

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

3. Нормативы специальной физической подготовки																						
Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу-традиционное ушу																						
Баллы	1.1	1.2		1.3		1.4		3.1		3.2		3.3		3.4		3.5		3.6		3.7		3.8
																						Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация положения) (с)

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

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																								
Баллы	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						
																									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
																									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
																									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
																									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/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.																																														
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, «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 показателю: «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

1. Нормативы общей физической подготовки										3. Нормативы специальной физической подготовки																	
										Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу-традиционное ушу																	
Баллы	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		
			Целночный бег 3х10 м (с)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Бег на 500 м (мин, с)		Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин (кол-во раз)		Двойной прыжок в длину с места (см)		Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)		Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз)		Шпагат продольный (фиксация положения) (с)		Шпагат поперечный (фиксация положения) (с)		И.п. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с)		Упражнение «мост» 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	м/ю
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	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	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	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	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	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 № 4 за показателем: «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; 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; Незачет – 0 баллов
3	Приседание на одной ноге («пистолетик»)		3 раз на каждую ногу	5 нормативов за каждый от 0 до 2 баллов
4	Позиция "Мабу"		фиксация 40 сек	Не выполнение -0
5	Движение "лунби" за 30 с		не менее 5 раз	Выполнение -1
6	Связка "мабу+гунбу"		не менее 3 раз	Выполнение на 20% выше норматива – 2
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».

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; 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; Незачет – 0 баллов
3	Приседание на одной ноге («пистолетик»)		5 раз на каждую ногу	5 нормативов за каждый от 0 до 2 баллов Не выполнение -0 Выполнение -1 Выполнение на 20% выше норматива – 2
4	Позиция "Мабу"		фиксация 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

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		3.9													
Баллы	Бег 30 м (с)	Целночный бег 3х10 м (с)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Бег на 500 м (мин, с)	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин (кол-во раз)	Двойной прыжок в длину с места (см)	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз)	Шпагат продольный (фиксация положения) (с)	Шпагат поперечный (фиксация положения) (с)	И.п. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с)	Упражнения «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							
														5,9	6,0	9,1	9,2	+5	+7	140	160	11,55	2,10	24	345	6	5	11	9	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	9,00
														6,1	6,2	9,3	9,4	+4	+6	135	155	2,00	2,15	23	345	5	4	10	8	13,0	13,0	13,0	13,0	13,0	13,0	800
														6,3	6,4	9,5	9,6	+3	+5	130	150	2,05	2,20	22	340	4	3	9	7	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	7,00
														6,5	6,6	9,7	9,8	+2	+4	125	145	2,10	2,25	21	335	3	2	8	6	11,0	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	2	1	7	5	10,0	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 № 8 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, юниорки, мальчики, юноши, юниоры	Зачет/незачет	Зачет – 1 балл; 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; Незачет – 0 баллов
3	Приседание на одной ноге («пистолетик»)		7 раз на каждую ногу	5 нормативов за каждый от 0 до 2 баллов
4	Позиция "Мабу"		фиксация 60 сек	Не выполнение -0
5	Движение "лунби" за 30 с		не менее 10 раз	Выполнение -1
6	Связка "мабу+гунбу"		не менее 7 раз	Выполнение на 20% выше норматива – 2
7	Мах "чжэнтитуй" за 15 с		не менее 8 раз	

Зачисляются/переводятся я 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 показателю: «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

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

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 показателем: «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; 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; Незачет – 0 баллов
3	Приседание на одной ноге («пистолетик»)		10 раз на каждую ногу	5 нормативов за каждый от 0 до 2 баллов Не выполнение -0 Выполнение -1 Выполнение на 20% выше норматива – 2	
4	Позиция "Мабу"		фиксация 70 сек		
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 показателю: «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

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		3.9			
Баллы		Челночный бег 3х10 м (с)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Бег на 500 м (мин, с)		Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин (кол-во раз)		Двойной прыжок в длину с места (см)		Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)		Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз)		Шпагат продольный (фиксация положения) (с)		Шпагат поперечный (фиксация положения) (с)		И.п. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с)		Упражнение «мост» 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	
5,9		6,0		+5		+7		11,55		24		350		6		11		14,0		14,0		14,0		9,00		9,00	
6,1		6,2		+4		+6		2,00		23		345		5		10		13,0		13,0		13,0		800		800	
6,3		6,4		+3		+5		2,05		22		340		4		9		12,0		12,0		12,0		7,00		7,00	
6,5		6,6		+2		+4		2,10		21		335		3		8		11,0		11,0		11,0		6,00		6,00	
6,7		6,8		+3		+5		2,15		20		330		2		7		10,0		10,0		10,0		5,00		5,00	

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 № 12 за показателем: «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) 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; 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; Незачет – 0 баллов
3	Приседание на одной ноге («пистолетик»)		13 раз на каждую ногу		5 нормативов за каждый
4	Позиция "Мабу"		фиксация 80 сек		от 0 до 2 баллов
5	Движение "лунби" за 30 с		не менее 16 раз		Не выполнение -0
6	Связка "мабу+гунбу"		не менее 8 раз		Выполнение -1
7	Мах "чжэнтитуй" за 15 с		не менее 11 раз		Выполнение на 20% выше норматива – 2

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 СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 30.06.2021 № 501

3. 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																				
Баллы	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)	Шагат продольный (фиксация положения) (с)	Шагат поперечный (фиксация положения) (с)	И.п. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с)	Упражнения «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												
												+13	+17	7,1	200	185	1,35	1,80	39	37	460	420	11	8	16	14	19,0	19,0	19,0	19,0	9,00
												+12	+16	7,3	195	180	1,40	1,85	38	36	455	415	10	7	15	13	18,0	18,0	18,0	18,0	800
												+11	+15	7,5	190	175	1,45	1,90	37	35	450	410	9	6	14	12	17,0	17,0	17,0	17,0	7,00
												+10	+14	7,7	185	170	1,50	1,95	36	34	445	405	8	5	13	11	16,0	16,0	16,0	16,0	6,00
1.0	+9	7,9	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										
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 № 14 за показателем: «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, «Ю» - юноши, «Ю» - юниоры, «М» - мужчины, «Д» - девушки, «Ю» - юниорки, «Ж» - женщины

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; 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; Незачет – 0 баллов
3	Приседание на одной ноге («пистолетик»)		13 раз на каждую ногу	5 нормативов за каждый от 0 до 2 баллов
4	Позиция "Мабу"		фиксация 90 сек	Не выполнение -0
5	Движение "лунби" за 30 с		не менее 20 раз	Выполнение -1
6	Связка "мабу+гунбу"		не менее 12 раз	Выполнение на 20% выше
7	Мах "чжэнтитуй" за 15 с		не менее 13 раз	норматива – 2

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 и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группы 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

3. Нормативы специальной физической подготовки																						
Для спортивных дисциплин: таолу, кунфу-традиционное ушу																						
Баллы	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)		Целночный 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)		Шагат продольный (фиксация положения) (с)		Шагат поперечный (фиксация положения) (с)		И.п. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с)	
5.0	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
4.0	+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	19,0	19,0
3.0	+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	18,0	18,0
2.0	+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	17,0	17,0
1.0	+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	16,0	16,0
	+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	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 № 16 за показателем: «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, «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; 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; Незачет – 0 баллов
3	Приседание на одной ноге («пистолетик»)		13 раз на каждую ногу	5 нормативов за каждый от 0 до 2 баллов
4	Позиция "Мабу"		фиксация 95 сек	Не выполнение -0
5	Движение "лунби" за 30 с		не менее 22 раз	Выполнение -1
6	Связка "мабу+гунбу"		не менее 14 раз	Выполнение на 20% выше
7	Мах "чжэнтитуй" за 15 с		не менее 15 раз	норматива – 2

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».