

ГБУ КК «ЦСП по тхэквондо» комплектуется из числа желающих заниматься физической культурой и спортом, не имеющих медицинских противопоказаний и сдавших нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на соответствующий этап подготовки. Прием и зачисление занимающихся в ГБУ КК «ЦСП по тхэквондо» оформляются приказом на основании рапорта тренера, заявления занимающегося или родителей (законных представителей), договора с родителями (для детей до 14 лет) и допуска врача территориальной поликлиники по месту проживания.

В соответствии с частью 1 статьи 34.5. Федерального закона лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

На этап начальной подготовки зачисляются на конкурсной основе только практически здоровые спортсмены, при условии выполнения ими требований по общей физической подготовки для избранного вида спорта.

На тренировочный этап подготовки зачисляются на конкурсной основе только практически здоровые спортсмены, при условии выполнения ими требований по общей физической и специальной физической подготовке для избранного вида спорта.

На этап спортивного совершенствования зачисляются спортсмены, выполнившие норматив разряда «Кандидат в мастера спорта» и выполнившие требования по общей физической и специальной физической подготовке для избранного вида спорта.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, вошедшие в основной или резервный состав сборной Краснодарского края или Российской Федерации и показывающие стабильные, высокие результаты (на уровне норматива Мастера спорта России) и имеющие звание «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса» и выполнившие требования по общей физической и специальной физической подготовке для избранного вида спорта. Возраст занимающихся на этом этапе не ограничивается, если спортсмен продолжает выступать в составе сборной команды Краснодарского края и Российской Федерации на всероссийских и международных соревнованиях, включенных в календарные планы официальных и спортивных мероприятий органов управления физической культуры и спорта Краснодарского края и Российской Федерации и выполнивших требования по общей физической и специальной физической подготовке для избранного вида спорта.

ГБУ КК «ЦСП по тхэквондо» самостоятельно определяет минимальный (проходной) балл, который необходимо набрать поступающему при обязательном выполнении минимальных показателей физической подготовки.

При равном количестве баллов ГБУ КК «ЦСП по тхэквондо» самостоятельно определяет сильнейшего по профильному показателю.

Общая сумма баллов по выполнению нормативов заносится в протокол приемной комиссии, утверждается председателем приемной комиссии и служит основанием для зачисления поступающих в ГБУ КК «ЦСП по тхэквондо».

В соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки и программой спортивной подготовки для обеспечения этапов спортивной подготовки ГБУ КК «ЦСП по тхэквондо» используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск на соревнованиях различного уровня, тренировочных мероприятиях и показательных выступлениях перспективных спортсменов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования (формирования) групп спортивной подготовки по виду спорта;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных мероприятиях (сборах) и соревнованиях.

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ
ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И
МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ
ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ТХЭКВОНДО**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Количество занимающихся в группе (человек)
Этап начальной подготовки	1-й	9 - 10	15 - 16
	2-й	10 - 12	13 - 14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-й	10 - 12	12 - 13
	2-й	11 - 13	11 - 12
	3-й	12 - 14	10 - 11
	4-й	13 - 15	9 - 10
	5-й	14 - 17	8 - 10
Этап совершенствования спортивного мастерства	1-й	14 - 18	4 - 8
	2-й	16 - 20	4 - 6
	3-й	18 - 22	4 - 5

Этап высшего спортивного мастерства	не ограничена	16	2 - 4
-------------------------------------	---------------	----	-------

Сдача занимающимися приемных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной (СФП), технико-тактической подготовке (ТПП). Результаты сдачи оцениваются по нормативам, утвержденным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

Выполнение разрядных требований, установленных для каждого года обучения избранного вида спорта.

Прием и сдача приемных и ежегодных контрольно-переводных нормативов осуществляется утвержденной директором ГБУ КК «ЦСП по тхэквондо» комиссией.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО»**

НП-1

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 1 раза)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)

ТЭ-1

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м - 5,2 с	Бег 30 м - 5,4 с
Координация	Челночный бег 3 x 10 - 13 с	Челночный бег 3 x 10 - 13,5 с
Выносливость	Бег 500 м - 1 мин 40 с	Бег 500 м - 2 мин
	Непрерывный бег в свободном темпе - 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе - 10 мин
Сила	Толчок ядра 1 кг левой рукой - 3 м правой рукой - 4 м	Толчок ядра 1 кг левой рукой - 2 м

Этап высшего спортивного мастерства	не ограничена	16	2 - 4
-------------------------------------	---------------	----	-------

Сдача занимающимися приемных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной (СФП), технико-тактической подготовке (ТПП). Результаты сдачи оцениваются по нормативам, утвержденным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

Выполнение разрядных требований, установленных для каждого года обучения избранного вида спорта.

Прием и сдача приемных и ежегодных контрольно-переводных нормативов осуществляется утвержденной директором ГБУ КК «ЦСП по тхэквондо» комиссией.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО»**

НП-1

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 1 раза)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)

ТЭ-1

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м - 5,2 с	Бег 30 м - 5,4 с
Координация	Челночный бег 3 x 10 - 13 с	Челночный бег 3 x 10 - 13,5 с
Выносливость	Бег 500 м - 1 мин 40 с	Бег 500 м - 2 мин
	Непрерывный бег в свободном темпе - 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе - 10 мин
Сила	Толчок ядра 1 кг левой рукой - 3 м правой рукой - 4 м	Толчок ядра 1 кг левой рукой - 2 м правой рукой - 3 м

	Подтягивание на перекладине – 6 раз	Подтягивание на перекладине – 3 раза
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях - 15 раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 15 раз
	Подъем туловища лежа на полу - 15 раз в течение 30 с	Подъем туловища лежа на полу - 15 раз в течение 30 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места - 1,30 м	Прыжок в длину с места - 1,30 м
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

ТЭ-2

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м - 5,2 с	Бег 30 м - 5,4 с
Координация	Челночный бег 3 x 10 - 13 с	Челночный бег 3 x 10 - 13,5 с
Выносливость	Бег 500 м - 1 мин 40 с	Бег 500 м - 2 мин
	Непрерывный бег в свободном темпе - 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе - 10 мин
Сила	Толчок ядра 1 кг левой рукой - 3 м правой рукой - 4 м	Толчок ядра 1 кг левой рукой - 2 м правой рукой - 3 м
	Подтягивание на перекладине - 8 раз	Подтягивание на перекладине – 4 раза
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях - 16 раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 16 раз
	Подъем туловища лежа на полу - 16 раз в течение 30 с	Подъем туловища лежа на полу - 16 раз в течение 30 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места - 1,50 м	Прыжок в длину с места - 1,50 м
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

ТЭ-3

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м - 5,1 с	Бег 30 м - 5,3 с
Координация	Челночный бег 3 x 10 - 12 с	Челночный бег 3 x 10 - 13 с
Выносливость	Бег 500 м - 1 мин 30 с	Бег 500 м - 1 мин 50 с
	Непрерывный бег в свободном темпе - 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе - 10 мин
Сила	Толчок ядра 1 кг левой рукой – 3,2 м правой рукой – 4,2 м	Толчок ядра 1 кг левой рукой – 2,2 м правой рукой – 3,2 м
	Подтягивание на перекладине - 10 раз	Подтягивание на перекладине – 5 раза
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях - 17 раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 17 раз
	Подъем туловища лежа на полу - 17 раз в течение 30 с	Подъем туловища лежа на полу – 17 раз в течение 30 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места - 1,70 м	Прыжок в длину с места - 1,70 м

Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа
--------------------------------	------------------------------------

ТЭ-4

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м - 5,1 с	Бег 30 м - 5,3 с
Координация	Челночный бег 3 x 10 - 12 с	Челночный бег 3 x 10 - 13 с
Выносливость	Бег 500 м - 1 мин 30 с	Бег 500 м - 1 мин 50 с
	Непрерывный бег в свободном темпе - 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе - 10 мин
Сила	Толчок ядра 1 кг левой рукой – 3,2 м правой рукой – 4,2 м	Толчок ядра 1 кг левой рукой – 2,2 м правой рукой – 3,2 м
	Подтягивание на перекладине - 12 раз	Подтягивание на перекладине - 6 раза
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях - 18 раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 18 раз
	Подъем туловища лежа на полу - 18 раз в течение 30 с	Подъем туловища лежа на полу - 18 раз в течение 30 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места - 1,90 м	Прыжок в длину с места - 1,90 м
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

ТЭ-5

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м - 5,0 с	Бег 30 м - 5,2 с
Координация	Челночный бег 3 x 10 - 11 с	Челночный бег 3 x 10 - 12,5 с
Выносливость	Бег 500 м - 1 мин 20 с	Бег 500 м - 1 мин 40 с
	Непрерывный бег в свободном темпе - 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе - 10 мин
Сила	Толчок ядра 1 кг левой рукой – 3,5 м правой рукой – 4,5 м	Толчок ядра 1 кг левой рукой – 2,5 м правой рукой – 3,5 м
	Подтягивание на перекладине - 13 раз	Подтягивание на перекладине – 7 раз
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях - 19 раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 19 раз
	Подъем туловища лежа на полу - 19 раз в течение 30 с	Подъем туловища лежа на полу - 19 раз в течение 30 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места – 2,10 м	Прыжок в длину с места – 2,10 м
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО»**

ССМ-1

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 100 м - 13 с	Бег 100 м - 14,5 с
Выносливость	Бег 1000 м - 3 мин	Бег 800 м - 3 мин
Сила	Подтягивание на перекладине - 15 раз	Подтягивание на перекладине - 1 раз
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях - 20 раз	Отжимания на брусьях - 6 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места - 2,25 м	Прыжок в длину с места - 2 м
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

ССМ-2

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 100 м – 12,8 с	Бег 100 м - 14,4 с
Выносливость	Бег 1000 м - 3 мин	Бег 800 м - 3 мин
Сила	Подтягивание на перекладине - 17 раз	Подтягивание на перекладине - 7 раз
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях - 20 раз	Отжимания на брусьях - 8 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места - 2,35 м	Прыжок в длину с места – 2,05 м
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

ССМ-3

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 100 м – 12,6 с	Бег 100 м - 14,4 с
Выносливость	Бег 1000 м - 3 мин	Бег 800 м - 3 мин
Сила	Подтяг. на перекладине – 19 раз	Подтяг. на перекладине - 7 раз
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях - 20 раз	Отжимания на брусьях - 9 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места – 2,5 м	Прыжок в длину с места – 2,10 м
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО»**

ВСМ

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 100 м - 12,4 с	Бег 100 м - 14,3 с
Выносливость	Бег 1000 м - 2 мин 55 с	Бег 1000 м - 4 мин
Сила	Подтягивание на перекладине - 20 раз	Подтягивание на перекладине - 8 раз
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях - 20 раз	Отжимания на брусьях - 10 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места - 2,6 м	Прыжок в длину с места - 2,15 м
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

И.о. директора

А.Т.Таванчев