

**Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)» на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «тхэквондо»**

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Требование к спортивному разряду: второй спортивный разряд, первый спортивный разряд.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 50 баллов (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «тхэквондо»**

№	Упражнения	Единица измерения	норматив		Баллы
			юноши	девушки	
1.Нормативы общей физической подготовки «ВТФ – весовая категория»					
1.1	Бег на 60м	с	10,4	10,9	5
			10,3	10,8	10
			10,2	10,7	15
			10,1	10,6	20
			10,0 и <	10,5 и <	25
1.2	Бег на 1500м	мин, с	8.00 – 8.05	8.25 – 8.29	5
			7.55 – 7.59	8.20 – 8.24	10
			7.50 – 7.54	8.15 – 8.19	15
			7.45 – 7.49	8.10 – 8.14	20
			7.44 и <	8.09 и <	25
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	18	9	5
			19	10	10
			20	11	15
			21	12	20
			22 и >	13 и >	25
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	5	6	5
			6	7	10
			7	8	15
			8	9	20
			9 и >	10 и >	25
1.5	Челночный бег 3x10м	с	8,7	9,1	5
			8,6	9,0	10
			8,5	8,9	15
			8,4	8,8	20
			8,3 и <	8,7 и <	25
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160 – 164	145 – 149	5
			165 – 169	150 – 154	10
			170 – 174	155 – 159	15
			175 – 180	160 – 164	20

			181 и >	165 и >	25
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	4 5 6 7 8 и >	-	5 10 15 20 25
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	-	11 12 13 14 15 и >	0 5 10 15 20 25
1.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	36 37 38 39 40 и >	30 31 32 33 34 и >	5 10 15 20 25
2.Нормативы специальной физической подготовки «ВТФ – весовая категория»					
2.1	Челночный бег 30х8 м с высокого старта	мин, с	1.25 1.24 1.23 1.22 1.21 и <	1.35 1.34 1.33 1.32 1.31 и <	5 10 15 20 25
2.2	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по ракетке за 10с	количество раз	18 19 20 21 22 и >	16 17 18 19 20 и >	5 10 15 20 25

Нормативы составлены в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022г. №988)

**Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАПОУ СО «УОР  
№1(колледж)» на этап совершенствования спортивного мастерства  
по виду спорта «тхэквондо»**

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Требование к спортивному разряду: кандидат в мастера спорта

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 50 баллов (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

№	Упражнения	Единица измерения	норматив		Баллы
			юниоры	юниорки	
1.Нормативы общей физической подготовки «ВТФ – весовая категория»					
1.1	Бег на 60м	с	8,2	9,6	5
			8,1	9,5	10
			8,0	9,4	15
			7,9	9,3	20
			7,8 и <	9,2 и <	25
1.2	Бег на 2000м	мин, с	8.05 – 8.10	9.55 – 10.00	5
			8.00 – 8.04	9.50 – 9.54	10
			7.55 – 7.59	9.45 – 9.49	15
			7.50 – 7.54	9.40 – 9.44	20
			7.49 и <	9.39 и <	25
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	36	15	5
			37	16	10
			38	17	15
			39	18	20
			40 и >	19 и >	25
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	12		5
			13		10
			14	-	15
			15		20
			16 и >		25
1.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз		8	5
				9	10
			-	10	15
				11	20
				12 и >	25
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	11	15	5
			12	16	10
			13	17	15
			14	18	20
			15 и >	19 и >	25
1.7	Челночный бег 3x10м	с	7,9	8,2	5
			7,8	8,1	10
			7,7	8,0	15
			7,6	7,9	20
			7,5 и <	7,8 и <	25
1.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	180 – 184	165 – 169	5
			185 – 189	170 – 174	10

			190 – 194	175 – 179	15
			195 – 200	180 – 184	20
			201 и >	185 и >	25
1.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	46	40	5
			47	41	10
			48	42	15
			49	43	20
			50 и >	44 и >	25
2.Нормативы специальной физической подготовки «ВТФ – весовая категория»					
2.1	Челночный бег 30х8 м с высокого старта	мин, с	1.15	1.25	5
			1.14	1.24	10
			1.13	1.23	15
			1.12	1.22	20
			1.11 и <	1.21 и <	25
2.2	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «фракетке» за 10с	количество раз	20	18	5
			21	19	10
			22	20	15
			23	21	20
			24 и >	22 и >	25

Нормативы составлены в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022г. №988)

**Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАПОУ СО «УОР  
№1(колледж)» на этап высшего спортивного мастерства  
по виду спорта «тхэквондо»**

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Требование к спортивному разряду: мастер спорта России

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 55 баллов (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «тхэквондо»**

№	Упражнения	Единица измерения	норматив		Баллы
			мужчины	женщины	
1.Нормативы общей физической подготовки «ВТФ – весовая категория»					
1.1	Бег на 100м	с	13,4	16,0	5
			13,3	15,9	10
			13,2	15,8	15
			13,1	15,7	20
			13,0 и <	15,6 и <	25
1.2	Бег на 2000м	мин, с	-	9.45 – 9.50	5
				9.40 – 9.44	10
				9.35 – 9.39	15
				9.30 – 9.34	20
				9.29 и <	25
1.3	Бег на 3000м	мин, с	12.35 – 12.40	-	5
			12.30 – 12.34		10
			12.25 – 12.29		15
			12.20 – 12.24		20
			12.19 и <		25
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	42	24	5
			43	25	10
			44	26	15
			45	27	20
			46 и >	28 и >	25
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	14	-	5
			15		10
			16		15
			17		20
			18 и >		25
1.6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	-	19	5
				20	10
				21	15
				22	20
				23 и >	25
1.7	Наклон вперед из положения стоя на	см	13	16	5
			14	17	10

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		15 16 17 и >	18 19 20 и >	15 20 25
1.8	Челночный бег 3х10м	с	6,9 6,8 6,7 6,6 6,5 и <	7,9 7,8 7,7 7,6 7,5 и <	5 10 15 20 25
1.9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	230 – 234 235 – 239 240 – 244 245 – 249 250 и >	185 – 189 190 – 194 195 – 199 200 – 204 205 и >	5 10 15 20 25
1.10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	48 49 50 51 52 и >	44 45 46 47 48 и >	5 10 15 20 25
1.11	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	-	16.25 – 16.30 16.20 – 16.24 16.15 – 16.19 16.10 – 16.14 16.09 и <	5 10 15 20 25
1.12	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	23.25 – 23.30 23.20 – 23.24 23.15 – 23.19 23.10 – 23.14 23.09 и <	-	5 10 15 20 25
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки «ВТФ – весовая категория»</b>					
2.1	Челночный бег 30х8 м с высокого старта	мин, с	1.13 1.12 1.11 1.10 1.09 и <	1.23 1.22 1.21 1.20 1.19 и <	5 10 15 20 25
2.2	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10с	количество раз	22 23 24 25 26 и >	20 21 22 23 24 и >	5 10 15 20 25

Нормативы составлены в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022г. №988)