

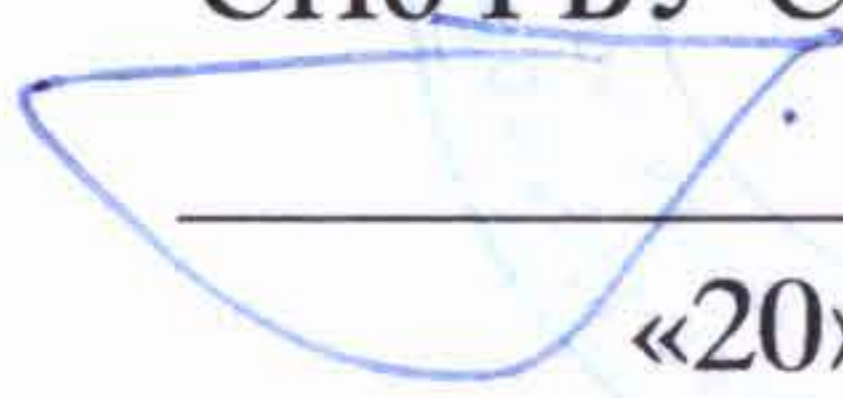
СОГЛАСОВАНО

На тренерском совете  
СПб ГБУ СШОР "Комета"

Протокол № 4  
«20» мая 2022 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по спортивной работе  
СПб ГБУ СШОР "Комета"

 Ю.Р. Ильина  
«20» мая 2022 года

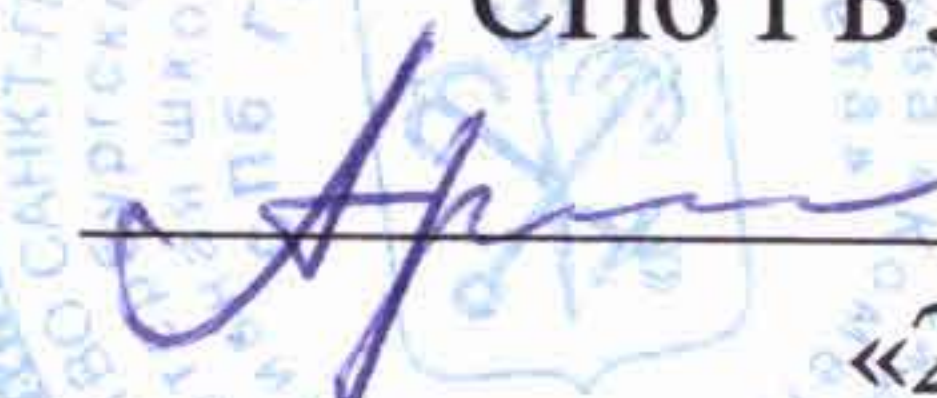
СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по спортивной работе  
СПб ГБУ СШОР "Комета"

 И.Ю. Мухортов  
«20» мая 2022 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
СПб ГБУ СШОР "Комета"

 А.Х. Ариткулов  
«20» мая 2022 года

**Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы на 2023 год в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденным Министерством спорта Российской Федерации от 30.06.2021 № 501**



## **НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 1 года**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 1 года на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 30.06.2021 № 501  
см. приложение 1.**



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе НАЧАЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКИ 1 года на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом  
спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 30.06.2021 № 501**

| Баллы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1. Нормативы общей физической подготовки                 |     |                          |      |                                                                                   |    |                                                  |     | 3. 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                                                                                                                     |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Бег 30 м (с)                                             |     | Челночный бег 3x10 м (с) |      | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см) |    | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |     | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз) |   | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин (кол-во раз) |    | Двойной прыжок в длину с места (см) |     | Прыжки в длину на одной ноге 10 м (с) |     | Шпагат продольный (фиксация положения) (с) |   | Шпагат поперечный (фиксация положения) (с) |   | И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с) |   | Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация положения) (с) |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | М                                                        | Д   | М                        | Д    | М                                                                                 | Д  | М                                                | Д   | М                                                                           | Д | М                                                                     | Д  | М                                   | Д   | М                                     | Д   | М                                          | Д | М                                          | Д | М                                                                                    | Д | М                                                                                                                       | Д |
| 5.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 6,1                                                      | 6,3 | 11.2                     | 11.4 | +5                                                                                | +7 | 130                                              | 125 | 7                                                                           | 5 | 22                                                                    | 20 | 230                                 | 290 | 5,4                                   | 5,6 | 9                                          | 9 | 9                                          | 9 | 9                                                                                    | 9 |                                                                                                                         |   |
| 4.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 6,3                                                      | 6,5 | 11.4                     | 11.6 | +4                                                                                | +6 | 125                                              | 120 | 6                                                                           | 4 | 21                                                                    | 19 | 295                                 | 285 | 5,6                                   | 5,8 | 8                                          | 8 | 8                                          | 8 | 8                                                                                    | 8 |                                                                                                                         |   |
| 3.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 6,5                                                      | 6,7 | 11.6                     | 11.8 | +3                                                                                | +5 | 120                                              | 115 | 5                                                                           | 3 | 20                                                                    | 18 | 290                                 | 280 | 5,8                                   | 6,0 | 7                                          | 7 | 7                                          | 7 | 7                                                                                    | 7 |                                                                                                                         |   |
| 2.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 6,7                                                      | 6,9 | 11.8                     | 12,0 | +2                                                                                | +4 | 115                                              | 110 | 4                                                                           | 2 | 19                                                                    | 17 | 285                                 | 275 | 6,0                                   | 6,2 | 6                                          | 6 | 6                                          | 6 | 6                                                                                    | 6 |                                                                                                                         |   |
| 1.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 6,9                                                      | 7,1 | 12,0                     | 12,2 | +1                                                                                | +3 | 110                                              | 105 | 3                                                                           | 1 | 18                                                                    | 16 | 280                                 | 270 | 6,2                                   | 6,4 | 5                                          | 5 | 5                                          | 5 | 5                                                                                    | 5 |                                                                                                                         |   |
| В группу зачисляется ребенок, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла. Вступительный балл – 12.<br>Если кандидат выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется.<br>(максимальный балл-5.0) |                                                          |     |                          |      |                                                                                   |    |                                                  |     |                                                                             |   |                                                                       |    |                                     |     |                                       |     |                                            |   |                                            |   |                                                                                      |   |                                                                                                                         |   |

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



## **НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 2 года**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе  
НАЧАЛЬНОЙ подготовки 2 года на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной  
подготовки по виду спорта «ушу» от 30.06.2021 № 501  
см. приложение 2.**



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
2 года на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 30.06.2021 № 501**

| Баллы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1. Нормативы общей физической подготовки                 |     |                          |      |                                                                                   |    |                                                  |     | 3. 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                                                                                                                     |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Бег 30 м (с)                                             |     | Челночный бег 3x10 м (с) |      | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см) |    | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |     | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз) |   | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин (кол-во раз) |    | Двойной прыжок в длину с места (см) |     | Прыжки в длину на одной ноге 10 м (с) |     | Шпагат продольный (фиксация положения) (с) |   | Шпагат поперечный (фиксация положения) (с) |   | И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с) |   | Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация положения) (с) |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | М                                                        | Д   | М                        | Д    | М                                                                                 | Д  | М                                                | Д   | М                                                                           | Д | М                                                                     | Д  | М                                   | Д   | М                                     | Д   | М                                          | Д | М                                          | Д | М                                                                                    | Д | М                                                                                                                       | Д |
| 5.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 6,1                                                      | 6,3 | 11.2                     | 11.4 | +5                                                                                | +7 | 130                                              | 125 | 7                                                                           | 5 | 22                                                                    | 20 | 230                                 | 290 | 5,4                                   | 5,6 | 9                                          | 9 | 9                                          | 9 | 9                                                                                    | 9 | 9                                                                                                                       | 9 |
| 4.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 6,3                                                      | 6,5 | 11.4                     | 11.6 | +4                                                                                | +6 | 125                                              | 120 | 6                                                                           | 4 | 21                                                                    | 19 | 295                                 | 285 | 5,6                                   | 5,8 | 8                                          | 8 | 8                                          | 8 | 8                                                                                    | 8 | 8                                                                                                                       | 8 |
| 3.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 6,5                                                      | 6,7 | 11.6                     | 11.8 | +3                                                                                | +5 | 120                                              | 115 | 5                                                                           | 3 | 20                                                                    | 18 | 290                                 | 280 | 5,8                                   | 6,0 | 7                                          | 7 | 7                                          | 7 | 7                                                                                    | 7 | 7                                                                                                                       | 7 |
| 2.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 6,7                                                      | 6,9 | 11.8                     | 12,0 | +2                                                                                | +4 | 115                                              | 110 | 4                                                                           | 2 | 19                                                                    | 17 | 285                                 | 275 | 6,0                                   | 6,2 | 6                                          | 6 | 6                                          | 6 | 6                                                                                    | 6 | 6                                                                                                                       | 6 |
| 1.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 6,9                                                      | 7,1 | 12,0                     | 12,2 | +1                                                                                | +3 | 110                                              | 105 | 3                                                                           | 1 | 18                                                                    | 16 | 280                                 | 270 | 6,2                                   | 6,4 | 5                                          | 5 | 5                                          | 5 | 5                                                                                    | 5 | 5                                                                                                                       | 5 |
| В группу зачисляется/переводится занимающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла. Вступительный балл – 12.<br>Если занимающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется.<br>(максимальный балл-5.0) |                                                          |     |                          |      |                                                                                   |    |                                                  |     |                                                                             |   |                                                                       |    |                                     |     |                                       |     |                                            |   |                                            |   |                                                                                      |   |                                                                                                                         |   |

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



## **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 1 года подготовки**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 1 года на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 30.06.2021 года № 501 см. приложение 3.**

### **Техническое мастерство.**

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 1 года на 2023 год по виду спорта «ушу», для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы (цзибэньгун) см. приложение 4.**

**\* Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и показатель: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа».**



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе  
(этапе спортивной специализации) 1 года на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом  
спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 30.06.2021 № 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)                                             |     | Челночны<br>й бег 3x10<br>м (с) |      | Наклон<br>вперед из<br>положения<br>стоя на<br>гимнастич<br>еской<br>скамье (от<br>уровня<br>скамьи).<br>(см) |     | Прыжок в<br>длину с<br>места<br>толчком<br>двумя<br>ногами<br>(см) |     | Бег на 500 м<br>(мин, с)                       |      | Прыжки<br>вверх из<br>исходного<br>положени<br>я упор<br>присев за<br>1 мин<br>(кол-во<br>раз) |     | Двойной<br>прыжок в<br>длину с места<br>(см) |     | Подтягива<br>ние из<br>виса на<br>переклади<br>не<br>(кол-во<br>раз) |     | Подъем ног<br>из виса на<br>гимнастичес<br>кой стенке в<br>положение<br>«угол»<br>(кол-во раз) |      | Шпагат<br>продольны<br>й<br>(фиксация<br>положения<br>)<br>(с) |      | Шпагат<br>поперечны<br>й(фиксаци<br>я<br>положения<br>)<br>(с) |      | И.п. – сед,<br>ноги вместе.<br>Наклон<br>вперед,<br>колени<br>выпрямленн<br>ые<br>(фиксация<br>положения)<br>(с) |      | Упражнени<br>е «мост» из<br>положения<br>лежа на<br>спине<br>(расстояние<br>от стоп до<br>пальцев рук<br>не более 80<br>см,<br>фиксация<br>положения)<br>(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                                                                                                                                                          | 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 | 14,0                                                           | 14,0 | 14,0                                                                                                             | 9,00 | 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 | 13,0                                                           | 13,0 | 13,0                                                                                                             | 800  | 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 | 12,0                                                           | 12,0 | 12,0                                                                                                             | 7,00 | 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 | 11,0                                                           | 11,0 | 11,0                                                                                                             | 6,00 | 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 | 10,0                                                           | 10,0 | 10,0                                                                                                             | 5,00 | 5,00                                                                                                                                                         |     |     |

**3.10. Техническое мастерство: обязательная техническая программа**

В группу зачисляется/переводится занимающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла. Вступительный балл – 13. А также выполнивший тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 7 за показатель: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа».

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



**Техническое мастерство: обязательная техническая программа.**

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 1 года на 2023 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 |                                                                                                                      |
| 1     | Упражнение на равновесие (стоя на одной ноге, другая согнута в колене перед собой, руки в стороны, глаза закрыты-20 с | Девочки, девушки, мальчики, юноши, | Зачет/незачет         | Зачет – 1 балл;<br>Незачет – 0 баллов                                                                                |
| 2     | Из и.п. основная стойка, ноги на ширине плеч прыжок вверх кругом на 360 градусов с приземлением в и.п.                |                                    | Зачет/незачет         | Зачет – 1 балл;<br>Незачет – 0 баллов                                                                                |
| 3     | Приседание на одной ноге («пистолетик»)                                                                               |                                    | 3 раз на каждую ногу  | 5 нормативов за каждый от 0 до 2 баллов<br>Не выполнение -0<br>Выполнение -1<br>Выполнение на 20% выше норматива – 2 |
| 4     | Позиция "Мабу"                                                                                                        |                                    | фиксация 40 сек       |                                                                                                                      |
| 5     | Движение "лунби" за 30 с                                                                                              |                                    | не менее 5 раз        |                                                                                                                      |
| 6     | Связка "мабу+гунбу"                                                                                                   |                                    | не менее 3 раз        |                                                                                                                      |
| 7     | Мах "чжэнтитуй" за 15 с                                                                                               |                                    | не менее 4 раз        |                                                                                                                      |

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



## **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 2 года подготовки**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 2 года на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 30.06.2021 № 501 см. приложение 5.**

### **Техническое мастерство.**

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 2 года на 2023 год по виду спорта «ушу» для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы (цзибэньгун) см. приложение 6.**

**\* Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и показатель: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа».**



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 2 года на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 30.06.2021 № 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 3x10 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» из положения 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**

В группу зачисляется/переводится занимающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла. Вступительный балл – 13. А также выполнивший тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 10 за показатель: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа».

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



**Техническое мастерство: обязательная техническая программа.**

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 2 года на 2023 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 |                                                                                                                      |
| 1     | Упражнение на равновесие (стоя на одной ноге, другая согнута в колене перед собой, руки в стороны, глаза закрыты-20 с | Девочки, девушки, мальчики, юноши, | Зачет/незачет         | Зачет – 1 балл;<br>Незачет – 0 баллов                                                                                |
| 2     | Из и.п. основная стойка, ноги на ширине плеч прыжок вверх кругом на 360 градусов с приземлением в и.п.                |                                    | Зачет/незачет         | Зачет – 1 балл;<br>Незачет – 0 баллов                                                                                |
| 3     | Приседание на одной ноге («пистолетик»)                                                                               |                                    | 5 раз на каждую ногу  | 5 нормативов за каждый от 0 до 2 баллов<br>Не выполнение -0<br>Выполнение -1<br>Выполнение на 20% выше норматива – 2 |
| 4     | Позиция "Мабу"                                                                                                        |                                    | фиксация 50 сек       |                                                                                                                      |
| 5     | Движение "лунби" за 30 с                                                                                              |                                    | не менее 8 раз        |                                                                                                                      |
| 6     | Связка "мабу+гунбу"                                                                                                   |                                    | не менее 5 раз        |                                                                                                                      |
| 7     | Мах "чжэнтитуй" за 15 с                                                                                               |                                    | не менее 6 раз        |                                                                                                                      |

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



**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 3 года подготовки**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 3 года на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 30.06.2021 № 501 см. приложение 7.**

**Техническое мастерство.**

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 3 года на 2023 год по виду спорта «ушу» для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы (цзибэньгун) см. приложение 8.**

\* Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и показатель: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа».



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе  
(этапе спортивной специализации) 3 года на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом  
спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 30.06.2021 № 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 3x10 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» из положения 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**

**В группу зачисляется/переводится занимающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла. Вступительный балл – 13. А также выполнивший тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 13 за показатель: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа».**

**Если занимающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется.  
(максимальный балл-5.0)**



**Техническое мастерство: обязательная техническая программа.**  
**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц,**  
**проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе**  
**(этапе спортивной специализации) 3 года на 2023 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 |                                                                                                                            |
| 1     | Упражнение на равновесие (стоя на одной ноге, другая согнута в колене перед собой, руки в стороны, глаза закрыты-20 с | Девочки, девушки,<br>юниорки, мальчики,<br>юноши, юниоры | Зачет/незачет         | Зачет – 1 балл;<br>Незачет – 0 баллов                                                                                      |
| 2     | Из и.п. основная стойка, ноги на ширине плеч прыжок вверх кругом на 360 градусов с приземлением в и.п.                |                                                          | Зачет/незачет         | Зачет – 1 балл;<br>Незачет – 0 баллов                                                                                      |
| 3     | Приседание на одной ноге («пистолетик»)                                                                               |                                                          | 7 раз на каждую ногу  | 5 нормативов за каждый<br>от 0 до 2 баллов<br>Не выполнение -0<br>Выполнение -1<br>Выполнение на 20% выше<br>норматива – 2 |
| 4     | Позиция "Мабу"                                                                                                        |                                                          | фиксация 60 сек       |                                                                                                                            |
| 5     | Движение "лунби" за 30 с                                                                                              |                                                          | не менее 10 раз       |                                                                                                                            |
| 6     | Связка "мабу+гунбу"                                                                                                   |                                                          | не менее 7 раз        |                                                                                                                            |
| 7     | Мах "чжэнтитуй" за 15 с                                                                                               |                                                          | не менее 8 раз        |                                                                                                                            |

Зачисляются/переводятся в ТЭ (СС)-3 занимающиеся, набравшие в сумме наибольшее количество баллов и сдавшие тесты №1, №2 – «зачет»



## **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 № 501 см. приложение 9.**

### **Техническое мастерство.**

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 4 года на 2023 год по виду спорта «ушу» для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы (цзибэньгун) см. приложение 10.**

\* Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и показатель: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа».



**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)                                             |     | Челночны<br>й бег 3x10<br>м (с) |      | Наклон<br>вперед из<br>положения<br>стоя на<br>гимнастич<br>еской<br>скамье (от<br>уровня<br>скамьи).<br>(см) |     | Прыжок в<br>длину с<br>места<br>толчком<br>двумя<br>ногами<br>(см) |     | Бег на 500 м<br>(мин, с) |      | Прыжки<br>вверх из<br>исходного<br>положени<br>я упор<br>присев за<br>1 мин<br>(кол-во<br>раз) |     | Двойной<br>прыжок в<br>длину с места<br>(см) |     | Подтягива<br>ние из<br>виса на<br>переклади<br>не<br>(кол-во<br>раз) |     | Подъем ног<br>из виса на<br>гимнастичес<br>кой стенке в<br>положение<br>«угол»<br>(кол-во раз) |      | Шпагат<br>продольны<br>й<br>(фиксация<br>положения<br>)<br>(с) |      | Шпагат<br>поперечны<br>й(фиксаци<br>я<br>положения<br>)<br>(с) |      | И.п. – сед,<br>ноги вместе.<br>Наклон<br>вперед,<br>колени<br>выпрямленн<br>ые<br>(фиксация<br>положения)<br>(с) |     | Упражнени<br>е «мост» из<br>положения<br>лежа на<br>спине<br>(расстояние<br>от стоп до<br>пальцев рук<br>не более 80<br>см,<br>фиксация<br>положения)<br>(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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 10,0                                                           | 10,0 | 5,00                                                                                                             |     |                                                                                                                                                              |     |

**3.10. Техническое мастерство: обязательная техническая программа**

**В группу зачисляется/переводится занимающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла. Вступительный балл – 13. А также выполнивший тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 16 за показатель: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа».**

**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



**Техническое мастерство: обязательная техническая программа.**  
**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц,**  
**проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе**  
**(этапе спортивной специализации) 4 года на 2023 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 |                                                                                                                      |
| 1     | Упражнение на равновесие (стоя на одной ноге, другая согнута в колене перед собой, руки в стороны, глаза закрыты-20 с | Девочки, девушки, юниорки, мальчики, юноши, юниоры | Зачет/незачет         | Зачет – 1 балл;<br>Незачет – 0 баллов                                                                                |
| 2     | Из и.п. основная стойка, ноги на ширине плеч прыжок вверх кругом на 360 градусов с приземлением в и.п.                |                                                    | Зачет/незачет         | Зачет – 1 балл;<br>Незачет – 0 баллов                                                                                |
| 3     | Приседание на одной ноге («пистолетик»)                                                                               |                                                    | 10 раз на каждую ногу | 5 нормативов за каждый от 0 до 2 баллов<br>Не выполнение -0<br>Выполнение -1<br>Выполнение на 20% выше норматива – 2 |
| 4     | Позиция "Мабу"                                                                                                        |                                                    | фиксация 70 сек       |                                                                                                                      |
| 5     | Движение "лунби" за 30 с                                                                                              |                                                    | не менее 14 раз       |                                                                                                                      |
| 6     | Связка "мабу+гунбу"                                                                                                   |                                                    | не менее 8 раз        |                                                                                                                      |
| 7     | Мах "чжэнтитуй" за 15 с                                                                                               |                                                    | не менее 10 раз       |                                                                                                                      |

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



**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 5 года подготовки**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 5 года на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 30.06.2021 № 501 см. приложение 11.**

**Техническое мастерство.**

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 5 года на 2023 год по виду спорта «ушу» для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы (цзибэньгун) см. приложение 12.**

\* Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и показатель: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа».



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе  
(этапе спортивной специализации) 5 года на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом  
спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 30.06.2021 № 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)                                             |     | Челночны<br>й бег 3x10<br>м (с) |      | Наклон<br>вперед из<br>положения<br>стоя на<br>гимнастич<br>еской<br>скамье (от<br>уровня<br>скамьи).<br>(см) |     | Прыжок в<br>длину с<br>места<br>толчком<br>двумя<br>ногами<br>(см) |     | Бег на 500 м<br>(мин, с)                       |      | Прыжки<br>вверх из<br>исходного<br>положени<br>я упор<br>присев за<br>1 мин<br>(кол-во<br>раз) |     | Двойной<br>прыжок в<br>длину с места<br>(см) |     | Подтягива<br>ние из<br>виса на<br>переклади<br>не<br>(кол-во<br>раз) |     | Подъем ног<br>из виса на<br>гимнастичес<br>кой стенке в<br>положение<br>«угол»<br>(кол-во раз) |      | Шпагат<br>продольны<br>й<br>(фиксация<br>положения<br>)<br>(с) |      | Шпагат<br>поперечны<br>й(фиксаци<br>я<br>положения<br>)<br>(с) |     | И.п. – сед,<br>ноги вместе.<br>Наклон<br>вперед,<br>колени<br>выпрямленн<br>ые<br>(фиксация<br>положения)<br>(с) |     | Упражнени<br>е «мост» из<br>положения<br>лежа на<br>спине<br>(расстояние<br>от стоп до<br>пальцев рук<br>не более 80<br>см,<br>фиксация<br>положения)<br>(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                                                                                                                                                          | 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**

**В группу зачисляется/переводится занимающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла. Вступительный балл – 13. А также выполнивший тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 19 за показатель: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа».**

**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



**Техническое мастерство: обязательная техническая программа.**  
**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц,**  
**проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе**  
**/(этапе спортивной специализации) 5 года на 2023 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 |                                                                                                                      |
| 1     | Упражнение на равновесие (стоя на одной ноге, другая согнута в колене перед собой, руки в стороны, глаза закрыты-20 с | Девочки, девушки, юниорки, мальчики, юноши, юниоры | Зачет/незачет         | Зачет – 1 балл;<br>Незачет – 0 баллов                                                                                |
| 2     | Из и.п. основная стойка, ноги на ширине плеч прыжок вверх кругом на 360 градусов с приземлением в и.п.                |                                                    | Зачет/незачет         | Зачет – 1 балл;<br>Незачет – 0 баллов                                                                                |
| 3     | Приседание на одной ноге («пистолетик»)                                                                               |                                                    | 13 раз на каждую ногу | 5 нормативов за каждый от 0 до 2 баллов<br>Не выполнение -0<br>Выполнение -1<br>Выполнение на 20% выше норматива – 2 |
| 4     | Позиция "Мабу"                                                                                                        |                                                    | фиксация 80 сек       |                                                                                                                      |
| 5     | Движение "лунби" за 30 с                                                                                              |                                                    | не менее 16 раз       |                                                                                                                      |
| 6     | Связка "мабу+гунбу"                                                                                                   |                                                    | не менее 8 раз        |                                                                                                                      |
| 7     | Мах "чжэнтитуй" за 15 с                                                                                               |                                                    | не менее 11 раз       |                                                                                                                      |

Зачисляются/переводятся в ТЭ (СС)-5 занимающиеся, набравшие в сумме наибольшее количество баллов и сдавшие тесты №1, №2 – «зачет»



## **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу»  
от 30.06.2021 № 501  
см. приложение 13.**

### **Техническое мастерство.**

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2023 год по виду спорта «ушу» для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы (цзибэньгун)  
см. приложение 14.**



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТОВАНИИ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 30.06.2021 № 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                                              |       | 3.1                                            |       | 3.2                                                                   |       | 3.3                                 |       | 3.4                                              |       | 3.5                                                                         |       | 3.6                                        |       | 3.7                                       |       | 3.8                                                                                  |       | 3.9                                                                                                                     |       |
|       | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см) |       | Челночный бег 3x10 м (с) |       | 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» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения) (с) |       |
|       | ю/ю/м                                                                             | д/ю/ж | ю/ю/м                    | д/ю/ж | ю/ю/м                                            | д/ю/ж | ю/ю/м                                          | д/ю/ж | ю/ю/м                                                                 | д/ю/ж | ю/ю/м                               | д/ю/ж | ю/ю/м                                            | д/ю/ж | ю/ю/м                                                                       | д/ю/ж | ю/ю/м                                      | д/ю/ж | ю/ю/м                                     | д/ю/ж | ю/ю/м                                                                                | д/ю/ж | ю/ю/м                                                                                                                   | д/ю/ж |
| 5.0   | +13                                                                               | +17   | 7,1                      | 7,4   | 200                                              | 185   | 1,35                                           | 1,80  | 39                                                                    | 37    | 460                                 | 420   | 11                                               | 8     | 16                                                                          | 14    | 19,0                                       | 19,0  | 19,0                                      | 19,0  | 19,0                                                                                 | 19,0  | 9,00                                                                                                                    | 9,00  |
| 4.0   | +12                                                                               | +16   | 7,3                      | 7,6   | 195                                              | 180   | 1,40                                           | 1,85  | 38                                                                    | 36    | 455                                 | 415   | 10                                               | 7     | 15                                                                          | 13    | 18,0                                       | 18,0  | 18,0                                      | 18,0  | 18,0                                                                                 | 18,0  | 8,00                                                                                                                    | 8,00  |
| 3.0   | +11                                                                               | +15   | 7,5                      | 7,8   | 190                                              | 175   | 1,45                                           | 1,90  | 37                                                                    | 35    | 450                                 | 410   | 9                                                | 6     | 14                                                                          | 12    | 17,0                                       | 17,0  | 17,0                                      | 17,0  | 17,0                                                                                 | 17,0  | 7,00                                                                                                                    | 7,00  |
| 2.0   | +10                                                                               | +14   | 7,7                      | 8,0   | 185                                              | 170   | 1,50                                           | 1,95  | 36                                                                    | 34    | 445                                 | 405   | 8                                                | 5     | 13                                                                          | 11    | 16,0                                       | 16,0  | 16,0                                      | 16,0  | 16,0                                                                                 | 16,0  | 6,00                                                                                                                    | 6,00  |
| 1.0   | +9                                                                                | +13   | 7,9                      | 8,2   | 180                                              | 165   | 1,55                                           | 2,00  | 35                                                                    | 33    | 440                                 | 400   | 7                                                | 4     | 12                                                                          | 10    | 15,0                                       | 15,0  | 15,0                                      | 15,0  | 15,0                                                                                 | 15,0  | 5,00                                                                                                                    | 5,00  |

**3.10. Техническое мастерство: обязательная техническая программа**

В группу зачисляется/переводится занимающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла. Вступительный балл – 12. А также выполнивший тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 21 за показатель: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа».

Если занимающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется.  
(максимальный балл-5.0)



**Техническое мастерство: обязательная техническая программа.**

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2023 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 |                                                                                                                      |
| 1     | Упражнение на равновесие (стоя на одной ноге, другая согнута в колене перед собой, руки в стороны, глаза закрыты-20 с | Девочки, девушки, юниорки, мальчики, юноши, юниоры | Зачет/незачет         | Зачет – 1 балл;<br>Незачет – 0 баллов                                                                                |
| 2     | Из и.п. основная стойка, ноги на ширине плеч прыжок вверх кругом на 360 градусов с приземлением в и.п.                |                                                    | Зачет/незачет         | Зачет – 1 балл;<br>Незачет – 0 баллов                                                                                |
| 3     | Приседание на одной ноге («пистолетик»)                                                                               |                                                    | 13 раз на каждую ногу | 5 нормативов за каждый от 0 до 2 баллов<br>Не выполнение -0<br>Выполнение -1<br>Выполнение на 20% выше норматива – 2 |
| 4     | Позиция "Мабу"                                                                                                        |                                                    | фиксация 90 сек       |                                                                                                                      |
| 5     | Движение "лунби" за 30 с                                                                                              |                                                    | не менее 20 раз       |                                                                                                                      |
| 6     | Связка "мабу+гунбу"                                                                                                   |                                                    | не менее 12 раз       |                                                                                                                      |
| 7     | Мах "чжэнтитуй" за 15 с                                                                                               |                                                    | не менее 13 раз       |                                                                                                                      |

Зачисляются/переводятся в ССМ занимающиеся, выполнившие спортивный норматив «кандидат в мастера спорта» и набравшие в сумме наибольшее количество баллов и сдавшие тесты №1, №2 – «зачет».



## **ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу»  
от 30.06.2021 № 501  
см. приложение 15.**

### **Техническое мастерство.**

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2023 год по виду спорта «ушу» для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы (цзибэньгун)  
см. приложение 16.**



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 30.06.2021 № 501**

| Баллы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1. Нормативы общей физической подготовки                                          |           |                          |           |                                                  |           |                                                                        |           | 3. 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                                                                                  |           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см) |           | Челночный бег 3x10 м (с) |           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (кол-во раз) |           | 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) |           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ю/ю/<br>м                                                                         | д/ю/<br>ж | ю/ю/<br>м                | д/ю/<br>ж | ю/ю/<br>м                                        | д/ю/<br>ж | ю/ю/<br>м                                                              | д/ю/<br>ж | ю/ю/<br>м                                                             | д/ю/<br>ж | ю/ю/<br>м                           | д/ю/<br>ж | ю/ю/<br>м                                        | д/ю/<br>ж | ю/ю/<br>м                                                                   | д/ю/<br>ж | ю/ю/<br>м                                  | д/ю/<br>ж | ю/ю/<br>м                                 | д/ю/<br>ж | ю/ю/<br>м                                                                            | д/ю/<br>ж |
| 5.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | +13                                                                               | +17       | 6,4                      | 7,2       | 235                                              | 200       | 53                                                                     | 47        | 46                                                                    | 41        | 520                                 | 440       | 19                                               | 9         | 24                                                                          | 19        | 19,0                                       | 19,0      | 19,0                                      | 19,0      |                                                                                      |           |
| 4.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | +12                                                                               | +16       | 6,6                      | 7,4       | 230                                              | 195       | 52                                                                     | 46        | 45                                                                    | 40        | 515                                 | 435       | 18                                               | 8         | 23                                                                          | 18        | 18,0                                       | 18,0      | 18,0                                      | 18,0      |                                                                                      |           |
| 3.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | +11                                                                               | +15       | 6,8                      | 7,6       | 225                                              | 190       | 51                                                                     | 45        | 44                                                                    | 39        | 510                                 | 430       | 17                                               | 7         | 22                                                                          | 17        | 17,0                                       | 17,0      | 17,0                                      | 17,0      |                                                                                      |           |
| 2.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | +10                                                                               | +14       | 7,0                      | 7,8       | 220                                              | 185       | 50                                                                     | 44        | 43                                                                    | 38        | 505                                 | 425       | 16                                               | 6         | 21                                                                          | 16        | 16,0                                       | 16,0      | 16,0                                      | 16,0      |                                                                                      |           |
| 1.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | +11                                                                               | +15       | 7,2                      | 8,0       | 215                                              | 180       | 49                                                                     | 43        | 42                                                                    | 37        | 500                                 | 420       | 15                                               | 5         | 20                                                                          | 15        | 15,0                                       | 15,0      | 15,0                                      | 15,0      |                                                                                      |           |
| 3.8. Техническое мастерство: обязательная техническая программа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                   |           |                          |           |                                                  |           |                                                                        |           |                                                                       |           |                                     |           |                                                  |           |                                                                             |           |                                            |           |                                           |           |                                                                                      |           |
| В группу зачисляется/переводится занимающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла. Вступительный балл – 11. А также выполнивший тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 24 за показатель: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа». |                                                                                   |           |                          |           |                                                  |           |                                                                        |           |                                                                       |           |                                     |           |                                                  |           |                                                                             |           |                                            |           |                                           |           |                                                                                      |           |
| Если занимающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется.<br>(максимальный балл-5.0)                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                   |           |                          |           |                                                  |           |                                                                        |           |                                                                       |           |                                     |           |                                                  |           |                                                                             |           |                                            |           |                                           |           |                                                                                      |           |

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение, «Ю» - юноши, «Ю» - юниоры, «М» - мужчины, «Д» - девушки, «Ю» - юниорки, «Ж» - женщины



**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2023 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 |                                                                                                                      |
| 1     | Упражнение на равновесие (стоя на одной ноге, другая согнута в колене перед собой, руки в стороны, глаза закрыты-20 с | Девочки, девушки, юниорки, мальчики, юноши, юниоры | Зачет/незачет         | Зачет – 1 балл;<br>Незачет – 0 баллов                                                                                |
| 2     | Из и.п. основная стойка, ноги на ширине плеч прыжок вверх кругом на 360 градусов с приземлением в и.п.                |                                                    | Зачет/незачет         | Зачет – 1 балл;<br>Незачет – 0 баллов                                                                                |
| 3     | Приседание на одной ноге («пистолетик»)                                                                               |                                                    | 13 раз на каждую ногу | 5 нормативов за каждый от 0 до 2 баллов<br>Не выполнение -0<br>Выполнение -1<br>Выполнение на 20% выше норматива – 2 |
| 4     | Позиция "Мабу"                                                                                                        |                                                    | фиксация 95 сек       |                                                                                                                      |
| 5     | Движение "лунби" за 30 с                                                                                              |                                                    | не менее 22 раз       |                                                                                                                      |
| 6     | Связка "мабу+гунбу"                                                                                                   |                                                    | не менее 14 раз       |                                                                                                                      |
| 7     | Мах "чжэнтитуй" за 15 с                                                                                               |                                                    | не менее 15 раз       |                                                                                                                      |

Зачисляются/переводятся в ВСМ занимающиеся, имеющие спортивное звание «мастер спорта России» или спортивное звание «мастер спорта России международного класса» и набравшие в сумме наибольшее количество баллов и сдавшие тесты №1, №2 – «зачет».