

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

Этап начальной подготовки (мальчики)

на 2023-2024г. «12» мая 2025г.

| №   | ФИО            | год рождения | Бер 30 м (не более 5,2 с) | Челночный бер 3х8м (не более 6,5с) | Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза открыты. Удержание равновесия 9не менее 20с) | Бер 2000 м. (без учета времени) | Челночный бер 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) | Прыжок 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.  | Афанасьев А.   | 2017         | 5,7                       | 7,5с                               | 20                                                                                                                             | +                               | 1 м.34с.                                 | 6                                            | 22                                                                   | 160                                       | 7                                                 | 8                                                 |
| 2.  | Гизатулин Т.   | 2017         | 5,2                       | 6,3с                               | 20                                                                                                                             | +                               | 1 м.39с.                                 | 6                                            | 22                                                                   | 160                                       | 10                                                | 2                                                 |
| 3.  | Емашев Д.      | 2017         | 5,1                       | 6,5с                               | 20                                                                                                                             | +                               | 1 м.34с.                                 | 6                                            | 22                                                                   | 160                                       | 12                                                | 7                                                 |
| 4.  | Ирзиев А.      | 2017         | 7,3                       | 6,9с                               | 20                                                                                                                             | +                               | 1 м.34с.                                 | 6                                            | 22                                                                   | 160                                       | 5                                                 | 13                                                |
| 5.  | Кириченко М.   | 2016         | 5,2                       | 6,5с                               | 20                                                                                                                             | +                               | 1 м.34с.                                 | 6                                            | 22                                                                   | 160                                       | 8                                                 | 10                                                |
| 6.  | Коноблеев В.   | 2017         | 5,2                       | 6,3с                               | 20                                                                                                                             | +                               | 1 м.24с.                                 | 6                                            | 22                                                                   | 160                                       | 0                                                 | 3                                                 |
| 7.  | Корницкий Д.   | 2017         | 5,9                       | 6,5с                               | 20                                                                                                                             | +                               | 1 м.34с.                                 | 6                                            | 22                                                                   | 160                                       | 4                                                 | 2                                                 |
| 8.  | Кулашов Т.     | 2017         | 5,2                       | 6,5с                               | 20                                                                                                                             | +                               | 1 м.34с.                                 | 6                                            | 22                                                                   | 160                                       | 8                                                 | 0                                                 |
| 9.  | Кузнецов Д.    | 2016         | 6,3                       | 6,2с                               | 20                                                                                                                             | +                               | 1 м.34с.                                 | 6                                            | 22                                                                   | 160                                       | 2                                                 | 0                                                 |
| 10. | Лаптев В.      | 2017         | 5,2                       | 6,5с                               | 20                                                                                                                             | +                               | 1 м.34с.                                 | 6                                            | 22                                                                   | 160                                       | 0                                                 | 0                                                 |
| 11. | Медведев С.    | 2016         | 5,2                       | 6,5с                               | 20                                                                                                                             | +                               | 1 м.34с.                                 | 6                                            | 22                                                                   | 160                                       | 11                                                | 0                                                 |
| 12. | Непогодин М.   | 2017         | 7                         | 6,6с                               | 20                                                                                                                             | +                               | 1 м.35с.                                 | 6                                            | 22                                                                   | 160                                       | 7                                                 | 0                                                 |
| 13. | Петров К.      | 2017         | 5,7                       | 6,5с                               | 20                                                                                                                             | +                               | 1 м.34с.                                 | 6                                            | 22                                                                   | 160                                       | 4                                                 | 7                                                 |
| 14. | Спирidonov A.  | 2017         | 5,7                       | 6,7с                               | 20                                                                                                                             | +                               | 1 м.34с.                                 | 6                                            | 22                                                                   | 160                                       | 2                                                 | 2                                                 |
| 15. | Суглейманов М. | 2016         | 5,2                       | 6,5с                               | 20                                                                                                                             | +                               | 1 м.28с.                                 | 6                                            | 22                                                                   | 160                                       | 0                                                 | 3                                                 |
| 16. | Суглейманов М. | 2017         | 6,3                       | 6,5с                               | 20                                                                                                                             | +                               | 1 м.34с.                                 | 6                                            | 22                                                                   | 160                                       | 2                                                 | 0                                                 |
| 17. | Хахимов Д.     | 2016         | 5,2                       | 6,5с                               | 20                                                                                                                             | +                               | 1 м.24с.                                 | 6                                            | 22                                                                   | 160                                       | 5                                                 | 7                                                 |
| 18. |                |              |                           |                                    |                                                                                                                                |                                 |                                          |                                              |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 19. |                |              |                           |                                    |                                                                                                                                |                                 |                                          |                                              |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 20. |                |              |                           |                                    |                                                                                                                                |                                 |                                          |                                              |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |

Судья высшей категории на соревнованиях по тхэквондо

Тренер: Черепанова Я.В.



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

Этап начальной подготовки (девочки)

на 2023-2024 г. «12» мая 2025г

| №   | 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.  | Астахова Д.   | 2013         | 5,6                       | 5,5                                | 20                                                                                                                             | +                               | 1 м.36с                                   | 15                                                   | 20                                                                   | 150                                       | 3                                                 | 3                                                 |
| 2.  | Гракова Е.    | 2017         | 5,5                       | 5,4                                | 20                                                                                                                             | +                               | 1 м.46с                                   | 15                                                   | 20                                                                   | 160                                       | 7                                                 | 0                                                 |
| 3.  | Драганчук А.  | 2017         | 5,1                       | 5,9                                | 20                                                                                                                             | +                               | 1 м.57с                                   | 15                                                   | 20                                                                   | 150                                       | 2                                                 | 0                                                 |
| 4.  | Муралова Л.   | 2016         | 6,3                       | 5,5                                | 20                                                                                                                             | +                               | 1 м.46с                                   | 15                                                   | 20                                                                   | 167                                       | 0                                                 | 1                                                 |
| 5.  | Прудникова К. | 2015         | 5,5                       | 5,3                                | 20                                                                                                                             | +                               | 1 м.45с                                   | 15                                                   | 20                                                                   | 159                                       | 6                                                 | 5                                                 |
| 6.  | Савицкая Я.   | 2015         | 5,2                       | 5,4                                | 20                                                                                                                             | +                               | 1 м.46с                                   | 15                                                   | 20                                                                   | 170                                       | 1                                                 | 0                                                 |
| 7.  | Яценко А.     | 2017         | 5,2                       | 5,5                                | 20                                                                                                                             | +                               | 1 м.39с                                   | 15                                                   | 20                                                                   | 150                                       | 0                                                 | 4                                                 |
| 8.  |               |              |                           |                                    |                                                                                                                                |                                 |                                           |                                                      |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 9.  |               |              |                           |                                    |                                                                                                                                |                                 |                                           |                                                      |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 10. |               |              |                           |                                    |                                                                                                                                |                                 |                                           |                                                      |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 11. |               |              |                           |                                    |                                                                                                                                |                                 |                                           |                                                      |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 12. |               |              |                           |                                    |                                                                                                                                |                                 |                                           |                                                      |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 13. |               |              |                           |                                    |                                                                                                                                |                                 |                                           |                                                      |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 14. |               |              |                           |                                    |                                                                                                                                |                                 |                                           |                                                      |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 15. |               |              |                           |                                    |                                                                                                                                |                                 |                                           |                                                      |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 16. |               |              |                           |                                    |                                                                                                                                |                                 |                                           |                                                      |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 17. |               |              |                           |                                    |                                                                                                                                |                                 |                                           |                                                      |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 18. |               |              |                           |                                    |                                                                                                                                |                                 |                                           |                                                      |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 19. |               |              |                           |                                    |                                                                                                                                |                                 |                                           |                                                      |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 20. |               |              |                           |                                    |                                                                                                                                |                                 |                                           |                                                      |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |

Тренер: Черепанова Я.В.

Судья соревнований: Черепанова Я.В.



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

Этап начальной подготовки (мальчики)

на 2023-2024г. «12» мая 2025г.

| №   | 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 9не 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) | Прыжок 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.  | Базуглинов Э.  | 2013         | 5,7                       | 7,5с                               | 20                                                                                                                             | +                              | 1 м.34с.                                 | 6                                            | 22                                                                   | 160                                       | 7                                                 | 8                                                 |
| 2.  | Барладян Г.    | 2013         | 5,2                       | 6,3с                               | 20                                                                                                                             | +                              | 1 м.39с.                                 | 6                                            | 22                                                                   | 160                                       | 10                                                | 2                                                 |
| 3.  | Вашенко М.     | 2017         | 5,1                       | 6,5с                               | 20                                                                                                                             | +                              | 1 м.34с.                                 | 6                                            | 22                                                                   | 160                                       | 12                                                | 7                                                 |
| 4.  | Гетьманенко А. | 2017         | 7,3                       | 6,9с                               | 20                                                                                                                             | +                              | 1 м.34с.                                 | 6                                            | 22                                                                   | 160                                       | 5                                                 | 13                                                |
| 5.  | Игнатьев К.    | 2016         | 5,2                       | 6,3с                               | 20                                                                                                                             | +                              | 1 м.24с.                                 | 6                                            | 22                                                                   | 160                                       | 0                                                 | 3                                                 |
| 6.  | Дозенко С.     | 2013         | 5,9                       | 6,5с                               | 20                                                                                                                             | +                              | 1 м.34с.                                 | 6                                            | 22                                                                   | 160                                       | 4                                                 | 2                                                 |
| 7.  | Дошев А.       | 2011         | 5,2                       | 6,5с                               | 20                                                                                                                             | +                              | 1 м.34с.                                 | 6                                            | 22                                                                   | 160                                       | 8                                                 | 0                                                 |
| 8.  | Таушев В.      | 2013         | 6,3                       | 6,2с                               | 20                                                                                                                             | +                              | 1 м.34с.                                 | 6                                            | 22                                                                   | 160                                       | 2                                                 | 0                                                 |
| 9.  | Чайковский Е.  | 2013         | 5,2                       | 6,5с                               | 20                                                                                                                             | +                              | 1 м.34с.                                 | 6                                            | 22                                                                   | 160                                       | 0                                                 | 0                                                 |
| 10. |                |              |                           |                                    |                                                                                                                                |                                |                                          |                                              |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 11. |                |              |                           |                                    |                                                                                                                                |                                |                                          |                                              |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 12. |                |              |                           |                                    |                                                                                                                                |                                |                                          |                                              |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 13. |                |              |                           |                                    |                                                                                                                                |                                |                                          |                                              |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 14. |                |              |                           |                                    |                                                                                                                                |                                |                                          |                                              |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 15. |                |              |                           |                                    |                                                                                                                                |                                |                                          |                                              |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 16. |                |              |                           |                                    |                                                                                                                                |                                |                                          |                                              |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 17. |                |              |                           |                                    |                                                                                                                                |                                |                                          |                                              |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 18. |                |              |                           |                                    |                                                                                                                                |                                |                                          |                                              |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 19. |                |              |                           |                                    |                                                                                                                                |                                |                                          |                                              |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |

Тренер: Черепанова Я.В.

Свое значение. Различное значение

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



Свое значение. Различное значение

Этап начальной подготовки (девочки)

на 2023-2024 г. «12» мая 2025г

| №   | ФИО              | год рождения | Бег 30 м (не более 5,2 с) | Челночный бег 3x8м (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 30x8 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 шпегат (не более 10 см. от линии паха) | Поперечный шпегат (не более 20 см. от линии паха) |
|-----|------------------|--------------|---------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 1.  | Задавина В.      | 2011         | 5,6                       | 5,5                                | 20                                                                                                                             | +                               | 1 м.36с                                   | 15                                                   | 20                                                                   | 150                                       | 3                                                 | 3                                                 |
| 2.  | Вашенко Е.       | 2017         | 5,5                       | 5,4                                | 20                                                                                                                             | +                               | 1 м.46с                                   | 15                                                   | 20                                                                   | 160                                       | 7                                                 | 0                                                 |
| 3.  | Логина В.        | 2017         | 5,1                       | 5,9                                | 20                                                                                                                             | +                               | 1 м.57с                                   | 15                                                   | 20                                                                   | 150                                       | 2                                                 | 0                                                 |
| 4.  | Гурбанова К.     | 2013         | 6,3                       | 5,5                                | 20                                                                                                                             | +                               | 1 м.46с                                   | 15                                                   | 20                                                                   | 167                                       | 0                                                 | 1                                                 |
| 5.  | Олимова Е.       | 2015         | 5,2                       | 5,4                                | 20                                                                                                                             | +                               | 1 м.46с                                   | 15                                                   | 20                                                                   | 170                                       | 1                                                 | 0                                                 |
| 6.  | Светопольская К. | 2015         | 5,2                       | 5,5                                | 20                                                                                                                             | +                               | 1 м.39с                                   | 15                                                   | 20                                                                   | 150                                       | 0                                                 | 4                                                 |
| 7.  | Евсина Е.        |              |                           |                                    |                                                                                                                                |                                 |                                           |                                                      |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 8.  |                  |              |                           |                                    |                                                                                                                                |                                 |                                           |                                                      |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 9.  |                  |              |                           |                                    |                                                                                                                                |                                 |                                           |                                                      |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 10. |                  |              |                           |                                    |                                                                                                                                |                                 |                                           |                                                      |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 11. |                  |              |                           |                                    |                                                                                                                                |                                 |                                           |                                                      |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 12. |                  |              |                           |                                    |                                                                                                                                |                                 |                                           |                                                      |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 13. |                  |              |                           |                                    |                                                                                                                                |                                 |                                           |                                                      |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 14. |                  |              |                           |                                    |                                                                                                                                |                                 |                                           |                                                      |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 15. |                  |              |                           |                                    |                                                                                                                                |                                 |                                           |                                                      |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 16. |                  |              |                           |                                    |                                                                                                                                |                                 |                                           |                                                      |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 17. |                  |              |                           |                                    |                                                                                                                                |                                 |                                           |                                                      |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 18. |                  |              |                           |                                    |                                                                                                                                |                                 |                                           |                                                      |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |
| 19. |                  |              |                           |                                    |                                                                                                                                |                                 |                                           |                                                      |                                                                      |                                           |                                                   |                                                   |

Сравно записок. Разделено 7 уровней

Тренер: Черепанова Д.В.



Директор учреждения  
Иванов Иван Иванович