Приказ Минспорта России от 14.11.2025 N 959 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо" (Зарегистрировано в Минюсте России 16.12.2025 N 84622)

Документ предоставлен **КонсультантПлюс**

www.consultant.ru

Дата сохранения: 23.01.2026

Зарегистрировано в Минюсте России 16 декабря 2025 г. N 84622

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРИКАЗ
от 14 ноября 2025 г. N 959

ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ТХЭКВОНДО"

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 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 N 607, приказываю:

1. Утвердить прилагаемый федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо".

2. Признать утратившим силу приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 N 988 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13.12.2022, регистрационный N 71473).

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 14 ноября 2025 г. N 959

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ТХЭКВОНДО"

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 N 1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо") (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" (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" и включают:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "тхэквондо" (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" (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" (приложение N 8 к ФССП).

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

2.5. Нормативы физической подготовки лиц, имеющих поражения опорно-двигательного аппарата (далее - ОДА), устанавливаются с учетом функциональных возможностей таких лиц, требующихся для занятий спортивными дисциплинами вида спорта "тхэквондо", содержащими в своем наименовании аббревиатуру "ПОДА", и определяют возможность зачисления и перевода лиц с поражением ОДА с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки, при условии выполнения такими лицами, не менее 30% от нормативов, установленных приложениями N 6 - 9 к ФССП для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "ПОДА".

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"

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";

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";

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

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "ВТФ - весовая категория";

физическую реабилитацию и абилитацию для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "ПОДА";

социальную адаптацию и интеграцию для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "ПОДА";

укрепление здоровья.

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

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "тхэквондо";

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

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

физическую реабилитацию и абилитацию для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "ПОДА";

социальную адаптацию и интеграцию для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "ПОДА";

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;

физическую реабилитацию и абилитацию для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "ПОДА";

социальную адаптацию и интеграцию для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "ПОДА";

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";

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

физическую реабилитацию и абилитацию для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "ПОДА";

социальную адаптацию и интеграцию для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "ПОДА";

сохранение здоровья.

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

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "тхэквондо", содержащим в своем наименовании аббревиатуры и слова "ВТФ - весовая категория" (далее - "ВТФ - весовая категория"), "ВТФ - пхумсэ" (далее - "ВТФ - пхумсэ"), "ПОДА - весовая категория" (далее - "ПОДА - весовая категория"), "ПОДА - пхумсэ" (далее - "ПОДА - пхумсэ"), основаны на особенностях вида спорта "тхэквондо" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "тхэквондо", по которым осуществляется спортивная подготовка.

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "тхэквондо" 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. Для спортивных дисциплин "ПОДА - весовая категория", "ПОДА - пхумсэ" спортивная подготовка проводится также с учетом групп, к которым относятся обучающиеся с поражением ОДА в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивными дисциплинами "ПОДА". Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта "тхэквондо", приведены в приложении N 10 к ФССП.

На спортивную подготовку по спортивным дисциплинам "ПОДА - весовая категория", "ПОДА - пхумсэ" допускается зачисление лиц, у которых отсутствует инвалидность, но присутствуют стойкие функциональные нарушения ОДА, позволяющие отнести их к соответствующим функциональным группам, и (или) которые прошли спортивно-функциональную классификацию и им присвоен соответствующий спортивный класс всероссийского или международного статуса.

Для спортивных дисциплин "ПОДА - весовая категория", "ПОДА - пхумсэ" в случае недостаточного для формирования учебно-ренировочной группы количества обучающихся на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), и (или) тренерского-преподавательского состава, допускается объединение лиц разных функциональных групп с учетом специфики спортивных дисциплин "ПОДА - весовая категория", "ПОДА - пхумсэ", возрастных, гендерных и функциональных особенностей.

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".

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) <1> (далее - Приказ N 952н), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 N 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный N 73442), действует до 01.09.2029 (далее - Приказ N 362н), 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), действует до 01.09.2028 (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).

<1> С изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 N 686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный N 75229).

Для спортивных дисциплин "ПОДА - весовая категория", "ПОДА - пхумсэ" уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным Приказом N 952н, 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), действует до 01.03.2028, профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным Приказом N 362н, 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 "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным Приказом N 237н, 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 "Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия", утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2022 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный N 68449), действует до 01.09.2028 (далее - Приказ N 191н), 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", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

В целях обеспечения проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях обучающихся с поражением ОДА могут привлекаться сопровождающие инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних, соответствующие требованиям, установленным профессиональным стандартом "Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия", утвержденным Приказом N 191н.

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):

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) <2>;

<2> С изменениями, внесенными приказами Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554), от 26.09.2023 N 497н (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023, регистрационный N 75373), действует до 01.01.2027.

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 11 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 N 12 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.

15. 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, 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, 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.

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.

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, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

Приложение N 1
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта "тхэквондо",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 14 ноября 2025 г. N 959

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

Таблица N 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины "ВТФ - весовая категория"			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2 - 5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1
Для спортивных дисциплин "ВТФ - весовая категория" для лиц, проходивших спортивную подготовку по спортивной дисциплине "ВТФ - пхумсэ" не менее года			
Этап начальной подготовки	1	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 - 4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1
Для спортивной дисциплины "ВТФ - пхумсэ"			
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	не ограничивается	16	1

мастерства			

Таблица N 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины "ПОДА - пхумсэ"					
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	до года, свыше года	III	4
				II	3
				I	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	16	до года, второй и третий годы	III	4
				II	3
				I	2
			четвертый и последующие годы	III	3
				II	2
				I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	весь период	III	3
				II	2
				I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	весь период	III	2
				II	2
				I	1
Для спортивной дисциплины "ПОДА - весовая категория"					
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	до года, свыше года	III	4
				II	3

				I	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	16	до года, второй и третий годы	III	4
				II	3
				I	2
			четвертый и последующие годы	III	4
				II	3
				I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	весь период	III	3
				II	2
				I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	весь период	III	3
				II	2
				I	1

Приложение N 2
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта "тхэквондо",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 14 ноября 2025 г. N 959

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	Этап высшего спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	мастерства	
Для спортивной дисциплины "ВТФ - пхумсэ"						
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 14	14 - 18	18 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 728	728 - 936	936 - 1248	1248 - 1664
Для спортивной дисциплины "ВТФ - весовая категория"						
Количество часов в неделю	6 - 8	8 - 10	10 - 14	14 - 18	20 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	312 - 416	416 - 520	520 - 728	728 - 936	1040 - 1248	1248 - 1664
Для спортивных дисциплин "ПОДА - пхумсэ", "ПОДА - весовая категория"						
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	8 - 10	10 - 16	16 - 18	18 - 24
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	416 - 520	520 - 832	832 - 936	936 - 1248

Приложение N 3
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта "тхэквондо",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 14 ноября 2025 г. N 959

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

	федеральной территории "Сириус"				
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",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 14 ноября 2025 г. N 959

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 спортивной дисциплины "ВТФ - пхумсэ"						
Контрольные	1	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	1	2	2	2
Для спортивной дисциплины "ВТФ - весовая категория"						
Контрольные	2	1	1	1	1	1
Отборочные	-	1	1	1	1	1
Основные	-	1	1	2	2	2
Для спортивных дисциплин "ПОДА - пхумсэ", "ПОДА - весовая категория"						
Контрольные	1	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	1

Приложение N 5
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта "тхэквондо",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 14 ноября 2025 г. N 959

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-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	32 - 45	22 - 32	20 - 28	15 - 25	12 - 22	9 - 22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12 - 16	15 - 20	16 - 21	18 - 22	17 - 25	18 - 25
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0 - 3	4 - 5	4 - 6	4 - 15	4 - 18
4.	Техническая подготовка (%)	36 - 45	38 - 45	35 - 45	35 - 45	31 - 45	30 - 45
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2 - 6	2 - 9	3 - 9	8 - 12	7 - 10	8 - 12
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	0 - 2	0 - 3	1 - 4	1 - 6	1 - 8
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 6	4 - 8	6 - 10

Приложение N 6
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта "тхэквондо",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 14 ноября 2025 г. N 959

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ТХЭКВОНДО"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/мужчины	девочки/женщины	мальчики/мужчины	девочки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ВТФ - пхумсэ"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	7,1	7,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,0	10,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			95	87	120	115
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ВТФ - весовая категория"						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	

			6,3	6,5	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более		не более	
			6.20	6.40	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 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	140	130
3. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА - пхумсэ" (I функциональная группа)						
3.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее			
			2,0			
3.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее			
			3,0			
3.3.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее			
			1			
3.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее			
			6	4		
4. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА - пхумсэ" (II, III функциональные группы)						
4.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее			
			5,0			
4.2.	Удержание баланса сидя на	с	не менее			

	гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола		8,0	
4.3.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее	
			5	
4.4.	Челночный бег 3 x 8 м	с	без учета времени	
4.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			6	4
5. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА - весовая категория" (I, II, III функциональные группы)				
5.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,8	8,0
5.2.	Удержание равновесия стоя на одной ноге, глаза закрыты (статическое равновесие)	с	не менее	
			15,0	
5.3.	Бег на 1 500 м	с	без учета времени	-
5.4.	Бег на 1 000 м	с	-	без учета времени
5.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с	количество раз	не менее	
			12	10
5.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			90	80
5.7.	Наклон вперед из положения сидя. Достать подбородком до колен (фиксация)	количество раз	не менее	
			5	
5.8.	Продольный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			15	10
5.9.	Поперечный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			25	20

Приложение N 7
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта "тхэквондо",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 14 ноября 2025 г. N 959

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"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши/мужчины	девочки/девушки/женщины
1.	Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ВТФ - пхумсэ"			
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.	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 3 x 10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132

2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ВТФ - весовая категория"				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
2.2.	Бег на 1 500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
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 3 x 10 м	с	не более	
			8,5	8,9
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	31
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "ВТФ - пхумсэ", "ВТФ - весовая категория"				
3.1.	Челночный бег 30 x 8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.25	1.35
3.2.	Удары "долио чаги" на уровне корпуса по "ракетке" за 10 с	количество раз	не менее	
			18	16
4. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной				

дисциплины "ПОДА - пхумсэ" (I функциональная группа)				
4.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее	
			3,0	
4.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			4,5	3,0
4.3.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее	
			2	1
5. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА - пхумсэ" (II, III функциональные группы)				
5.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее	
			8,0	
5.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			6,0	
5.3.	Челночный бег 3 x 6 м	с	не более	
			13,2	13,8
5.4.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее	
			10	
5.5.	Бег (без учета расстояния)	мин	не менее	
			6	-
5.6.	Бег (без учета расстояния)	мин	не менее	
			-	5
5.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	6
6. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА - весовая категория" (I, II, III функциональные группы)				
6.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,4	7,6

6.2.	Челночный бег 3 x 8 м	с	не более	
			8,7	9,4
6.3.	Удержание равновесия, стоя на одной ноге, глаза закрыты (статическое равновесие)	с	не менее	
			20,0	
6.4.	Бег на 2 000 м	мин, с	без учета времени	-
6.5.	Бег на 1 500 м	мин, с	-	без учета времени
6.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 с	количество раз	не менее	
			4	3
6.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
6.8.	Наклон вперед из положения сидя. Стараться достать подбородком до колен (фиксация)	с	не менее 5,0	
6.9.	Продольный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			15	10
6.10.	Поперечный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			15	10
7. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА - весовая категория" (I, II, III функциональные группы)				
7.1.	Удары "долио чаги" на уровне корпуса по "ракетке" за 10 с	количество раз	не менее	
			16	14
8. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин "ВТФ - весовая категория", "ВТФ - пхумсэ"				
8.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
8.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд",		

	третий годы)	"второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
8.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"
Для спортивных дисциплин "ПОДА - пхумсэ", "ПОДА - весовая категория"		
8.4	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается
8.5.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"
		Не устанавливается при зачислении лиц, имеющих на момент получения инвалидности спортивный разряд и (или) спортивное звание

Приложение N 8
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта "тхэквондо",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 14 ноября 2025 г. N 959

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"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "ВТФ - пхумсэ", "ВТФ - весовая категория"				

1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "ВТФ - пхумсэ", "ВТФ - весовая категория"				
2.1.	Челночный бег 30 х 8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.15	1.25
2.2.	Удары "долио чаги" на уровне корпуса по "ракетке" за 10 с	количество раз	не менее	
			20	18
3. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА - пхумсэ" (I функциональная группа)				
3.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее	
			5,0	

3.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			10,0	
3.3.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее	
			3	
3.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	8
3.5.	Выполнение упражнения со стимуляцией мышечной активности и мышечного торможения - поочередное сгибание и разгибание суставов. Повтор технических действий	количество повторений	не менее	
			1	
4. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА - пхумсэ" (II, III функциональные группы)				
4.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее	
			9,0	
4.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			15,0	
4.3.	Челночный бег 3 x 6 м	с	не более	
			10,9	11,5
4.4.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее	
			5	
4.5.	Бег (без учета расстояния)	мин	не менее	
			8	6
4.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	8

4.7.	Выполнение упражнения со стимуляцией мышечной активности и мышечного торможения - поочередное сгибание и разгибание суставов. Повтор технических действий	количество повторений	не менее	
			1	
5. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА - весовая категория" (I, II, III функциональные группы)				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			12,6	13,0
5.2.	Челночный бег 3 x 8 м	с	не более	
			6,9	7,2
5.3.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			6.20	6.35
5.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 с	количество раз	не менее	
			6	5
5.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	105
5.6.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			700	560
5.7.	Наклон вперед из положения сидя (фиксация)	с	не менее 5,0	
5.8.	Продольный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			15	10
5.9.	Поперечный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			25	20
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА - весовая категория" (I, II, III функциональные группы)				

6.1.	Удары "долио чаги" на уровне корпуса по "ракетке" за 10 с	количество раз	не менее	
			16	14
7. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин "ВТФ - весовая категория", "ВТФ - пхумсэ"				
7.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			
Для спортивных дисциплин "ПОДА - пхумсэ", "ПОДА - весовая категория"				
7.2.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			
	Не устанавливается при зачислении лиц, имеющих на момент получения инвалидности спортивный разряд и (или) спортивное звание			

Приложение N 9
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта "тхэквондо",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 14 ноября 2025 г. N 959

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ И СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ТХЭКВОНДО"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/мужчины	юниорки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "ВТФ - пхумсэ", "ВТФ - весовая категория"				
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.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	24
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "ВТФ - пхумсэ", "ВТФ - весовая категория"				
2.1.	Челночный бег 30 x 8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.13	1.23
2.2.	Удары "долио чаги" на уровне корпуса по "ракетке" за 10 с	количество раз	не менее	
			22	20
3. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА - пхумсэ" (I функциональная группа)				
3.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге, попеременно (правая, левая) (статическое равновесие)	с	не менее	
			8,0	

3.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			20,0	
3.3.	Бросок мяча в установленную цель за 1 мин	количество раз	не менее	
			3	
3.4.	Выполнение упражнения со стимуляцией мышечной активности и мышечного торможения - поочередное сгибание и разгибание суставов. Повтор технических действий	количество повторений	не менее	
			1	
4. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА - пхумсэ" (II, III функциональные группы)				
4.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге, попеременно (правая, левая) (статическое равновесие)	с	не менее	
			15,0	
4.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	мин	не менее	
			1	
4.3.	Бросок мяча в установленную цель	количество раз	не менее	
			10	
4.4.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	мин	не менее	
			1	
4.5.	Бег (без учета расстояния)	мин	не менее	
			10	8
4.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	с	не менее	
			40,0	
4.7.	Выполнение упражнения	количество	не менее	

	со стимуляцией мышечной активности и мышечного торможения - поочередное сгибание и разгибание суставов. Повтор технических действий	повторений	1	
5. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА - весовая категория" (I, II, III функциональные группы)				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			12,2	12,8
5.2.	Челночный бег 3 х 8 м	с	не более	
			7,1	8,1
5.3.	Бег на 800 м	с	не более	
			6,05	6,20
5.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 с	количество раз	не менее	
			6	5
5.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	110
5.6.	Тройной прыжок в длину	см	не менее	
			740	590
5.7.	Наклон вперед из положения сидя (фиксация)	с	не менее	
			5,0	
5.8.	Продольный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			15	10
5.9.	Поперечный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			25	20
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА - весовая категория" (I, II, III функциональные группы)				

6.1.	Удары "долио чаги" на уровне корпуса по "ракетке" за 10 с	количество раз	не менее	
			16	14
7. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин "ВТФ - весовая категория", "ВТФ - пхумсэ"				
7.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			
Для спортивных дисциплин "ПОДА - пхумсэ", "ПОДА - весовая категория"				
7.2.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			
	Не устанавливается при зачислении лиц, имеющих на момент получения инвалидности спортивный разряд и (или) спортивное звание			

Приложение N 10
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта "тхэквондо",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 14 ноября 2025 г. N 959

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ГРУППЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ПО ВИДУ СПОРТА "ТХЭКВОНДО"

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс
I	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмены нуждаются в посторонней помощи во время учебно-тренировочных	Для спортивных дисциплин "ПОДА - пхумсэ": 1. Гипертонус мышц: спортсмены с тяжелыми формами церебрального паралича (включая детский церебральный паралич). 2. Атаксия или Атетоз: выраженные координационные нарушения. 3. Двустороннее поражение (больше поражены нижние конечности), асимметричное двустороннее поражение,	"К41"

	занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	двойное одностороннее (одна рука-нога на той же стороне) или двустороннее (затрагивает 3 конечности) с признаками спастичности в обеих ногах (3 и 2 степень) в большей степени, чем на руках (1 и 2 степень) в состоянии ходить и стоять независимо, однако стойка на одной ноге и смещение силы тяжести часто приводят к трудностям в поддержании равновесия. 4. Нарушение диапазона пассивных движений: значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей.	
		Для спортивной дисциплины "ПОДА - весовая категория": 5. Дефицит конечности: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых. 6. Двусторонняя дисмелия, при которой длина каждой верхней конечности составляет <= (0,193 х высота стояния).	"Р31"
II	Функциональные. возможности ограничены умеренно, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время учебно-тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	Для спортивной дисциплины "ПОДА - пхумсэ": 1. Гипертонус мышц: спортсмены с умеренными формами церебрального паралича (включая детский церебральный паралич). 2. Атаксия или Атетоз: умеренные очевидные координационные нарушения. 3. Нарушение мышечной силы трудности с координацией, плавностью движений выполнение движений, медленные движения, удерживание поз и поддержание статический баланс. Координация спортсмена нарушена, непроизвольные движения, тремор. 4. Нарушение диапазона пассивных движений: умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых спортсмен способен самостоятельно передвигаться.	"Р32", "Р33"
		Для спортивной дисциплины "ПОДА - весовая категория": 5. Дефицит конечности: ампутации обеих верхних конечностей на уровне	"К44"

		лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях). 6. Двусторонняя дисмелия, при которой суммарная длина верхних конечностей, измеренная от акромиона до дистального аспекта, составляет <= (0,674 x высота стоя, но меньше 0,386 x высота стоя; это длина плечевой кости в нормальном пропорциональном теле (0,193), умноженная на 2). 7. Односторонняя ампутация через запястье или выше (то есть в пораженной конечности нет запястных костей). Артродез запястных суставов не подходит (NE). Или униолатеральная дисмелия, при которой длина пораженной руки, измеренная от акромиона до кончика пальца, равна или короче, чем совокупная длина плечевой кости и радиус незатронутой руки.	
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	Для спортивной дисциплины "ПОДА - пхумсэ": 1. Гипертонус мышц: спортсмены с легкими формами церебрального паралича (включая детский церебральный паралич). 2. Атаксия или Атетоз: легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов. 3. Нарушение мышечной силы: легкая односторонняя (одна рука-нога на той же стороне) или двусторонняя спастичность 1 и 2 степени, легкий атетоз, дискинезия или дистония, гемидистония присутствуют менее 25% по продолжительности и менее 25% от максимальной и очень легкой атаксии. 4. Нарушение диапазона пассивных движений: ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени.	"P34"
		Для спортивной дисциплины "ПОДА -	"K44"

		весовая категория": 5. Дефицит конечности: ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности. 6. Разница длины нижних конечностей: минимум 7 см. 7. Одностороннее нарушение мышечной силы (Потеря трех классов мышц в отведении плеча и (или) сгибании) контрактура сгибания локтя (плеча) от артродеза (анкилоза) сустава (верифицированная объективными медицинскими заключениями и рентгенологией), показывающей травматическую потерю мягких тканей или повреждение костного сустава; длина руки измеряется от акромиона до самого длинного пальца (конца пораженной руки) и представляет собой <= расстояние, измеренное от акромиона до лучевого стилоида на незатронутой руке с пассивно вытянутым локтем до самой длинной точки.	

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

"К41", "К44" - спортивные классы в спортивной дисциплине "ПОДА - весовая категория", установленные в соответствии с классификационными правилами Международной федерации тхэквондо, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

"Р31", "Р32", "Р33", "Р34" - спортивные классы в спортивной дисциплине "ПОДА - пхумсэ", установленные в соответствии с классификационными правилами Международной федерации тхэквондо, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

Приложение N 11
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта "тхэквондо",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 14 ноября 2025 г. N 959

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
2.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	на организацию	1
3.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
4.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
5.	Гимнастическая палка "бодибар"	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	12
6.	Жгут спортивный тренировочный	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	12
7.	Измерительная рулетка	штук	на тренера-преподавателя	1
8.	Конус тренировочный	штук	на тренировочный спортивный зал	12
9.	Лента эластичная (силовая)	штук	на тренировочный спортивный зал	12
10.	Лестница координационная (0,5 x 6 м)	штук	на тренера-преподавателя	1
11.	Макивара - щит большая	штук	на тренировочный спортивный зал	6

12.	Макивара средняя	штук	на тренировочный спортивный зал	12
13.	Маркеры для тренировок	штук	на тренировочный спортивный зал	1
14.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	2
15.	Мешок боксерский	штук	на тренировочный спортивный зал	2
16.	Мешок-манекен водоналивной	штук	на тренировочный спортивный зал	2
17.	Мяч баскетбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
19.	Мяч футбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
20.	Напольное покрытие для единоборств будо-маты "додянг" (12 x 12 м)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
21.	Насос универсальный с иглой	штук	на тренировочный спортивный зал	1
22.	Перекладина навесная универсальная	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
23.	Петля резиновая (от 2 кг до 90 кг)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	6
24.	Платформа балансировочная	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
25.	Подвесная система для мешков	комплект	на тренировочный	2

			спортивный зал	
26.	Подушка балансировочная	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
27.	Ракетка для тхэквондо ("лапа-ракетка" для тхэквондо)	штук	на тренировочный спортивный зал	12
28.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя	1
29.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
30.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	12
31.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
32.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
33.	Стенка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
34.	Стойки для приседания со штангой	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
35.	Трос амортизатор спортивный	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	12
36.	Тумба для запрыгивания разновысокая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1

37.	Штанга тяжелоатлетическая (240 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
38.	Эспандер латеральный для ног	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства				
39.	Монитор для электронной системы судейства (телевизор)	штук	на организацию	1
40.	Электронная система судейства для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований	комплект	на организацию	1

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

организация - организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки;

место проведения учебно-тренировочных занятий - тренировочный спортивный зал или тренажерный зал.

Приложение N 12
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта "тхэквондо",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 14 ноября 2025 г. N 959

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица N 1

N	Наименование спортивной	Единица	Расчетная	Количест

п/п	экипировки	измерения	единица	во изделий
1.	Жилет защитный (для вида спорта "тхэквондо", размеры от 0 до 5)	штук	на организацию	12
2.	Шлем защитный (для вида спорта "тхэквондо", размеры от XS до 2XL)	штук	на организацию	12
3.	Маска защитная на шлем (размеры от S до L)	штук	на организацию	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства				
4.	Жилет защитный электронный с трансмиттером	комплект	на организацию	4
5.	Шлем защитный электронный с трансмиттером	комплект	на организацию	4

Сокращение, используемое в настоящей таблице:

организация - организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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.	Жилет защитный (для вида спорта "тхэквондо")	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм для сгонки веса (ветрозащитный)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	2
4.	Костюм тренировочный (добок)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1

5.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
6.	Носки электронные	пар	на обучающегося	-	-	2	2	2	1	2	1
7.	Обувь для зала (степки)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
8.	Перчатки защитные (для вида спорта "тхэквондо")	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
9.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
11.	Футы (для вида спорта "тхэквондо")	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
12.	Шлем защитный (для вида спорта "тхэквондо")	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
13.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта	пар	на обучающе	-	-	1	2	1	2	1	1

	"тхэквондо")		гося								
14.	Щитки (накладки) защитные на предплечья (для вида спорта "тхэквондо")	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1