
МАЛЬЧИКИ						
1	Бег 30 м (с)	6,7	6,6	6,5	6,4	6,3

2	Челночный бег 30х8 м (мин. с.)	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	10	11	12	13	14
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) см	+3	+3,5	+4	+4,5	+5
5	Прыжок в длину с места (см)	120	122	125	127	130
ДЕВОЧКИ						
1	Бег 30 м (с)	6,8	6,7	6,6	6,5	6,4
2	Челночный бег 30х8 м (мин. с.)	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	6	7	8	9	10
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) см	+5	+5,5	+6	+6,5	+7
5	Прыжок в длину с места (см)	115	117	120	123	125

Тхэквондо ВТ для групп на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования» (мальчики/юноши)

Минимальное суммарное количество баллов для зачисления – **9 баллов**

Тхэквондо ВТ для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования» (мальчики/юноши)

ОФП						
1	Бег на 60 м (с.)	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0
2	Бег на 1500 м (мин.с.)	8,05	8,04	8,03	8,02	8,01
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	18	20	22	24	26
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+5	+6	+7	+8	+9
5	Челночный бег 3х10 м (с.)	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	163	166	170	175
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	4	6	8	10	11
СФП						
8	Челночный бег 30х8 м с высокого старта (мин.с.)	1,25	1,24	1,23	1,20	1,18
9	Удары «долю чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с. (раз)	18	19	20	21	22

Тхэквондо ВТ для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования» (девочки/девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	1 бал	2 бал	3 бал	4 бал	5 бал
ОФП						
1	Бег на 60 м (с.)	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5
2	Бег на 1500 м (мин. с.)	8,29	8,28	8,27	8,26	8,25

3	Стигание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	9	11	13	15	17
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+6	+7	+8	+9	+10
5	Челночный бег 3х10 м (с.)	9,1	9,0	8,9	8,8	8,7
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	145	147	150	155	160
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	11	12	14	16	18
СФП						
1	Челночный бег 30х8 м с высокого старта (мин.с.)	1,35	1,33	1,30	1,28	1,25
2	Удары «долю чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с. (раз)	16	17	18	19	20

Тхэквондо ВТ для групп на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»
Минимальное суммарное количество баллов для зачисления – 8 баллов

Тхэквондо ВТ для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ» (мальчики/юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения	1 бал	2 бал	3 бал	4 бал	5 бал
ОФП						
1	Бег на 30 м (с.)	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6
2	Бег на 1000 м (мин.с.)	5,50	5,49	5,48	5,47	5,46
3	Стигание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	13	15	17	9	20
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+4	+4,5	+5	+5,5	6
5	Челночный бег 3х10 м (с.)	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	142	145	148	150
СФП						
7	Челночный бег 30х8 м с высокого старта (мин.с.)	1,25	1,24	1,23	,20	,18
8	Удары «долю чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с. (раз)	18	19	20	1	22

Тхэквондо ВТ для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ» (девочки/девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	1 бал	2 бал	3 бал	4 бал	5 бал
ОФП						
1	Бег на 30 м (с.)	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8
2	Бег на 1000 м (мин. с.)	6,20	6,19	6,18	6,17	6,16
3	Стигание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	7	8	9	10	11
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+5	+5,5	+6	+6,5	+7
5	Челночный бег 3х10 м (с.)	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	132	134	136	138
СФП						
1	Челночный бег 30х8 м с высокого старта (мин.с.)	1,35	1,33	1,30	1,28	1,25
2	Удары «долю чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с. (раз)	16	17	18	19	20

**2.2.5. Тхэквондо ИТФ , этап начальной подготовки до года обучения (НП)
для спортивной дисциплины «формальные комплексы»
Минимальное суммарное количество баллов для зачисления – 7 баллов**

Тхэквондо ИТФ для спортивной дисциплины «формальные комплексы» мальчики

№ п/п	Контрольные упражнения	1 бал	2 бал	3 бал	4 бал	5 бал
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 30 м (с.)	6,9	6,8	6,7	6,6	6,5
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	7	8	9	10	11
3	Челночный бег 3х10 м (с.)	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9
4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук) (раз)	1	2	3	4	5
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	112	115	118	120
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту) (раз)	21	22	23	24	25
Нормативы специальной физической подготовки.						
7	Бег на 1000 м (мин.с.)	7,10	7,08	7,06	7,04	7,02
8	Непрерывный бег в свободном темпе (мин.)	10,00	9,59	10,58	10,57	10,56

Тхэквондо ИТФ для спортивной дисциплины «формальные комплексы» девочки

№ п/п	Контрольные упражнения	1 бал	2 бал	3 бал	4 бал	5 бал
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 30 м (с.)	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	4	5	6	6	8
3	Челночный бег 3х10 м (с.)	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2
4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук) (раз)	1	2	3	4	5
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	107	110	112	115
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту) (раз)	18	20	22	24	25
Нормативы специальной физической подготовки						
7	Бег на 1000 м (мин.с.)	7,10	7,08	7,06	7,04	7,02
8	Непрерывный бег в свободном темпе (мин.)	10,00	9,59	10,58	10,57	10,56

**Тхэквондо ИТФ , этап начальной подготовки свыше года обучения (НП)
для спортивной дисциплины «формальные комплексы»
Минимальное суммарное количество баллов для зачисления – 8 баллов**

Тхэквондо ИТФ для спортивной дисциплины «формальные комплексы» мальчики

№ п/п	Контрольные упражнения	1 бал	2 бал	3 бал	4 бал	5 бал
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 30 м (с.)	6,7	6,6	6,5	6,4	6,3
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	10	11	12	13	14
3	Челночный бег 3х10 м (с.)	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6
4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук) (раз)	2	3	4	5	6
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	122	125	127	130
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту) (раз)	24	25	26	27	28
Нормативы специальной физической подготовки.						
7	Бег на 1000 м (мин.с.)	7,35	7,32	7,30	7,28	7,26
8	Непрерывный бег в свободном темпе (мин.)	10,00	9,59	10,58	10,57	10,56

Тхэквондо ИТФ для спортивной дисциплины «формальные комплексы» девочки

№ п/п	Контрольные упражнения	1 бал	2 бал	3 бал	4 бал	5 бал
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 30 м (с.)	6,8	6,7	6,6	6,5	6,5
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	6	7	8	9	10
3	Челночный бег 3х10 м (с.)	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0
4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук) (раз)	2	3	4	5	6
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	117	120	122	125
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту) (раз)	21	22	23	24	25
Нормативы специальной физической подготовки						
7	Бег на 1000 м (мин.с.)	7,35	7,34	7,33	7,32	7,31
8	Непрерывный бег в свободном темпе (мин.)	10,00	9,59	10,58	10,57	10,56

Тхэквондо ИТФ , этап начальной подготовки до года обучения (НП)
для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»

Минимальное суммарное количество баллов для зачисления – **7 баллов**

**Тхэквондо ИТФ для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»
мальчики**

№ п/п	Контрольные упражнения	1 бал	2 бал	3 бал	4 бал	5 бал
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 30 м (с.)	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	10	11	12	13	14
3	Челночный бег 3х10 м (с.)	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2
4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук) (раз)	1	2	3	4	5
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	132	135	137	140
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту) (раз)	27	28	29	30	32
Нормативы специальной физической подготовки.						
7	Бег на 1000 м (мин.с.)	6,10	6,09	6,08	6,07	6,06
8	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности (мин.)	18,00	17,55	17,50	17,45	17,40

**Тхэквондо ИТФ для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»
девочки**

№ п/п	Контрольные упражнения	1 бал	2 бал	3 бал	4 бал	5 бал
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 30 м (с.)	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	5	6	7	8	9
3	Челночный бег 3х10 м (с.)	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5
4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук) (раз)	1	2	3	4	5
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	122	125	127	130
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту) (раз)	24	25	26	27	28
Нормативы специальной физической подготовки						
7	Бег на 1000 м (мин.с.)	6,10	6,08	6,06	6,04	6,02
8	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности (мин.)	18,0	17,58	17,56	17,54	17,52

**Тхэквондо ИТФ , этап начальной подготовки свыше года обучения (НП)
для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»**

Минимальное суммарное количество баллов для зачисления – 8 баллов

**Тхэквондо ИТФ для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»
мальчики**

№ п/п	Контрольные упражнения	1 бал	2 бал	3 бал	4 бал	5 бал
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 30 м (с.)	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	13	14	15	16	17
3	Челночный бег 3х10 м (с.)	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9
4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук) (раз)	2	3	4	5	6
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	142	145	147	150
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту) (раз)	32	33	34	35	36
Нормативы специальной физической подготовки.						
7	Бег на 1000 м (мин.с.)	6,30	6,28	6,26	6,24	6,22
8	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности (мин.)	19,0	18,58	18,56	18,54	18,52

**Тхэквондо ИТФ для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»
девочки**

№ п/п	Контрольные упражнения	1 бал	2 бал	3 бал	4 бал	5 бал
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 30 м (с.)	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	7	8	9	10	11
3	Челночный бег 3х10 м (с.)	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1
4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук) (раз)	2	3	4	5	
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	132	135	137	140
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту) (раз)	27	28	29	30	31
Нормативы специальной физической подготовки						
7	Бег на 1000 м (мин.с.)	6,30	6,28	6,26	6,24	6,22

8	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности (мин.))	19,0	18,58	18,56	18,54	18,52
---	--	------	-------	-------	-------	-------

Тхэквондо ИТФ для групп на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта для спортивной дисциплины «формальные комплексы»»

Минимальное суммарное количество баллов для зачисления – 9 баллов

«Тхэквондо ИТФ» для спортивной дисциплины «формальные комплексы» юноши

№ п/п	Контрольные упражнения	1 бал	2 бал	3 бал	4 бал	5 бал
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 30 м (с.)	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту) (раз)	29	31	32	33	34
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	13	14	15	16	17
4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук) (см)	2	3	4	5	
5	Челночный бег 3х10 м (с.)	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	142	145	147	150
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	3	4	5	6	7
8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (раз)	11	12	13	4	15
Нормативы специальной физической подготовки						
9	Бег на 1000 м (мин. с.)	5,50	5,49	5,48	5,47	5,46
10	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин.с.)	16,00	15,55	15,50	15,45	15,40

«Тхэквондо ИТФ» для спортивной дисциплины «формальные комплексы» девушки

№ п/п	Контрольные упражнения	1 бал	2 бал	3 бал	4 бал	5 бал
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 30 м (с.)	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту) (раз)	26	27	28	29	30
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	7	8	9	10	11
4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук) (см)	2	3	4	5	6
5	Челночный бег 3х10 м (с.)	9,5	9,4	9,3	9,2	9,0
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	132	136	138	140
7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (раз)	9	10	11	12	13
Нормативы специальной физической подготовки						
9	Бег на 1000 м (мин. с.)	6,20	6,19	6,18	6,17	6,16
10	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин.с.)	17,30	17,25	17,20	17,15	17,10

Тхэквондо ИТФ для групп на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта для **спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»**

Минимальное суммарное количество баллов для зачисления – **9 баллов**

Тхэквондо ИТФ для **спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»**
юноши

№ п/п	Контрольные упражнения	1 бал	2 бал	3 бал	4 бал	5 бал
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 30 м (с.)	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту) (раз)	32	33	34	35	36
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	18	19	20	21	22
4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук) (см)	2	3	4	5	6
5	Челночный бег 3х10 м (с.)	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	162	165	167	170
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	4	5	6	7	8
Нормативы специальной физической подготовки						
9	Бег на 1500 м (мин. с.)	8,05	8,03	8,00	7,58	7,55
10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин.с.)	17,30	17,25	17,20	17,15	17,10

Тхэквондо ИТФ для **спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»**
девушки

№ п/п	Контрольные упражнения	1 бал	2 бал	3 бал	4 бал	5 бал
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 30 м (с.)	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту) (раз)	28	29	30	31	32
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	9	10	11	12	13
4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук) (см)	2	3	4	5	6
5	Челночный бег 3х10 м (с.)	9,1	9,0	8,9	8,8	8,7
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	145	147	150	153	155
7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (раз)	11	12	13	14	15
Нормативы специальной физической подготовки						
9	Бег на 1000 м (мин. с.)	8,29	8,27	8,25	8,23	8,21
10	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин.с.)	20,00	20,55	20,50	20,45	20,40

Тхэквондо ИТФ для групп на совершенствования спортивного мастерства (ССМ) по виду спорта для **спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»**

Минимальное суммарное количество баллов для зачисления – **10 баллов**

«Тхэквондо ИТФ» для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный» юноши

Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег 30 м с высокого старта (сек.)	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	8	9	10	11	12
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (раз)	17	18	19	20	21
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	24	25	26	27	28
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+6	+6,5	+7	+7,5	+8
6	Челночный бег 3х10 м (с.)	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	192	194	196	198
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (раз)	39	40	41	42	43
Нормативы специальной физической подготовки						
9	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин.с.)	16,00	15,58	15,56	15,54	15,52
10	Бег на 2000 м (мин.с.)	9,40	9,39	9,38	9,37	9,36

«Тхэквондо ИТФ» для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный» девушки

№ п/п	Контрольные упражнения	1 бал	2 бал	3 бал	4 бал	5 бал
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег 30 м с высокого старта (сек.)	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (раз)	12	13	14	15	16
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	10	11	12	13	14
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+8	+8,5	+9	+9,5	+10
5	Челночный бег 3х10 м (с.)	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	162	164	166	168
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (раз)	34	35	36	37	38
Нормативы специальной физической подготовки						
8	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин.с.)	18,30	18,28	18,26	18,24	18,22
9	Бег на 2000 м (мин.с.)	11,40	11,39	11,38	11,37	11,36

2.3. Лицо обучающийся (спортсмен), сдавшее нормативы общей физической и специальной физической подготовки и набравшее минимальное количество баллов для зачисления по виду спорта, зачисляется в бюджетное учреждение на отделение по избранному виду спорта.

2.4. Лицо обучающиеся (спортсмен), не сдавшее нормативы общей физической и специальный физической подготовки и не набравшее минимальное количество баллов для зачисления по виду спорта, имеет право подать апелляцию в апелляционную комиссию бюджетного учреждения, для повторного прохождения испытаний по виду спорта.

Апелляционная комиссия бюджетного учреждения работает в соответствии утвержденного положения «Положение о приемной и апелляционной комиссиях МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи»

2.5. Результаты сдачи приемных нормативов оформляются в соответствии с протоколом принятия нормативов общей физической и специальной физической подготовки (Приложение 1-40).

2.6. Протокол принятия нормативов рассматривается и подписывается приёмной комиссией бюджетного учреждения.

2.7. Система начисления баллов, применяемая при проведении отбора в бюджетное учреждение, рассмотрена и принята на заседании общего педагогического совета:

Балл	Уровень выполнения
0	Норматив не выполнен
1	Норматив выполнен
2	Выполнения норматива превышает 10%
3	Выполнения норматива превышает 15%
4	Выполнения норматива превышает 20%
5	Выполнения норматива превышает 25%