



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(МИНСПОРТ РОССИИ)**

**ПРИКАЗ**

«26» сентября 2025 г.

г. Москва

№

778

**Об утверждении федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ»**

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607, п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ».

2. Признать утратившим силу приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022 № 1059 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20.12.2022, регистрационный № 71710).

3. Настоящий приказ вступает в силу с 01.01.2026.

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

Министр

М.В. Дегтярев

УТВЕРЖДЕН  
приказом Минспорта России  
от «26» сентября 2025 г. № 778

**Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта  
«тхэквондо ИТФ»**

**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, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (приложение № 1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ») (далее – ФССП).

1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (приложение № 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 № 3 к ФССП);

спортивные соревнования согласно объему соревновательной деятельности (приложение № 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 № 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 ИТФ» (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 ИТФ» и включают:

2.1. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ» (приложение № 6 к ФССП).

2.2. Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «тхэквондо ИТФ» (приложение № 7 к ФССП).

2.3. Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «тхэквондо ИТФ» (приложение № 8 к ФССП).

2.4. Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «тхэквондо ИТФ» (приложение № 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 ИТФ»**

#### **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 ИТФ»;

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, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) 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 ИТФ»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «тхэквондо ИТФ»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «весовая категория»;

укрепление здоровья.

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

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тхэквондо ИТФ»;

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 ИТФ»;

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 ИТФ»**

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо ИТФ», содержащим в своих наименованиях слова «весовая категория» (далее – «весовые категории»), «спарринг - командные соревнования» (далее – «командные соревнования»), «формальный комплекс» (далее – «формальные комплексы»), «разбивание досок» (далее – «разбивание досок»), «специальная техника» (далее – «специальная техника»), «спарринг постановочный - самооборона» (далее – «спарринг постановочный»), основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо ИТФ» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо ИТФ», по которым осуществляется спортивная подготовка.

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо ИТФ» 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. 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 ИТФ».

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

11. 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.

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

12.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203)<sup>1</sup>, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

12.2. 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

<sup>1</sup> С изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 № 686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный № 75229).

с учетом специфики вида спорта «тхэквондо ИТФ», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

13. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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 № 61238)<sup>2</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

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.

14. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса,

<sup>2</sup> С изменениями, внесенными приказами Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554), от 26.09.2023 № 497н (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023, регистрационный № 75373), действует до 01.01.2027.

а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

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

14.2. 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.

14.3. 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, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

Приложение № 1  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«тхэквондо ИТФ», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от 16 сентября 2025 г. № 778

**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)
<b>Для спортивной дисциплины «формальные комплексы»</b>			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	3
<b>Для спортивной дисциплины «весовые категории»</b>			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	3
<b>Для спортивных дисциплин «командные соревнования», «специальная техника», «спарринг постановочный»</b>			
Этап начальной подготовки	2	12	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-4	14	8

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	3
Для спортивной дисциплины «разбивание досок»			
Этап начальной подготовки	2	16	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-4	18	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	18	5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	3

Приложение № 2  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«Тхэквондо ИТФ», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «26» *Сентября* 2025 г. № *778*

**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	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Приложение № 3  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«тхэквондо ИТФ», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «26» Сентября 2025 г. № 778

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
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, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14

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 № 4  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«тхэквондо ИТФ», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «26» Сентября 2025 г. № 778

**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 «формальные комплексы», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»						
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	2
Основные	-	-	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины «весовые категории»						
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	1	1	1	2	2
Основные	-	1	1	1	1	1

Приложение № 5  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«тхэквондо ИТФ», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «26» Сентября 2025 г. № 778

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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 «формальные комплексы», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	46-53	31-40	25-29	13-18	13-18	13-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-18	17-20	18-21	21-23	17-18	14-15
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-7	4-10	6-18	6-19
4.	Техническая подготовка (%)	19-29	33-38	36-40	40-43	33-36	32-34
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-9	3-9	4-9	3-9	2-9	3-9
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-3	2-4	5-7
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-2	3-4	4-6	4-8
Для спортивной дисциплины «весовые категории»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	46-53	31-40	25-29	13-18	13-18	13-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-18	17-20	18-21	21-23	17-18	14-15

3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-4	2-7	4-10	6-18	6-19
4.	Техническая подготовка (%)	19-29	33-38	36-40	40-43	33-36	32-34
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-9	3-9	4-9	3-9	2-9	3-9
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	0-1	1-2	1-3	2-4	5-7
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-2	3-4	4-6	4-8

Приложение № 6  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«тхэквондо ИТФ», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «26» Сентября 2025 г. № 778

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода  
на этап начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы»</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 9,6      10,1		не более 7,1      7,3	
1.2.	Смешанное передвижение на 1 000 м	мин, с	-		не более 7.21      7.45	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 5      4		не менее 10      6	
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 11,2      11,7		не более 10,5      10,8	
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1      +3		не менее +3      +5	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 95      87		не менее 108      103	
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	-		не менее 24      21	
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовые категории»</b>						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,2      6,4		не более 6,0      6,2	
2.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более 6.20      6.40		не более 5.41      6.12	
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 27      24		не менее 32      27	
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10      5		не менее 13      7	
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2      +3		не менее +4      +5	
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,6      9,9		не более 9,3      9,5	

2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «командные соревнования», «специальная техника», «спарринг постановочный»						
3.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,8	6,1	5,6	5,9
3.2.	Бег на 1 500 м	мин, с	не более		не более	
			8.30	9.10	8.10	8.50
3.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			31	27	35	29
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			12	6	18	9
3.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			147	132	160	145
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «разбивание досок»						
4.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,0	10,7	8,6	10,2
4.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более		не более	
			-	12.25	-	11.30
4.3.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более		не более	
			15.20	-	14.30	-
4.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			35	32	39	35
4.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			28	8	32	12
4.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+6	+7	+8	+9
4.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			192	157	210	170

Приложение № 7  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«тхэквондо ИТФ», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «26» *Сентября* 2025 г. № *778*

**Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной  
квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода  
на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
по виду спорта «тхэквондо ИТФ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы»</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее	
			33	28
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовые категории»</b>				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,7
2.2.	Бег на 1 500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	31
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+5	+6

	(от уровня скамьи)			
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
2.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
2.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «командные соревнования», «специальная техника», «спарринг постановочный»</b>				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
3.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			9.27	11.27
3.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	35
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	11
3.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
3.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,7
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			193	162
3.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
3.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	13
<b>4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «разбивание досок»</b>				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,9
4.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			-	11.05
4.3.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			14.10	-
4.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			41	37
4.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	12
4.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
4.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
4.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
4.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	14

5. Уровень спортивной квалификации		
Для спортивной дисциплины «формальные комплексы», «специальная техника»		
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
Для спортивной дисциплины «весовые категории»		
5.4.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»
5.5.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
Для спортивной дисциплины «командные соревнования»		
5.6.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается
5.7.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй год)	Спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»
5.8.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (третий и четвертый годы)	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
Для спортивной дисциплины «спарринг постановочный»		
5.9.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается
5.10.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй год)	Спортивные разряды – «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»
5.11.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (третий и четвертый годы)	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
Для спортивной дисциплины «разбивание досок»		
5.12.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается
5.13.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Приложение № 8  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«тхэквондо ИТФ», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «26» *Сентябрь* 2025 г. № *778*

**Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной  
квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап  
совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «тхэквондо ИТФ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «формальные комплексы», «весовые категории», «командные соревнования», «специальная техника», «спарринг постановочный»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	8,5
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «разбивание досок»				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
2.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			-	9.40
2.3.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	188
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Приложение № 9  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«тхэквондо ИТФ», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «26» *Сентября* 2025 г. № *778*

**Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной  
квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода  
на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «тхэквондо ИТФ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «формальные комплексы», «весовые категории», «командные соревнования», «специальная техника», «спарринг постановочный»</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
1.3.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «разбивание досок»</b>				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
2.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			-	9.40
2.3.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16

2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	188
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Приложение № 10  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«тхэквондо ИТФ», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «26» *Сентября* 2025 г. № *778*

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

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	на тренировочный спортивный зал	2
2.	Гимнастическая стенка	штук	на тренировочный спортивный зал	4
3.	Доска пластиковая для разбивания (многоцветная)	штук	на тренировочный спортивный зал	10
4.	Лапа боксерская	пар	на тренировочный спортивный зал	12
5.	Лапа тренировочная – ракетка	штук	на тренировочный спортивный зал	12
6.	Макивара ракетка (двойная) для тхэквондо	штук	на тренировочный спортивный зал	6
7.	Мат гимнастический (2x1 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	10
8.	Мяч набивной (медицинбол) 1 кг	штук	на тренировочный спортивный зал	3
9.	Мяч набивной (медицинбол) 2 кг	штук	на тренировочный спортивный зал	3
10.	Мяч набивной (медицинбол) 5 кг	штук	на тренировочный спортивный зал	3
11.	Мяч набивной (медицинбол) 7 кг	штук	на тренировочный спортивный зал	3
12.	Мешок боксерский	штук	на тренировочный спортивный зал	4
13.	Напольное покрытие для вида спорта «тхэквондо» («ласточкин хвост» 12x12 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
14.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	12
15.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
16.	Станок для разбивания досок	штук	на тренировочный спортивный зал	1
17.	Станок для специальной техники	штук	на тренировочный спортивный зал	1
18.	Таймер электронный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
19.	Устройство настенное для подвески	штук	на тренировочный спортивный зал	4

	боксерских мешков		спортивный зал	
20.	Утяжелители для рук (1, 2, 3, 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (свыше трех лет), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства				
21.	Электронная система судейства для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований	комплект	на организацию	1

Приложение № 11  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «тхэквондо  
ИТФ», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «26» Сентября 2025 г. № 778

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 1

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Шлем защитный с закрытым верхом (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	на организацию	12
2.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	на организацию	12
3.	Щитки (накладки) защитные на предплечье (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	на организацию	12

Сокращение, используемое в настоящей таблице:

организация – организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

## Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ 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 вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	1	2
2.	Защита на стопы (футы) (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	1	2
3.	Костюм для стонки веса (ветрозащитный)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	1	2
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	1	2
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	1	2
6.	Кроссовки (беговые) для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	1	2
7.	Нагрудник защитный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	Обувь для зала (степки)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	1	2
9.	Перчатки закрытого типа (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	1	2
10.	Перчатки боксерские снаряжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	1	2
11.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
12.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1	1	1

13.	Шлем защитный с закрытым верхом (для вида спорта «Тхэквондо ИТФ»)	штук	на обучающегося	-	1	2	1	2	1	2
14.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта «Тхэквондо ИТФ»)	пар	на обучающегося	-	1	2	1	2	1	2
15.	Щитки (накладки) защитные на предплечье (для вида спорта «Тхэквондо ИТФ»)	пар	на обучающегося	-	1	2	1	2	1	2