НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ТХЭКВОНДО»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
			не более	не более
1.	Бег на 30м	с	6,2	6,4
2.	Бег на 1000м	мин, с	не более	не более
			6,10	6,30
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	не менее
			10	5
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее
			+2	+3
5.	Челночный бег 3х10м	с	не более	не более
			9,6	9,9
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			130	120