**Контрольные нормативы по ТП**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные упражнения и единицы измерения** | **Весовые категории и оценка в баллах** | | |
| **29 – 47 кг** | **53 – 66 кг** | **Свыше 73 кг** |
| 1 | Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу) | 5- выполнение без ошибок  4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например /небольшой замах при ударе/  3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/  2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема  1-не выполнения данного технического действия | | |
| 2 | Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот. | 5- выполнение без ошибок  4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе  3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/  2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема   1. не выполнения данного технического действия | | |
| 3 | Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание». | 5- выполнение без ошибок  4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема /например руки опущены/  3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /выполнение наклона, выполнение «нырка» с опасным движением головой/  2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема  1-не выполнения данного технического действия | | |
| 4 | 3 прямых удара под разноименную ногу из боевой стойки (правой-левой-правой) | 5- выполнение без ошибок  4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе  3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/  2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического прием   1. не выполнения данного технического действия | | |
| 5 | 3 прямых удара левой-левой-правой из боевой стойки | 5- выполнение без ошибок  4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе  3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/  2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема   1. не выполнения данного технического действия | | |