СОГЛАСОВАНО

На тренерском совете
СПб ГБУ СШОР "Комета"
Протокол № 3
"30"__сентября___ 2021 года

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по спортивной работе
СПб ГБУ СШОР "Комета"
_____ Ю.Р. Ильина
"30"__сентября___ 2021 года

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по спортивной работе
СПб ГБУ СШОР "Комета"
_____ И.Ю. Мухортов
"30"__сентября__ 2021 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор
СПб ГБУ СШОР "Комета
_____ А.Х. Ариткулов
"30" сентября 2021 года

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы на 2022 год в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденным Министерством спорта Российской Федерации от 30.06.2021 № 501 и базовыми требованиями спортивной подготовки (2 ступени) по виду спорта «ушу», утвержденными Комитетом по физической культуре и спорту от 30.12.2020 № 752

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 4 года подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 4 года на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 30.06.2021 года № 501. см. приложение 14.
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 4 года на отделении ушу в соответствии с базовыми требований спортивной подготовки (2 ступени) по виду спорта «ушу», утвержденные распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 30.12.2020 № 752-р. см. приложение 15.
Техническое мастерство.
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и спортивную подготовку (2 ступени) для зачисления в группу на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 4 года на 2022 год по виду спорта «ушу» для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы (цзибэньгун) см. приложение 16.

Приложение 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 4 года на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 30.06.2021 года № 501

Баллы	1. Нормативы общей физической подготовки						2. Нормативы специальной физической подготовки																	
	Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу-традиционное ушу																							
	1.1		1.2		1.3		1.4		3.1		3.2		3.3		3.4		3.5		3.6		3.7		3.8		3.9	
	Бег 30 м (с)		Челночный бег 3х10 м (с)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Бег на 500 м (мин, с)		Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин (кол-во раз)		Двойной прыжок в длину с места (см)		Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)		Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз)		Шпагат продольный (фиксация положения) (с)		Шпагат поперечный(фиксация положения) (с)		И.п. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с)		Упражнение «мост» и положение лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения (с)	
	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д
5.0	5,9	6,0	9,1	9,2	+5	+7	140	160	11,55	2,10	24		350	345	6	5	11	9	14,0		14,0		14,0		9,00	
4.0	6,1	6,2	9,3	9,4	+4	+6	135	155	2,00	2,15	23		345	340	5	4	10	8	13,0		13,0		13,0		800	
3.0	6,3	6,4	9,5	9,6	+3	+5	130	150	2,05	2,20	22		340	335	4	3	9	7	12,0		12,0		12,0		7,00	
2.0	6,5	6,6	9,7	9,8	+2	+4	125	145	2,10	2,25	21		335	330	3	2	8	6	11,0		11,0		11,0		6,00	
1.0	6,7	6,8	9,9	10,0	+3	+5	120	140	2,15	2,30	20		330	325	2	1	7	5	10,0		10,0		10,0		5,00	

3.10. Техническое мастерство: обязательная техническая программа

Вступительный балл – 14 и выше.

Если занимающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется.

(максимальный балл-5.0)

Сокращение, используемое в таблице: «И.П» - исходное положение, «М» - мальчики, «Ю» - юноши, «Д» - девочки, «Д» - девушки

Приложение 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 4 года на отделении ушу в соответствии с базовыми требований спортивной подготовки (2 ступени) по виду спорта «ушу», утвержденные распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 30.12.2020 № 752-р

Баллы	Скоростные качества		Координация		Скоростная выносливость				Скоростно-силовые качества						Гибкость							
	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11	
	Таолу, традиционное ушу																					
	Бег на 30 м (с)		Челночный бег 3х10 м (с)		Бег на 500 м (мин, с)		Подтягивание на перекладине (кол-во раз)		Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (кол-во раз)		Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (кол-во раз)		Двойной прыжок в длину с места (см)		Шпагат продольный (фиксация, с)		Шпагат поперечный (фиксация, с)		И.П. - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация, с)		Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация, с)	
	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
5.0	5,7	5,9	11,2	11,4	2'07''	2'22''	6	5	11	9	24		350	345	14		14		14		9	
4.0	5,9	6,1	11,4	11,6	2'09''	2'24''	5	4	10	8	23		345	340	13		13		13		8	
3.0	6,1	6,3	11,6	11,8	2'11''	2'26''	4	3	9	7	22		340	335	12		12		12		7	
2.0	6,3	6,5	11,8	12,0	2'13''	2'28''	3	2	8	6	21		335	330	11		11		11		6	
1.0	6,0	6,2	9,9	10,0	2'15''	2'30''	2	1	7	5	20		330	325	10		10		10		5	

12. Техническое мастерство: обязательная техническая программа

Вступительный балл – 12 и выше.

Если занимающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется.

(максимальный балл-5.0)

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение, «Ю» - юноши, «Д» - девушки

Приложение 16

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и спортивную подготовку (2 ступени) для зачисления в группу на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 4 года на 2022 год по виду спорта «ушу» для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы (цзибэньгун)

№ п/п	Контрольные тесты	Пол занимающегося	норматив		Примечание
			Спортивная подготовка	Спортивная подготовка (2 ступень)	
1	Упражнение на равновесие (стоя на одной ноге, другая согнута в колене перед собой, руки в стороны, глаза закрыты-20 сек	Девочки, девушки, юниорки, мальчики, юноши, юниоры	Зачет/незачет		-
2	Из и.п. основная стойка, ноги на ширине плеч прыжок вверх кругом на 360 градусов с приземлением в и.п.		Зачет/незачет		-
3	Приседание на одной ноге («пистолетик»)		10 раз на каждую ногу	12 раз на каждую ногу	5 нормативов за каждый от 0 до 2 баллов Не выполнение -0 Выполнение -1 Выполнение на 20% выше норматива – 2
4	Позиция "Мабу"		фиксация 70 сек	фиксация 90 сек	
5	Движение "лунби" за 30 сек		не менее 14 раз	не менее 16 раз	
6	Связка "мабу+гунбу"		не менее 8 раз	не менее 10 раз	
7	Мах "чжэнтитуй" за 15 сек		не менее 10 раз	не менее 12 раз	

Зачисляются/переводятся в ТЭ (СС)-4 занимающиеся, набравшие в сумме наибольшее количество баллов и сдавшие тесты №1, №2 – «зачет»