

Приказ Министерства спорта РФ от 21 ноября 2022 г. N 1032 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо ГТФ"

В соответствии с [частью 4 статьи 34](#) Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354; 2021, N 18, ст. 3071) и [подпунктом 4.2.27 пункта 4](#) Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного [постановлением](#) Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525), приказываю:

1. Утвердить прилагаемый [федеральный стандарт](#) спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо ГТФ".

2. Признать утратившим силу [приказ](#) Министерства спорта Российской Федерации от 24 февраля 2022 г. N 129 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо ГТФ" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 апреля 2022 г., регистрационный N 68068).

3. Настоящий приказ вступает в силу с 1 января 2023 года.

4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова.

Министр

О.В. Матыцин

Зарегистрировано в Минюсте РФ 19 декабря 2022 г.
Регистрационный N 71623

УТВЕРЖДЕН
приказом Минспорта России
от 21 ноября 2022 г. N 1032

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо ГТФ"

ГАРАНТ: См. [справку](#) о федеральных стандартах спортивной подготовки

I. Требования к структуре и содержанию примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе к их теоретическим и практическим разделам применительно к каждому этапу спортивной подготовки, включая сроки реализации таких этапов и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

1. [Примерная дополнительная образовательная программа](#) спортивной подготовки должна иметь следующую структуру и содержание:

1.1. Общие положения, включающие:

1.1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины).

1.1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1.2. Характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающую:

1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки ([приложение N 1](#) к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо ГТФ") (далее - ФССП).

1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ([приложение N 2](#) к ФССП).

1.2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:

учебно-тренировочные занятия;

учебно-тренировочные мероприятия ([приложение N 3](#) к ФССП);

спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (

приложение N 4 к ФССП);

иные виды (формы) обучения.

1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение N 5 к ФССП).

1.2.5. Календарный план воспитательной работы.

1.2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

1.2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

1.2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

1.3. Систему контроля, содержащую:

1.3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

1.3.2. Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1.3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

1.4. Рабочую программу по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

1.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта "тхэквондо ГТФ" (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта "тхэквондо ГТФ" и включают:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "тхэквондо ГТФ" (приложение N 6 к ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "тхэквондо ГТФ" (приложение N 7 к ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "тхэквондо ГТФ" (приложение N 8 к ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды, спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "тхэквондо ГТФ" (приложение N 9 к ФССП).

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо ГТФ"

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно [Единой всероссийской спортивной классификации](#) и [правилам](#) вида спорта "тхэквондо ГТФ";

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение [общероссийских антидопинговых правил](#) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

IV. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

5. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

6. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

6.1. На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "тхэквондо ГТФ";

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "тхэквондо ГТФ";

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: "весовая категория", "поединок", "стоп-балл";

укрепление здоровья.

6.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "тхэквондо ГТФ";

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "тхэквондо ГТФ";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

6.4. На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "тхэквондо ГТФ";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "тхэквондо ГТФ"

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "тхэквондо ГТФ", содержащих в своем наименовании слова и словосочетания "весовая категория" (далее - "весовая категория"), "поединок - командные соревнования" (далее - "поединок"), "стоп-балл - весовая категория" и "стоп-балл - командные соревнования" (далее - "стоп-балл"), "разбивание досок" (далее - "разбивание досок"), "специальная техника" (далее - "специальная техника"), "хьёнг" (далее - "хьёнг"), спортивным дисциплинам лиц с интеллектуальными нарушениями "ИН - имитация техники", "ИН - хьёнг", "ИН - хьёнг - командные соревнования" основаны на особенностях вида спорта "тхэквондо ГТФ" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "тхэквондо ГТФ", по которым осуществляется спортивная подготовка.

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "тхэквондо ГТФ" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

9. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

10. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "тхэквондо ГТФ" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "тхэквондо ГТФ" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

11. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "тхэквондо ГТФ".

VI. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

12. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

13. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

13.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным [профессиональным стандартом](#) "Тренер-преподаватель", утвержденным [приказом](#) Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203) (далее - Приказ N 952н), [профессиональным стандартом](#) "Тренер", утвержденным [приказом](#) Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519) (далее - Приказ N 191н), [профессиональным стандартом](#) "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным [приказом](#) Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) (далее - Приказ N 237н), или [Единым квалификационным справочником](#) должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным [приказом](#) Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД).

Для спортивных дисциплин лиц с интеллектуальными нарушениями "ИН - имитация техники", "ИН - хъёнг", "ИН - хъёнг - командные соревнования" уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным [профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель"](#), утвержденным [Приказом N 952н, профессиональным стандартом "Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту"](#), утвержденным [приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 199н](#) (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный N 54541), [профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту"](#), утвержденным [приказом Минтруда России от 19.10.2021 N 734н](#) (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный N 65904), [профессиональным стандартом "Тренер"](#), утвержденным [Приказом N 191н, профессиональным стандартом "Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту"](#), утвержденным [приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 197н](#) (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный N 54540), [профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта"](#), утвержденным [Приказом N 237н, или ЕКСД](#).

13.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "тхэквондо ГТФ", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

14. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с [гражданским законодательством](#) Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с [приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом \(в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий\), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и \(или\) выполнить нормативы испытаний \(тестов\) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" \(ГТО\)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях"](#) (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки ([приложение N 10 к ФССП](#));

обеспечение спортивной экипировкой ([приложение N 11 к ФССП](#));

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

15. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

15.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по

индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

15.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

15.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

¹ с **изменениями**, внесенными **приказом** Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554).

Приложение N 1
к **федеральному стандарту спортивной**
подготовки по виду спорта
"тхэквондо ГТФ", утвержденному
приказом Минспорта России
от 21 ноября 2022 г. N 1032

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины "хъёнг"			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Для спортивных дисциплин "весовая категория", "поединок", "разбивание досок", "специальная техника", "стоп-балл"			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1
Для спортивных дисциплин "ИН-имитация техники", "ИН-хъёнг", "ИН-командные соревнования"			
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	5
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	10	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Приложение N 2
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"тхэквондо ГТФ", утвержденному
приказом Минспорта России
от 21 ноября 2022 г. N 1032

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-12	12-16	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-624	624-832	1040-1248	1248-1664
Для спортивных дисциплин "ИН-имитация техники", "ИН-хъёнг", "ИН-командные соревнования"						
Количество часов в	4,5-6	6-8	9-12	12-14	15-18	18-20

неделю						
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-624	624-728	780-936	936-1040

Приложение N 3
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"тхэквондо ГТФ", утвержденному
приказом Минспорта России
от 21 ноября 2022 г. N 1032

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

Федерации					
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Приложение N 4
к [федеральному стандарту](#) спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо ГТФ", утвержденному [приказом](#) Минспорта России от 21 ноября 2022 г. N 1032

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин "хъёнг", "ИН-имитация техники", "ИН-хъёнг", "ИН-командные соревнования", "разбивание досок", "специальная техника"						
Контрольные	2	2	2	2	3	4
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	2	2	3	4
Для спортивных дисциплин "весовая категория", "поединок", "стоп-балл"						
Контрольные	1	2	2	2	3	4
Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	1	1	2	2	3	4

Приложение N 5
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"тхэквондо ГТФ", утвержденному
приказом Минспорта России
от 21 ноября 2022 г. N 1032

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-трениро- вочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст- вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивно- го мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин "хъёнг", "ИН-имитация техники", "ИН-хъёнг", "ИН-командные соревнования", "разбивание досок", "специальная техника"							
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-43	30-35	27-29	21-23	15-17	12-14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-14	14-19	16-19	17-22	17-22	17-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	4-5	5-6	8-12	12-18
4.	Техническая подготовка (%)	41-49	40-50	41-45	35-45	33-45	30-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	4-6	6-8	10-14	15-18	15-18
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	4-6	6-8	7-9
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	6-8
Для спортивных дисциплин "весовая категория", "поединок", "стоп-балл"							
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-43	30-35	27-29	21-23	15-17	12-14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-14	14-19	16-19	17-22	17-22	17-22

3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-3	2-3	4-5	5-6	8-12	12-18
4.	Техническая подготовка (%)	41-49	40-50	41-45	35-45	33-45	30-38
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	4-6	6-8	10-14	15-20	15-20
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	2-3	2-4	4-6	6-8	7-9
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	6-8

Приложение N 6
к [федеральному стандарту](#) спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо ГТФ", утвержденному [приказом](#) Минспорта России от 21 ноября 2022 г. N 1032

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "тхэквондо ГТФ"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки для спортивной дисциплины "хъёнг"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория", "поединок", "разбивание досок", "специальная техника", "стоп-балл"						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	

			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "стоп-балл", "хъёнг", "весовая категория", "поединок", "разбивание досок", "специальная техника"						
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее			
			-	4		
3.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее			
			2	-		
3.3.	Статическое упражнение - удержание ноги на "ап чаги", на уровне пояса	с	не менее			
			10,0			
3.4.	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара "долео чаги" за 10 с	количество раз	не менее			
			13			
4. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "ИН-имитация техники", "ИН-хъёнг", "ИН-командные соревнования"						
4.1.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более			
			7,4	7,5		
4.2.	Челночный бег 3x10 м с высокого старта	с	не более			
			14,0	14,5		
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			100	88		
4.4.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин, с	не менее			
			10.0			
4.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			5	2		
4.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с	количество раз	не менее			
			10			

Приложение N 7
к **федеральному стандарту** спортивной
подготовки по виду спорта
"тхэквондо ГТФ", утвержденному

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "тхэквондо ГТФ"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "хъёнг"				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.7.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			18.0	19.0
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория", "поединок", "разбивание досок", "специальная техника", "стоп-балл"				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9

2.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "стоп-балл", "хъёнг", "весовая категория", "поединок", "разбивание досок", "специальная техника"				
3.1.	Статическое упражнение - удержание ноги на "еп чаги", на уровне пояса	с	не менее	
			15	
3.2.	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара "долео чаги" за 10 с	количество раз	не менее	
			17	
3.3.	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара "твит чаги" за 10 с	количество раз	не менее	
			18	
3.4.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее	
			27	24
4. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "ИН-имитация техники", "ИН-хъёнг", "ИН-командные соревнования"				
4.1.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более	
			6,6	6,8
4.2.	Челночный бег 3x10 м с высокого старта	с	не более	
			16	
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			118	108
4.4.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
4.5.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			18.0	19.0
4.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	5
4.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			24	20
5. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин "хъёнг", "разбивание досок", "специальная техника" "весовая категория", "поединок", "стоп-балл"				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй		

	(свыше трех лет)	спортивный разряд", "первый спортивный разряд"
Для спортивных дисциплин		
"ИН-имитация техники", "ИН-хъёнг", "ИН-командные соревнования"		
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается
5.4.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"

Приложение N 8
к [федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо ГТФ"](#), утвержденному [приказом Минспорта России от 21 ноября 2022 г. N 1032](#)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "тхэквондо ГТФ"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "хъёнг", "весовая категория", "поединок", "стоп - балл", "разбивание досок", "специальная техника"				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,6
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.0	12.10
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	8
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15

1.8.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,1	9,0
1.9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
1.10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			16.30	19.30
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "хъёнг", "весовая категория", "поединок", "стоп - балл", "разбивание досок", "специальная техника"				
2.1.	Статическое упражнение - удержание ноги на "еп чаги", на уровне пояса	с	не менее	
			15,0	
2.2.	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара "долео чаги" за 10 с	количество раз	не менее	
			17	
2.3.	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара "твит чаги" за 10 с	количество раз	не менее	
			18	
2.4.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее	
			35	31
3. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "ИН-имитация техники", "ИН-хъёнг", "ИН-командные соревнования"				
3.1.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более	
			5,2	5,7
3.2.	Челночный бег 3x10 м с высокого старт	с	не более	
			14,0	14,5
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	152
3.4.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.10	11.34
3.5.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин, с	не менее	
			10.0	
3.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	12
3.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с	количество раз	не менее	
			10	7
4. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин "хъёнг",				

"весовая категория", "поединок", "стоп - балл", "разбивание досок", "специальная техника"	
4.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"
Для спортивных дисциплин "ИН-имитация техники", "ИН-хъёнг", "ИН-командные соревнования"	
4.2.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"

Приложение N 9
к [федеральному стандарту](#) спортивной
подготовки по виду спорта
"тхэквондо ГТФ", утвержденному
[приказом](#) Минспорта России
от 21 ноября 2022 г. N 1032

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды, спортивные звания) для перевода и зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "тхэквондо ГТФ"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "хъёнг", "весовая категория", "поединок", "стоп - балл", "разбивание досок", "специальная техника"				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	24
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз		
			-	11
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз		
			9	-
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.8.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.10.	Поднимание туловища из положения лежа на	количество	не менее	

	спине (за 1 мин)	раз	48	44
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "хъённг", "весовая категория", "поединок", "стоп - балл", "разбивание досок", "специальная техника"				
2.1.	Статическое упражнение - удержание ноги на "еп чаги", на уровне пояса	с	не менее	
			20	
2.2.	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара "долео чаги" за 10 с	количество раз	не менее	
			19	
2.3.	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара "твит чаги" за 10 с	количество раз	не менее	
			20	
2.4.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее	
			40	36
3. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "ИН-имитация техники", "ИН-хъённг", "ИН-командные соревнования"				
3.1.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более	
			5,2	6,1
3.2.	Челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более	
			14,0	14,5
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			158	126
3.4.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	12.45
3.5.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			15.55	-
3.6.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин, с	не менее	
			10.0	
3.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			22	12
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с	количество раз	не менее	
			10	7
4. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин "хъённг", "весовая категория", "поединок", "стоп - балл", "разбивание досок", "специальная техника"				

техника"	
4.1.	Спортивное звание "мастера спорта России"
Для спортивных дисциплин "ИН-имитация техники", "ИН-хъёнг", "ИН-командные соревнования"	
4.2.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"

Приложение N 10
к **федеральному стандарту** спортивной
подготовки по виду спорта
"тхэквондо ГТФ", утвержденному
приказом Минспорта России
от 21 ноября 2022 г. N 1032

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для
прохождения спортивной подготовки**

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	2
2.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
3.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (0,6x2 м)	штук	6
6.	Конус тренировочный	комплект	2
7.	Координационная лестница	штук	2
8.	Лапа боксерская	пар	12
9.	Лапа-ракетка для тхэквондо	штук	12
10.	Макивара большая	штук	12
11.	Макивара малая	штук	12
12.	Манекен водоналивной для бокса	штук	4
13.	Мешок боксерский кожаный	штук	4
14.	Мешок тренировочный стандартный	штук	4
15.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
16.	Напольное покрытие для тхэквондо (12x12 м) "даянг"	комплект	1
17.	Платформа балансирующая	штук	6
18.	Ракетка двойная	штук	12
19.	Резиновые эспандеры	комплект	12
20.	Секундомер	штук	2
21.	Скакалка гимнастическая	штук	12
22.	Скамейка гимнастическая	штук	2
23.	Скамья силовая для жима лежа	штук	1
24.	Станок для дисциплины "разбивание досок"	штук	1

25.	Станок для дисциплины "специальная техника"	штук	1
26.	Стенка гимнастическая	штук	6
27.	Стойка для гантелей	штук	2
28.	Таймер электронный	штук	1
29.	Тренировочные барьеры	штук	6
30.	Устройство настенное для подвески мешков	штук	8
31.	Утяжелители для ног (от 1 до 5 кг)	комплект	12
32.	Утяжелители для рук (от 1 до 5 кг)	комплект	12
Для спортивных дисциплин			
"ИН-имитация техники", "ИН-хъёнг", "ИН-командные соревнования"			
33.	Балансировочная доска "Бильгоу" (для мозжечковой стимуляции)	комплект	1
34.	Портативные стойки-опоры	штук	5

Приложение N 11
к [федеральному стандарту](#) спортивной
подготовки по виду спорта
"тхэквондо ГТФ", утвержденному
[приказом](#) Минспорта России
от 21 ноября 2022 г. N 1032

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица N 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Добок (форма для тхэквондо)	штук	12
2.	Защита на стопы (футы) для тхэквондо	пар	12
3.	Костюм для сгонки веса (ветрозащитный)	штук	12
4.	Костюм парадный	штук	12
5.	Костюм тренировочный	штук	12
6.	Кроссовки для улицы (беговые)	пар	12
7.	Обувь для зала (степки)	пар	12
8.	Перчатки закрытого типа для тхэквондо	пар	12
9.	Протектор зубной (капа)	штук	12
10.	Протектор на грудь (женский)	штук	12
11.	Протектор-бандаж для паха	штук	12
12.	Шлем защитный для тхэквондо	штук	12
13.	Щитки (накладки) защитные на голень (для тхэквондо)	пар	12
14.	Щитки (накладки) защитные на предплечья (для тхэквондо)	пар	12

Таблица N 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Добок (форма для тхэквондо)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Защита на стопы (футы) для тхэквондо	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм для сгонки веса (ветрозащитный)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Костюм парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Кроссовки для улицы (беговые)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Обувь для спортивного зала (степки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Перчатки закрытого типа для тхэквондо	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Протектор на грудь (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

11.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
12.	Шлем защитный для тхэквондо	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
13.	Щитки (накладки) защитные на голень (для тхэквондо)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Щитки (накладки) защитные на предплечья (для тхэквондо)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1