

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по спортивной работе

СПб ГБУ СНОР «Комета»

И.Ю. Мухортов

«31» августа 2020 г.

Заместитель директора

по спортивной работе

СПб ГБУ СНОР «Комета»

Ю.Р. Ильина

«31» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
СПб ГБУ СНОР «Комета»

А.Х. Ариткулов

«31» августа 2020 г.

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы на 2020 году в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта ушу №929 от 20 ноября 2014 года и базовыми требованиями к программам предспортивной подготовки утвержденных распоряжением КФКиС №558-р от 26.12.2016 г.

Этап начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	предспортивная подготовка		спортивная подготовка	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки					
Быстрота/ Скоростные качества	Бег 30 м	не более 7,5 сек.	не более 7,7 сек.	не более 6,5 сек.	не более 6,7 сек.
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	не более 13,0 сек.	не более 13,2 сек.	не более 12,0 сек.	не более 12,2 сек.
Сила	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	не менее 3 раз	не менее 1 раза	не менее 3 раз	не менее 1 раза
Скоростная выносливость	Бег на 250 м	не более 60 сек.		не более 55 сек.	
Скоростно-силовые качества	Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин	не менее 16 раз	не менее 14 раз	не менее 18 раз	не менее 16 раз
	Двойной прыжок в длину с места	не менее 240 см	не менее 230 см	не менее 280 см	не менее 270 см
	Прыжки на одной ноге 10 м	не более 7,2 сек.	не более 7,4 сек.	не более 6,2 сек.	не более 6,4 сек.
Гибкость	Шпагат продольный	фиксация 4 сек.		фиксация не менее 5 сек.	
	Шпагат поперечный	фиксация 4 сек.		фиксация не менее 5 сек.	
	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед, колени выпрямленные	фиксация 4 сек.		фиксация не менее 5 сек.	
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от	фиксация 4 сек.		фиксация не менее 5 сек.	

	стоп до пальцев рук не более 60 см)		
Техническое мастерство	Техническая программа	исполнение технических элементов	-

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение

Тренировочный этап спортивной специализации

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	предспортивная подготовка		спортивная подготовка	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки					
Быстрота/ Скоростные качества	Бег 30 м	не более 7,0 сек.	не более 7,2 с	не более 6,0 с	не более 6,2 с
	Челночный бег 3 x 10 м	не более 10,9 сек.	не более 11,0 с	не более 9,9 сек.	не более 10,0 с
Координация	Бег на 500 м	не более 2,35 мин	не более 2,50 мин	не более 2,15 мин	не более 2,30 мин
	Подтягивание на перекладине	не менее 1 раза	не менее 1 раза	не менее 2 раз	не менее 1 раза
Сила	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	не менее 5 раз	не менее 3 раз	не менее 7 раз	не менее 5 раз
	Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин	не менее 18 раз		не менее 20 раз	
Скоростно-силовые качества	Двойной прыжок в длину с места	не менее 300 см	не менее 290 см	не менее 330 см	не менее 325 см
	Шпагат продольный	фиксация 9 сек.		фиксация не менее 10 сек.	
Гибкость	Шпагат поперечный	фиксация 9 сек.		фиксация не менее 10 сек.	

	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед, колени выпрямленные	фиксация 9 сек.	фиксация не менее 10 сек.
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см)	фиксация 4 сек.	фиксация не менее 5 сек.
Иные спортивные нормативы			
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	исполнение технических элементов	исполнение технических элементов

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение

Этап совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	спортивная подготовка	
		Юноши	Девушки
Быстрота/ Скоростные качества	Бег 30 м	не более 5,1 с	не более 5,3 с
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	не более 8,9 сек.	не более 9,2 с
Скоростная выносливость	Бег на 500 м	не более 1,55 мин	не более 2,00 мин
Скоростно-силовые качества	Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин	не менее 35 раз	не менее 33 раз
	Двойной прыжок в длину с места	не менее 440 см	не менее 400 см
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках	-	-
	Подтягивание на перекладине	не менее 7 раз	не менее 4 раз
	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	не менее 12 раз	не менее 10 раз
Гибкость	Шпагат продольный	фиксация не менее 15 сек.	

	Шагат поперечный	фиксация не менее 15 сек.
	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед, колени выпрямленные	фиксация не менее 15 сек.
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см)	фиксация не менее 5 сек.
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	исполнение технических элементов
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение

Этап высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	спортивная подготовка	
		Мужчины	Женщины
Быстрота/ Скоростные качества	Бег 30 м	не более 4,6 с	не более 4,8 с
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	не более 8,5 сек.	не более 8,9 с
Скоростно-силовые качества	Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин	не менее 42 раз	не менее 37 раз
	Двойной прыжок в длину с места	не менее 500 см	не менее 420 см
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках	-	-
	Подтягивание на перекладине	не менее 15 раз	не менее 5 раз
	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	не менее 20 раз	не менее 15 раз
	Шпагат продольный	фиксация не менее 15 сек.	
Гибкость	Шпагат поперечный	фиксация не менее 15 сек.	
	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед, колени	фиксация не менее 15 сек.	

	выпрямленные	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	исполнение технических элементов
Спортивный разряд/ Звание	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение