

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 11
им. Г. Шатворяна»

Принято

на заседании тренерско-преподавательского
совета учреждения

Утверждено

Директором
ГБУ ДО РО «СШОР № 11»
_____ С.А. Бойко

ПОЛОЖЕНИЕ

**о приеме нормативов для зачисления, контрольных нормативов
(промежуточная аттестация) и контрольно - переводных нормативов
на этапы спортивной подготовки по виду спорта
«Тхэквондо ВТФ»**

1. Общие положения.

1.1. Настоящее положение разработано в соответствии с:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ;

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №2 73-ФЗ;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ВТФ» (утвержденный приказом Министерства спорта России от 14.11.2025 г. № 959);

- Единая Всероссийская спортивная классификация на 2026-2029 г.г., утвержденная приказом Минспорта России от 10.03.2026 г. № 201.

- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ВТФ» ГБУ ДО РО «СШОР № 11»;

1.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы являются обязательными для всех обучающихся ГБУ ДО РО «СШОР № 11».

1.3. Целью сдачи контрольных и контрольно-переводных нормативов является измерение и оценка различных показателей (ОФП, СФП) обучающихся, а также оценка эффективности спортивной подготовки для перевода обучающихся на следующий этап подготовки.

1.4. Для зачисления в спортивную школу на этапы спортивной подготовки контрольные нормативы являются обязательными и считаются вступительными.

1. Порядок проведения контрольных, контрольно-переводных нормативов.

2.1. Система контроля за общей физической, специальной физической, технической подготовкой спортсменов включает в себя нормативы для зачисления на этапы спортивной подготовки (контрольно-переводные) и контрольные нормативы (промежуточная аттестация) приложение № 1.

2.2. С целью отслеживания положительной динамики роста спортивных результатов у обучающихся спортивной школы, контрольные нормативы принимаются 3 раза в год в марте, мае, сентябре текущего года (промежуточная аттестация), контрольно-переводные нормативы принимаются один раз в год в декабре текущего года. Результаты заносятся в протокол, в электронном виде.

2.3. К контрольным и контрольно-переводным нормативам допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие медицинский допуск на день испытаний.

2.4. Обучающиеся, выезжающие на соревнования, тренировочные сборы, могут сдать контрольные, контрольно-переводные нормативы досрочно.

2.5. Оценка показателей общей физической подготовленности (ОФП), специальной физической подготовки (СФП) проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по виду спорта и в соответствии с периодом обучения.

2.6. ГБУ ДО РО «СШОР № 11», ежегодно издает приказ о приеме контрольных нормативов у обучающихся.

2.7. Результаты сдачи нормативов заносятся в протокол в электронном виде.

2.8. Перед проведением нормативов, тренеру-преподавателю необходимо объяснить обучающимся цель, методику выполнения и критерии оценки упражнений.

2.9. Тренеру-преподавателю необходимо организовать явку на сдачу нормативов обучающихся, согласно списочному составу (приказу о зачислении).

2.10. Обучающийся получивший «НЕ ЗАЧЕТ», по решению тренерского - педагогического совета может быть допущен к повторной сдаче, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

2.11. Прием нормативов проводится на тренировочном занятии, согласно утвержденному расписанию.

2. Порядок перевода обучающихся.

3.1. Обучающиеся, по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП получившие «ЗАЧЕТ» и подтвердившие уровень спортивной квалификации (спортивные разряды в соответствии с ЕВСК по виду спорта) зачисляются или переводятся на соответствующий этап спортивной подготовки.

3.2. Досрочный перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки в текущем году, при условии свободного места на данном этапе подготовки, может производиться по решению тренерского-преподавательского совета, на основании выполнения контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической, по результатам выполнения разрядных норм (в соответствии с ЕВСК по виду спорта).

3.3. В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки

обучающийся, по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, получивший «НЕ ЗАЧЕТ» может быть отчислен в связи с тем, что результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо ВТФ.

Приложение №1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо ВТФ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	6,0	6,2
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.20	6.40	5.50	6.20
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,3	9,5
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	140	130

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ мужчины	девочки/ девушки/ женщины
1.	Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - весовая категория»			
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2	Бег на 1 500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6

1.5	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.8	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	12
1.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	31
2.	Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплины «ВТФ - весовая категория»			
2.1	Челночный бег 30х8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.25	1.35
2.2	Удары «долю чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			18	16
3.	Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «ВТФ - весовая категория»			
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды — «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.3	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды — «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ мужчины	девочки/ девушки/ женщины
1.	Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - весовая категория»			
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55

1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.5	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
				+15
1.7	Прыжок в длину с места толчком дв я ногами	см	не менее	
			218	183
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.	Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - весовая категория»			
2.1	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.15	1.25
2.2	Удары «долю чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			20	18
3.	Уровень спортивной квалификация для спортивной дисциплины «ВТФ- весовая категория»			
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - весовая категория»				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Бег на 2 000 м	мин,	не более	
				9.45
1.3.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			12.20	
1.4.	Сгибание и	количество	не менее	

	разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	43	24
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
				20
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от овня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - весовая категория»				
2.1.	Челночный бег 30х8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.13	1.23
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по («ракетке» за 10 с)	количество раз	не менее	
			22	20
3. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «ВТФ - весовая категория»				
3.1	Спортивное звание «Мастер спорта России»			

**Лист ознакомление
с положением о приеме контрольных, контрольно-переводных нормативов на этапы
спортивной подготовки по виду спорта Тхэквондо «ВТФ - весовая категория»**

ФИО тренера		Подпись
1.	Арбузов Иван Максимович	
2.	Белоусова Полина Николаевна	
3.	Ким Владимир Радионович	
4.	Кондратьев Роман Александрович	
5.	Мусин Руслан Игоревич	
6.	Срабионов Юрий Сергеевич	
7.	Терновой Денис Валерьевич	
8.	Хан Артур Владимирович	
9.	Хен Алексей Анатольевич	
10.	Хен Павел Анатольевич	
11.	Юрчик Сергей Гиевич	