

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки по тхэквондо, иные спортивные нормативы

Этап начальной подготовки (мальчики)

на 2020-2021 г. «14» мая 2021г.

№	ФИО	год рождения	Бег 30 м (не более 5,2 с)	Челночный бег 3х8м (не более 6,5с)	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, второй поднята, руки в стороны, глаза открыты. Удержание равновесия не менее 20с)	Бег 2000 м. (без учета времени)	Челноч- ный бег 30х8 м. (не более 1 м.34с.	Подтягиван- ие на перекладин е (не менее 6 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30с. (не менее 22 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см.)	Продольный и шпатель (не более 15 см. от линии пах)	Потеряны и шпатель (не более 25 см. от линии пах)
1.	Адышкин	2009	5,0	6,31	+	+	+	6	22	177	0	0
2.	Вологин	2012	5,3	6,78	+	+	+	6	20	128	10	3
3.	Гайчуков	2011	6,7	7,34	+	+	+	2	17	166	7	14
4.	Галактионов	2011	7,4	6,48	+	+	+	0	15	129	10	5
5.	Ганев	2013	4,8	6,47	+	+	+	6	22	151	4	2
6.	Должанский	2011	5,4	7,37	+	+	+	1	20	118	0	0
7.	Ковтунов	2010	5,1	7,0	+	+	+	6	15	124	0	13
8.	Коняхин	2010	4,97	6,93	+	+	+	5	19	123	0	0
9.	Локочинский	2011	5,4	6,72	+	+	+	2	24	160	14	3
10.	Провозин	2011	4,8	7,35	+	+	+	6	21	169	7	20
11.	Самарский	2013	5,73	8,91	+	+	+	6	23	176	3	7
12.	Соколов	2011	7,34	6,32	+	+	+	6	19	129	0	14
13.	Фаррахов	2011	5,0	7,58	1	1	+	6	27	162	13	25
14.	Чолпоноев	2012	7,5	8,04	+	+	+	0	8	160	5	4
15.	Шабалин	2013	8,46	7,33	+	+	+	0	15	154	2	10
16.	Юлдашев	2011	5,13	7,21	+	+	+	4	26	163	1	3
17.												
18.												
19.												
20.												

Состав 16 человек. Переведено 16 человек

Тренер_Черепанова Я.В.



Нормативы общей физической, специальной физической подготовки по ТХАКВАНДО, иные спортивные нормативы

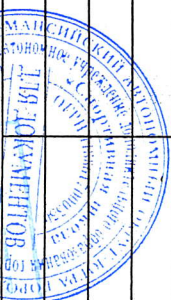
Тренировочный этап (девушки)

на 2020-2021г. «14» мая 2021г.

№	ФИО	год рождения	Бег 30 м (не более 5,2 с)	Челночный бег 3х8м (не более 6,5с)	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза открыты. Удержание равновесия (не менее 30с)	Бег 2000 м. (не более 11 мин.)	Челночный бег 30х8 м. (не более 1 м.30с.)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 18раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30с. (не менее 20 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см.)	Продольный шпагат (не более 10 см. от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 20 см. от линии паха)
1.	Бездольная	2005	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Бурасова	2003	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Евсина	2006	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Киришанова	2006	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Черепанова	2004	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												
13.												
14.												
15.												
16.												
17.												
18.												
19.												
20.												

Сдала 5 девочек. Перевертено в черновик

Тренер: Черепанова Я.В



Сдала 5 девочек. Перевертено в черновик

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки по тхэквондо, иные спортивные нормативы

Тренировочный этап (юноши)

на 2020-2021 г. «14» мая 2021г.

№	ФИО	год рождения	Бег 30 м (не более 5 с)	Челночный бег 3х8м (не более 6,3с)	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза открыты. Удержание равновесия 9не менее 30с)	Бег 2000 м. (не более 9 мин.)	Челночный бег 30х8 м. (не более 1 м.20с.	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30с. (не менее 24 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см.)	Продольный шпагат (не более 15 см. от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 25 см. от линии паха)
1.	Макаев	2006	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Макушин	2005	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Скороходов	2005	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Фадеев	2003	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Фаррахов	2006	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Черепанов	2007	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												
13.												
14.												
15.												
16.												
17.												
18.												
19.												
20.												

Средств не хватает. Переделано с нуля

Тренер: Черепанова Я.В.



Врученно
Васильева

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки по тхэквондо, иные спортивные нормативы

Этап начальной подготовки (девочки)

на 2020-2021 г. «14» мая 2021г.

№	ФИО	год рождения	Бег 30 м (не более 5,2 с)	Челночный бег 3х8м (не более 5,4с)	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза открыты. Удержание равновесия (не менее 20с)	Бег 1500 м. (без учета времени)	Челночный бег 30х8 м. (не более 1 м.46с.)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30с. (не менее 20 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см.)	Продольный шпагат (не более 10 см. от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 20 см. от линии паха)
1.	Агунович	2004	4,9	4,5	+	+	+	15	25	166	7	12
2.	Воденяпина	2011	7,0	5,2	+	+	+	10	20	116	4	0
3.	Галактионова	2009	5,0	7,7	+	+	+	15	25	153	0	0
4.	Дурагина	2013	6,9	6,3	+	+	+	15	30	128	0	0
5.	Елисеева	2009	7,0	5,4	+	+	+	15	8	164	0	0
6.	Задавина	2011	5,7	5,7	+	+	+	15	19	158	0	0
7.	Макушина	2011	5,1	5,2	+	+	+	15	29	171	0	0
8.	Морозова	2005	6,6	4,8	+	+	+	15	23	174	6	4
9.	Рогоза	2009	8,1	7,4	+	+	+	15	17	164	0	8
10.	Ханова У	2011	7,8	8,1	+	+	+	10	15	115	8	2
11.	Ханова К	2011	8,7	7,4	+	+	+	7	13	138	12	4
12.												
13.												
14.												
15.												
16.												
17.												
18.												
19.												
20.												

Срочно и в срок перевернуть все девочки.

Тренер Черепанова Я.В.

Я.В. Черепанова

