Приложение № 1  
  
**Таблица начисления очков по ОФП в СШ «Таеквондо2000»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сила рук** | | **Челночный бег  3х10м** | **Прыжок в длину с места**  (см) | **Пресс**  (за 30 сек.) | **Гибкость\***  (Сумма оценок  за 4 норматива) | **Забегание на скамейку**  (за 30 сек.) | **Очки** |
| **Отжимания**  (за 30 сек.) | **Подтягивание на перекладине** |
| 45 | 15 | 7,0 | 210 | 45 | 21 | 55 | **25** |
| 44 | - | 7,2 | 205 | 42 | 20 | 50 | **24** |
| 43 | 14 | 7,4 | 200 | 40 | 19 | 48 | **23** |
| 42 | - | 7,6 | 195 | 38 | - | 46 | **22** |
| 41 | 13 | 7,8 | 190 | 36 | 18 | 45 | **21** |
| 40 | - | 8,0 | 185 | 34 | - | 44 | **20** |
| 38 | 12 | 8,2 | 180 | 32 | 17 | 43 | **19** |
| 36 | - | 8,4 | 175 | 30 | - | 41 | **18** |
| 34 | 11 | 8,6 | 170 | 28 | 16 | 39 | **17** |
| 32 | - | 8,8 | 165 | 26 | - | 37 | **16** |
| 30 | 10 | 9,0 | 160 | 24 | 15 | 35 | **15** |
| 28 | - | 9,2 | 155 | 22 | - | 33 | **14** |
| 26 | 9 | 9,4 | 150 | 20 | 14 | 31 | **13** |
| 24 | - | 9,6 | 145 | 18 | - | 29 | **12** |
| 22 | 8 | 9,8 | 140 | 16 | 13 | 27 | **11** |
| 20 | - | 10,0 | 135 | 14 | - | 25 | **10** |
| 18 | 7 | 10,2 | 130 | 12 | 12 | 23 | **9** |
| 16 | - | 10,3 | 125 | 10 | 11 | 21 | **8** |
| 14 | 6 | 10,4 | 120 | 9 | 10 | 19 | **7** |
| 12 | - | 10,5 | 115 | 8 | 9 | 17 | **6** |
| 10 | 5 | 10,6 | 110 | 7 | 8 | 15 | **5** |
| 8 | 4 | 10,7 | 105 | 6 | 7 | 13 | **4** |
| 6 | 3 | 10,8 | 100 | 5 | 6 | 11 | **3** |
| 4 | 2 | 10,9 | 90 | 4 | 5 | 8 | **2** |
| 2 | 1 | 11,0 | 80 | 3 | 4 | 5 | **1** |

**Гибкость**\*  
- оценивается по 5-ти бальной шкале   
(мостик из положения стоя оценивается в - **6 баллов**);  
*( поперечный, продольный правый, продольный левый, мостик – итого* **4 норматива** *).*

Приложение № 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **нормативы     возраст** | | **Сила рук** | | **Челночный бег  3х10м** | **Прыжок в длину с места**  (см) | **Пресс**  (за 30 сек.) | **Гибкость\***  (Сумма оценок  за 4 норматива) | **Забегание на скамейку**  (за 30 сек.) | **Участие в соревно ваниях**  ( кол-во) | **Прочие соревнования** | **Баллы допуска** |
| **Отжимания**  (за 30 сек.) | **Подтягивание на перекладине** |
| 6 лет | 2010 м | 6 | - | - | 100 | 7 | 12 | - | - | ОФП | **20** |
| 2010 д | 4 | - | - | 90 | 5 | 12 | - | - | ОФП | **16** |
| 7 лет | 2009 м | 8 | - | 10,9 | 105 | 10 | 12 | - | - | ОФП | **27** |
| 2009 д | 4 | - | 11,0 | 100 | 8 | 12 | - | - | ОФП | **21** |
| 8 лет | 2008 м | 10 | 1 | 10,8 | 110 | 12 | 13 | 8 | 1 | ОФП | **36** |
| 2008 д | 6 | - | 10,9 | 105 | 9 | 13 | 5 | 1 | ОФП | **28** |
| 9 лет | 2007 м | 12 | 1 | 10,5 | 120 | 14 | 13 | 11 | 2 | ОФП | **44** |
| 2007 д | 6 | - | 10,8 | 110 | 10 | 13 | 8 | 2 | ОФП | **32** |
| 10 лет | 2006 м | 14 | 1 | 10,2 | 130 | 14 | 14 | 13 | 3-4 | ОФП +Пхумсэ | **53** |
| 2006 д | 8 | - | 10,3 | 115 | 12 | 14 | 11 | 3-4 | ОФП +Пхумсэ | **43** |
| 11 лет | 2005 м | 14 | 3 | 10,0 | 140 | 16 | 14 | 15 | 3-4 | ОФП +Пхумсэ | **60** |
| 2005 д | 8 | 1 | 10,2 | 120 | 12 | 14 | 13 | 3-4 | ОФП +Пхумсэ | **47** |
| 12 лет | 2004 м | 16 | 3 | 9,6 | 150 | 16 | 15 | 17 | 4-5 | ОФП +Пхумсэ | **68** |
| 2004 д | 10 | 1 | 10,0 | 130 | 12 | 15 | 15 | 4-5 | ОФП +Пхумсэ | **54** |
| 13 лет | 2003 м | 16 | 3 | 9,2 | 160 | 18 | 15 | 21 | 5-6 | ПХУМСЭ | **75** |
| 2003 д | 10 | 1 | 9,8 | 140 | 14 | 15 | 17 | 5-6 | ПХУМСЭ | **59** |
| 14 лет | 2002 м | 18 | 5 | 9,0 | 170 | 20 | 16 | 25 | 5-6 | ПХУМСЭ | **86** |
| 2002 д | 12 | 3 | 9,8 | 150 | 16 | 16 | 21 | 5-6 | ПХУМСЭ | **69** |
| 15 лет | 2001 м | 20 | 7 | 8,6 | 180 | 20 | 16 | 31 | 7-9 | ПХУМСЭ | **98** |
| 2001 д | 14 | 3 | 9,6 | 160 | 16 | 16 | 25 | 7-9 | ПХУМСЭ | **75** |

**Таблица минимального уровня физической подготовки для допуска к Аттестации   
в СШ «Таеквондо2000»**  
   
**- Должен выполнять требования и условия для присвоения I-III спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов до КМС включительно.  
1.** Количество побед необходимо набрать в течение года. Победа над спортсменами более высокого спортивного разряда или имеющими спортивное звание приравнивается к 2-м победам. Победа над одним и тем же спортсменом засчитывается не более 2-х побед, одержанных на разных спортивных соревнованиях. Победы по техническим причинам не засчитываются.  
**2.** Количество побед необходимо набрать по сумме выступлений на спортивных соревнованиях на которых предусмотрено выполнение соответствующих спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов.  
**3.** Для участия в спортивных соревнованиях указанное количество лет спортсмену должно исполниться в календарный год проведения спортивных соревнований.  
**4.** Выполнение норм присвоения разрядов приравнивается к допустимой сумме баллов для очередной аттестации.