

Требования, предъявляемые к физическим способностям поступающих, система баллов применяемая при проведении индивидуального отбора поступающих в МБУ ДО «ДЮСШ № 4» г.о. Самара по дополнительной предпрофессиональной программе «Тхэквондо»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)		Балл за показатель
	Мальчики	Девочки	
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки			
Для спортивных дисциплин: ВТФ - пхумсэ, ГТФ - хьёнг			выполнен полностью- 0,5 не выполнен- 0
Скорость	Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,4 с)	выполнен полностью- 0,5 не выполнен- 0
Координация	Челночный бег 3x8 м (не более 7,4 с)	Челночный бег 3x8 м (не более 7,6 с)	выполнен полностью- 1,5 выполнено 3 теста - 1 выполнено 2 теста - 0,5 не выполнен- 0
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза открыты. Удержани равновесия (не менее 15 с)		
	И.П. - стоя спиной к мячам. Движение с касанием трех мячей, расположенных на расстоянии 3 м, по сигналу (не более 10 с)		
	Динамическое равновесие. Из И.П. - стоя вдоль гимнастической скамейки, 4 поворота в И.П. (не более 14 с)		
	Статокинетическая устойчивость. После выполнения 5 поворотов вокруг своей оси в наклоне, пройти по коридору в 30 см на расстояние 10 м (не более 5 заступов за линии обозначенного коридора)		
Выносливость	Бег 6 мин (без учета расстояния)	Бег 6 мин (без учета расстояния)	выполнен полностью- 0,5 не выполнен- 0
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (не менее 10 раз)	выполнен полностью- 1 выполнен 1 тест - 0,5 не выполнен- 0
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)	

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	выполнен полностью- 0,5 не выполнен- 0
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)		выполнен полностью- 0,5 не выполнен- 0

Необходимо набрать не менее 4 баллов в сумме

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)		Балл за показатель
	Юноши	Девушки	
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки			
Для спортивных дисциплин: ВТФ - пхумсэ, ГТФ - хъёнг, МФТ - туль			выполнен полностью- 0,5 не выполнен- 0
Скорость	Бег 30 м (не более 5,2 с)	Бег 30 м (не более 5,4 с)	выполнен полностью- 0,5 не выполнен- 0
Координация	Челночный бег 3x8 м (не более 6,5 с)	Челночный бег 3x8 м (не более 6,7 с)	выполнен полностью-1 выполнен 1 тест - 0,5 не выполнен- 0
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 20 с)		
Выносливость	Бег 2000 м (без учета времени)	Бег 1500 м (без учета времени)	выполнен полностью-1 выполнен 1 тест - 0,5 не выполнен- 0
	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 34 с)	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 46 с)	
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивания из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз)	выполнен полностью-1 выполнен 1 тест - 0,5 не выполнен- 0
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 22 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)	

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	выполнен полностью- 0,5 не выполнен- 0
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 10 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 12 см)	выполнен полностью-1 выполнено 2 теста - 0,5 не выполнен- 0
	Продольный шпагат (не более 15 см от линии паха)	Продольный шпагат (не более 10 см от линии паха)	
	Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха)	
Иные спортивные нормативы			
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		выполнен полностью- 0,5 не выполнен- 0

Необходимо набрать не менее 4,5 баллов в сумме