



УПРАВЛЕНИЕ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ТХЭКВОНДО

620050, г. Екатеринбург, ул. Билимбаевская, 28, тел./факс (343) 322-93-73, e-mail: dyussh-ekb@yandex.ru
ИНН – 6659041899, КПП – 665901001, ОГРН- 1026602961120, ОКПО- 46666075



УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ ДО
ДЮСШ по тхэквондо
И. М. Горюнов

**Формы и содержание индивидуального отбора поступающих на
дополнительные предпрофессиональные программы по тхэквондо ВТФ**

Индивидуальный отбор в МБОУ ДО ДЮСШ по тхэквондо проходит в форме тестирования. Всего 6 тестов. Перед тестированием участники выполняют разминку. Одежда и обувь участников – спортивная. Во время тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

1. Челночный бег 3x10 м

Челночный бег проводится на площадке с твердым покрытием. На расстоянии 10м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии финиша. Участники стартуют по 2 человека.

2. Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков в спортзале. Участник принимает исходное положение (далее – И.П.): ноги врозь, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двумя ногами выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;

2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;

3) отталкивание ногами одновременно.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из И.П. упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в И.П., и продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1) касание пола коленями, бедрами, тазом;

2) нарушение прямой линии плечи – туловище – ноги;

3) одновременное разгибание рук.

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из И.П. лежа на спине, руки за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в И.П.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведет счет. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);

2) отсутствие касания лопатками мата;

3) смещение таза.

5. Непрерывный бег в свободном темпе 10 минут

Бег выполняется в свободном темпе в течение 10 минут, непременно должна присутствовать «фаза полета» - когда тестируемый переходит на шаг раньше 10 минут, судья останавливает время. Дается одна попытка.

6. Шпагат (поперечный)

Поперечный шпагат – разведение ног в стороны, выполняется из И.П. стоя, ноги на ширине плеч. Конечное положение тела - расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов, удержать конечное положение необходимо 5 секунд.