

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по виду спорта «Тхэквондо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	10-20	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	100
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			-2	-6
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	8
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,3	10,6