ТХЭКВОНДО (ВТФ)

I спортивный разряд и ниже

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	**Норматив**	**Критерии оценки**	**Двигательный тест**	**Норматив**	**Критерии оценки**
Бег на 30 м	5,2 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 30 м	5,4 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Бег на 500 м	1 мин 40 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	Бег на 500 м	2 мин 00 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек
Подтягивания на перекладине	6 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Подтягивания на перекладине	3 раза	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Отжимания на брусьях	15 раз		Сгибания и разгибания рук в упоре лежа	15 раз	
Подъем туловища лежа на полу за 30 сек	15 раз		Подъем туловища лежа на полу за 30 сек	15 раз	
Прыжок в длину с места	130 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места	130 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см

Кандидат в мастера спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	**Норматив**	**Критерии оценки**	**Двигательный тест**	**Норматив**	**Критерии оценки**
Бег на 100 м	13 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 100 м	14,5 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Бег на 1000 м	3 мин	+ 1 балл за каждые 5 сек	Бег на 800 м	3 мин	+ 1 балл за каждые 5 сек
Подтягивания на перекладине	15 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Подтягивания на перекладине	1 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Отжимания на брусьях	20 раз		Отжимания на брусьях	6 раз	
Прыжок в длину с места	225 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места	200 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см

Мастер спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	**Норматив**	**Критерии оценки**	**Двигательный тест**	**Норматив**	**Критерии оценки**
Бег на 100 м	12,4 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 100 м	14,3 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Бег на 1000 м	2 мин 55 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	Бег на 1000 м	4 мин	+ 1 балл за каждые 5 сек
Подтягивания на перекладине	20 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Подтягивания на перекладине	8 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Отжимания на брусьях	20 раз		Отжимания на брусьях	10 раз	
Прыжок в длину с места	260 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места	215 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см