

Утверждаю
Директор МБУ ДО СШОР «Уфимец»
А.В.Нестеренко
« 06 » 20 16 г



**Система оценок для зачисления
на дополнительную образовательную программу спортивной
подготовки по виду спорта «тхэквондо»**

г. Уфа-2026

**Система оценок для зачисления
НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО»,
Дисциплина: ВТФ- весовая категория**

**на этап НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
(мин. возраст 10 лет)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения			Норматив свыше года обучения		
		баллы	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
МАЛЬЧИКИ								
1	Бег на 30 м	сек.	не более					
			6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8
2	Бег на 1000 м	мин, сек	не более					
			6.20	6.19	6.18	5.50	5.49	5.48
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			128	133	138	140	145	150
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+2	+3	+4	+4	+5	+6
5	Челночный бег 3x10 м	сек.	не более					
			9,7	9,6	9,5	9,3	9,2	9,1
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее					
			10	11	12	13	14	15

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения			Норматив свыше года обучения		
		баллы	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
ДЕВОЧКИ								
1	Бег на 30 м	сек.	не более					
			6,5	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0
2	Бег на 1000 м	мин, сек	не более					
			6.40	6.39	6.38	6.20	6.19	6.18
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			118	123	128	130	135	140
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+3	+4	+5	+5	+6	+7
5	Челночный бег 3х10 м	сек.	не более					
			10,1	10,0	9,9	9,5	9,4	9,3
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее					
			5	6	7	7	8	9

**Система оценок для зачисления
НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО»,
Дисциплина: ВТФ- весовая категория**

**на
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
(мин. возраст 12 лет)**

(мин. возраст 12 лет)					
№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив		
		баллы	«3»	«4»	«5»
МАЛЬЧИКИ/ЮНОШИ					
1	Бег на 60 м	сек.	не более		
			10,2	10,1	10,0
2	Челночный бег 3x10 м	сек.	не более		
			8,5	8,4	8,3
3	Бег на 1500 м	Мин.,сек	не более		
			7.55	7.54	7.53
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	не менее		
			5	6	7
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее		
			18	19	20
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			162	167	172
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		
			+5	+6	+7
8	Челночный бег 30x8м с высокого старта	Мин, с	не более		
			1.25	1.24	1.23
9	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	Кол-во раз	не менее		
			18	19	20
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол-во раз	не менее		
			37	38	39
Уровень спортивной квалификации					
Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)		Спортивные разряды: - третий юношеский спортивный разряд - второй юношеский спортивный разряд - первый юношеский спортивный разряд			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды: - третий спортивный разряд - второй спортивный разряд - первый спортивный разряд			

**Система оценок для зачисления
НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО»,
Дисциплина: ВТФ- весовая категория**

**на
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
(мин. возраст 12 лет)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив		
		баллы	«3»	«4»	«5»
ДЕВОЧКИ/ДЕВУШКИ					
1	Бег на 60 м	сек.	не более		
			10,7	10,6	10,5
2	Челночный бег 3х10 м	сек.	не более		
			8,9	8,8	8,7
3	Бег на 1500 м	Мин.,сек	не более		
			8.15	8.14	8.13
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	не менее		
			12	13	14
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее		
			9	10	11
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			147	152	157
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		
			+6	+7	+8
8	Челночный бег 30х8м с высокого старта	Мин, с	не более		
			1.35	1.34	1.33
9	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	Кол-во раз	не менее		
			16	17	18
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Кол-во раз	не менее		
			31	32	33
Уровень спортивной квалификации					
Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)		Спортивные разряды: - третий юношеский спортивный разряд - второй юношеский спортивный разряд - первый юношеский спортивный разряд			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды: - третий спортивный разряд - второй спортивный разряд - первый спортивный разряд			

**Система оценок для зачисления
НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО»,
Дисциплина: ВТФ- весовая категория**

**на этап
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(мин. возраст 14 лет)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив		
		баллы	«3»	«4»	«5»
ЮНОШИ/ЮНИОРЫ					
1	Бег на 60 м	сек.	не более		
			8,1	8,0	7,9
2	Челночный бег 3x10 м	сек.	не более		
			8,9	8,8	8,7
3	Бег на 2000 м	Мин.,сек	не более		
			8.00	7.59	7.58
4	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине	Кол-во раз	не менее		
			13	14	15
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее		
			37	38	39
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			218	223	228
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		
			+11	+12	+13
8	Челночный бег 30x8м с высокого старта	Мин, с	не более		
			1.15	1.14	1.13
9	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	Кол-во раз	не менее		
			20	21	22
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Кол-во раз	не менее		
			50	51	52
Уровень спортивной квалификации					
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»					

**Система оценок для зачисления
НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО»,
Дисциплина: ВТФ- весовая категория**

**на этап
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(мин. возраст 14 лет)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив		
		баллы	«3»	«4»	«5»
ДЕВУШКИ/ЮНИОРКИ					
1	Бег на 60 м	сек.	не более		
			9,5	9,4	9,3
2	Челночный бег 3x10 м	сек.	не более		
			8,9	8,8	8,7
3	Бег на 2000 м	Мин.,сек	не более		
			9.55	9.54	9.53
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	не менее		
			19	20	21
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее		
			16	17	18
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			183	188	193
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		
			+15	+16	+17
8	Челночный бег 30x8м с высокого старта	Мин, с	не более		
			1.25	1.24	1.23
9	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	Кол-во раз	не менее		
			18	19	20
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Кол-во раз	не менее		
			44	45	46
Уровень спортивной квалификации					
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»					

**Система оценок для зачисления
НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО»,
Дисциплина: ВТФ- весовая категория**

**на этап
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(мин. возраст 16 лет)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив		
		баллы	«3»	«4»	«5»
ЮНИОРКИ/ЖЕНЩИНЫ					
1	Бег на 100 м	сек.	не более		
			15,8	15,7	15,6
2	Бег на 2000 м	Мин.,сек	не более		
			9.45	9.44	9.43
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	не менее		
			20	21	22
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее		
			24	25	26
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			188	193	195
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		
			+16	+17	+18
7	Челночный бег 30х8м с высокого старта	Мин, с	не более		
			1.23	1.22	1.21
8	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	Кол-во раз	не менее		
			20	21	22
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Кол-во раз	не менее		
			45	46	47
Уровень спортивной квалификации					
Спортивное звание «мастер спорта России»					

**Система оценок для зачисления
НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО»,
Дисциплина: ВТФ- весовая категория**

**на этап
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(мин. возраст 16 лет)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив		
		баллы	«3»	«4»	«5»
ЮНИОРЫ/МУЖЧИНЫ					
1	Бег на 100 м	сек.	не более		
			13,2	13,3	13,4
2	Бег на 3000 м	Мин.,сек	не более		
			12.20	12.19	12.18
3	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине	Кол-во раз	не менее		
			15	16	17
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее		
			43	44	45
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			235	240	245
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		
			+13	+14	+15
7	Челночный бег 30x8м с высокого старта	Мин, с	не более		
			1.13	1.12	1.11
8	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	Кол-во раз	не менее		
			22	23	24
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Кол-во раз	не менее		
			51	52	53
Уровень спортивной квалификации					
Спортивное звание «мастер спорта России»					