

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

Этап начальной подготовки (мальчики)

на 2021-2022г. «16» мая 2022г.

| №   | 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 20с) | Бег 2000 м (без учета времени) | Челночный бег 30х8 м. (не более 1 м.34с. | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине за 30с. (не менее 22 раз) | Пряжок в длину с места (не менее 170 см.) | Продольный шпагат (не более 15 см. от линии паха) | Поперечный шпагат (не более 25 см. от линии паха) |
|-----|------------------|--------------|---------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 1.  | Адышкин М.С.     | 2009         | 5,1                       | 6,1                                | 20                                                                                                                            | +                              | 1,29                                     | 6                                            | 30                                                                   | 173                                       | 0                                                 | 0                                                 |
| 2.  | Галактионов М.В. | 2011         | 5,8                       | 6,5                                | 20                                                                                                                            | +                              | 1,35                                     | 6                                            | 28                                                                   | 168                                       | 14                                                | 13                                                |
| 3.  | Гансеев А.А.     | 2013         | 5,0                       | 6,4                                | 20                                                                                                                            | +                              | 1,3                                      | 6                                            | 24                                                                   | 171                                       | 9                                                 | 7                                                 |
| 4.  | Горовец И.Б.     | 2014         | 5,9                       | 6,0                                | 20                                                                                                                            | +                              | 1,26                                     | 6                                            | 29                                                                   | 154                                       | 11                                                | 14                                                |
| 5.  | Ковтунов Я.А.    | 2010         | 5,4                       | 5,9                                | 20                                                                                                                            | +                              | 1,3                                      | 6                                            | 30                                                                   | 168                                       | 0                                                 | 0                                                 |
| 6.  | Коняхин Ф.А.     | 2010         | 5,0                       | 6,7                                | 20                                                                                                                            | +                              | 1,33                                     | 6                                            | 22                                                                   | 174                                       | 4                                                 | 6                                                 |
| 7.  | Локочинский С.А. | 2011         | 6,3                       | 6,9                                | 20                                                                                                                            | +                              | 1,29                                     | 6                                            | 25                                                                   | 177                                       | 2                                                 | 4                                                 |
| 8.  | Обухов Е.А.      | 2013         | 5,7                       | 6,1                                | 20                                                                                                                            | +                              | 1,34                                     | 6                                            | 18                                                                   | 171                                       | 7                                                 | 3                                                 |
| 9.  | Провозин В.О.    | 2011         | 4,9                       | 6,0                                | 20                                                                                                                            | +                              | 1,33                                     | 6                                            | 18                                                                   | 169                                       | 4                                                 | 11                                                |
| 10. | Прокудин В.      | 2013         | 5,9                       | 5,7                                | 20                                                                                                                            | +                              | 1,3                                      | 6                                            | 29                                                                   | 170                                       | 0                                                 | 0                                                 |
| 11. | Соколов М.       | 2011         | 5,0                       | 5,8                                | 20                                                                                                                            | +                              | 1,29                                     | 6                                            | 21                                                                   | 175                                       | 0                                                 | 0                                                 |
| 12. | Фаррахов Т.А.    | 2011         | 5,1                       | 6,5                                | 20                                                                                                                            | +                              | 1,35                                     | 6                                            | 22                                                                   | 177                                       | 0                                                 | 0                                                 |
| 13. | Шабалин Д.       | 2013         | 6,3                       | 6,7                                | 20                                                                                                                            | 1                              | 1,25                                     | 6                                            | 25                                                                   | 160                                       | 5                                                 | 12                                                |
| 14. | Чолпонбоев Ю.    | 2012         | 5,1                       | 6,3                                | 20                                                                                                                            | +                              | 1,34                                     | 6                                            | 23                                                                   | 165                                       | 0                                                 | 0                                                 |
| 15. | Самарский А.Е.   | 2013         | 5,6                       | 6,0                                | 20                                                                                                                            | +                              | 1,32                                     | 6                                            | 26                                                                   | 170                                       | 3                                                 | 7                                                 |
| 16. |                  |              |                           |                                    |                                                                                                                               |                                |                                          |                                              |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 17. |                  |              |                           |                                    |                                                                                                                               |                                |                                          |                                              |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 18. |                  |              |                           |                                    |                                                                                                                               |                                |                                          |                                              |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 19. |                  |              |                           |                                    |                                                                                                                               |                                |                                          |                                              |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 20. |                  |              |                           |                                    |                                                                                                                               |                                |                                          |                                              |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |

Сразу 15 человек. Перебегено 15 чел.

Тренер Черепанова Я.В.



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

Этап начальной подготовки (девочки)

на 2021-2022г. «16» мая 2022 г.

| №   | ФИО               | год рождения | Бег 30 м<br>(не более 5,2 с) | Челночный бег 3х8м<br>(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.  | Водяпина Т.А.     | 2012         | 5,2                          | 5,4                                   | 20                                                                                                                             | +                               | 1,46                                      | 15                                                   | 27                                                                   | 173                                       | 0                                                 | 0                                                 |
| 2.  | Галактионова П.Д. | 2009         | 5,8                          | 5,1                                   | 20                                                                                                                             | +                               | 1,48                                      | 15                                                   | 21                                                                   | 157                                       | 0                                                 | 0                                                 |
| 3.  | Дурягина С.       | 2013         | 4,9                          | 5,4                                   | 20                                                                                                                             | +                               | 1,44                                      | 15                                                   | 30                                                                   | 148                                       | 0                                                 | 0                                                 |
| 4.  | Задавина В. Т.    | 2011         | 5,3                          | 5,7                                   | 20                                                                                                                             | +                               | 1,49                                      | 15                                                   | 28                                                                   | 159                                       | 0                                                 | 0                                                 |
| 5.  | Князькина Е.А.    | 2013         | 5,5                          | 6,3                                   | 20                                                                                                                             | +                               | 1,53                                      | 15                                                   | 18                                                                   | 149                                       | 0                                                 | 0                                                 |
| 6.  | Макушина Е.М.     | 2011         | 5,2                          | 5,4                                   | 20                                                                                                                             | +                               | 1,61                                      | 15                                                   | 23                                                                   | 155                                       | 0                                                 | 0                                                 |
| 7.  | Макушина С.М.     | 2013         | 5,7                          | 5,7                                   | 20                                                                                                                             | +                               | 1,46                                      | 15                                                   | 27                                                                   | 161                                       | 0                                                 | 0                                                 |
| 8.  | Мушкинова В.      | 2014         | 5,9                          | 6,4                                   | 20                                                                                                                             | +                               | 1,65                                      | 15                                                   | 20                                                                   | 151                                       | 0                                                 | 0                                                 |
| 9.  | Челинцева А.А.    | 2013         | 5,2                          | 5,2                                   | 20                                                                                                                             | +                               | 1,39                                      | 15                                                   | 21                                                                   | 156                                       | 0                                                 | 0                                                 |
| 10. | Рогоза П.В.       | 2010         | 5,8                          | 6,6                                   | 20                                                                                                                             | +                               | 1,64                                      | 15                                                   | 14                                                                   | 168                                       | 0                                                 | 0                                                 |
| 11. | Ханова К.А.       | 2011         | 6,7                          | 6,4                                   | 20                                                                                                                             | +                               | 1,71                                      | 15                                                   | 20                                                                   | 127                                       | 0                                                 | 0                                                 |
| 12. |                   |              |                              |                                       |                                                                                                                                |                                 |                                           |                                                      |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 13. |                   |              |                              |                                       |                                                                                                                                |                                 |                                           |                                                      |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 14. |                   |              |                              |                                       |                                                                                                                                |                                 |                                           |                                                      |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 15. |                   |              |                              |                                       |                                                                                                                                |                                 |                                           |                                                      |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 16. |                   |              |                              |                                       |                                                                                                                                |                                 |                                           |                                                      |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 17. |                   |              |                              |                                       |                                                                                                                                |                                 |                                           |                                                      |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 18. |                   |              |                              |                                       |                                                                                                                                |                                 |                                           |                                                      |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 19. |                   |              |                              |                                       |                                                                                                                                |                                 |                                           |                                                      |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 20. |                   |              |                              |                                       |                                                                                                                                |                                 |                                           |                                                      |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |

Средне 11 человек. Пересмотрено 14 человек

Тренер Черепанова Д.В.

Директор: [подпись]  
[подпись]  
[подпись]



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

Тренировочный этап (юноши)

на 2021-2022г. «16» мая 2022г.

| №   | 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 не 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 Т.Э.     | 2006         | 5                       | 6,3                                | 30                                                                                                                            | 9                             | 1,23                                     | 10                                            | 29                                                                   | 187                                       | 13                                                | 7                                                 |
| 2.  | Макушин С.М.    | 2005         | 7                       | 6,7                                | 30                                                                                                                            | 8,7                           | 1,29                                     | 10                                            | 27                                                                   | 198                                       | 20                                                | 10                                                |
| 3.  | Скороходов Д.В. | 2005         | 5                       | 6,3                                | 30                                                                                                                            | 9,3                           | 1,20                                     | 10                                            | 30                                                                   | 201                                       | 17                                                | 15                                                |
| 4.  | Черепанов М.А.  | 2007         | 5                       | 6,1                                | 30                                                                                                                            | 8,4                           | 1,9                                      | 10                                            | 28                                                                   | 213                                       | 5                                                 | 4                                                 |
| 5.  |                 |              |                         |                                    |                                                                                                                               |                               |                                          |                                               |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 6.  |                 |              |                         |                                    |                                                                                                                               |                               |                                          |                                               |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 7.  |                 |              |                         |                                    |                                                                                                                               |                               |                                          |                                               |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 8.  |                 |              |                         |                                    |                                                                                                                               |                               |                                          |                                               |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 9.  |                 |              |                         |                                    |                                                                                                                               |                               |                                          |                                               |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 10. |                 |              |                         |                                    |                                                                                                                               |                               |                                          |                                               |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 11. |                 |              |                         |                                    |                                                                                                                               |                               |                                          |                                               |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 12. |                 |              |                         |                                    |                                                                                                                               |                               |                                          |                                               |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 13. |                 |              |                         |                                    |                                                                                                                               |                               |                                          |                                               |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 14. |                 |              |                         |                                    |                                                                                                                               |                               |                                          |                                               |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 15. |                 |              |                         |                                    |                                                                                                                               |                               |                                          |                                               |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 16. |                 |              |                         |                                    |                                                                                                                               |                               |                                          |                                               |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 17. |                 |              |                         |                                    |                                                                                                                               |                               |                                          |                                               |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 18. |                 |              |                         |                                    |                                                                                                                               |                               |                                          |                                               |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 19. |                 |              |                         |                                    |                                                                                                                               |                               |                                          |                                               |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 20. |                 |              |                         |                                    |                                                                                                                               |                               |                                          |                                               |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |

Сдал 4 человека. Передал 4 человека.

Тренер Черепанова Я.В.

2022.05.16  
Я.В. Черепанова



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

**Тренировочный этап (девушки)**

на 2021-2022 г. «16»мая 2022г.

| №   | ФИО             | год рождения | Бег 30 м<br>(не более 5,2 с) | Челночный бег 3х8м<br>(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 Е.   | 2005         | 5,0                          | 6,7                                   | 30                                                                                                                             | 11,0                           | 1,33                                      | 16                                                  | 20                                                                   | 174                                       | 0                                                 | 0                                                 |
| 2.  | Бурасова М.К.   | 2003         | 4,9                          | 5,9                                   | 30                                                                                                                             | 10,27                          | 1,29                                      | 17                                                  | 30                                                                   | 181                                       | 0                                                 | 0                                                 |
| 3.  | Евсина Е.О.     | 2006         | 5,6                          | 6,1                                   | 30                                                                                                                             | 10,35                          | 1,37                                      | 19                                                  | 28                                                                   | 177                                       | 0                                                 | 0                                                 |
| 4.  | Елисеева И.Д.   | 2009         | 5,9                          | 6,5                                   | 30                                                                                                                             | 10,0                           | 1,42                                      | 23                                                  | 23                                                                   | 183                                       | 0                                                 | 0                                                 |
| 5.  | Кирпанова А.М.  | 2006         | 5,1                          | 6,9                                   | 30                                                                                                                             | 9,57                           | 1,24                                      | 19                                                  | 24                                                                   | 190                                       | 0                                                 | 0                                                 |
| 6.  | Черепанова С.А. | 2004         | 4,9                          | 6,1                                   | 30                                                                                                                             | 10,04                          | 1,31                                      | 21                                                  | 30                                                                   | 187                                       | 0                                                 | 0                                                 |
| 7.  |                 |              |                              |                                       |                                                                                                                                |                                |                                           |                                                     |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 8.  |                 |              |                              |                                       |                                                                                                                                |                                |                                           |                                                     |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 9.  |                 |              |                              |                                       |                                                                                                                                |                                |                                           |                                                     |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 10. |                 |              |                              |                                       |                                                                                                                                |                                |                                           |                                                     |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 11. |                 |              |                              |                                       |                                                                                                                                |                                |                                           |                                                     |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 12. |                 |              |                              |                                       |                                                                                                                                |                                |                                           |                                                     |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 13. |                 |              |                              |                                       |                                                                                                                                |                                |                                           |                                                     |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 14. |                 |              |                              |                                       |                                                                                                                                |                                |                                           |                                                     |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 15. |                 |              |                              |                                       |                                                                                                                                |                                |                                           |                                                     |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 16. |                 |              |                              |                                       |                                                                                                                                |                                |                                           |                                                     |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 17. |                 |              |                              |                                       |                                                                                                                                |                                |                                           |                                                     |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 18. |                 |              |                              |                                       |                                                                                                                                |                                |                                           |                                                     |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 19. |                 |              |                              |                                       |                                                                                                                                |                                |                                           |                                                     |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 20. |                 |              |                              |                                       |                                                                                                                                |                                |                                           |                                                     |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |

*Всего 6 человек. Присутствие 6 человек.*

Тренер Черепанова Д.В.

