

СОГЛАСОВАНО
На педагогическом совете
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол № 1
«29» августа 2025 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов
«29» августа 2025 года

**Итоговая аттестация обучающихся отделения ушу
для зачисления и перевода в группы на 2026 учебно-тренировочный год
(контрольно-переводные нормативы по общей
и специальной физической подготовки)**

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 1 года и БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ 1 года

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на 2026 год на отделении ушу в группы на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 23 ноября 2022 г. № 1065 и в группы СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (базовый уровень) 1 года распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146 «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».
см. приложение 1*.

*** 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.**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на 2026 год на отделении ушу в группы на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года (далее – НП-1) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 23.11.2022 № 1065 и в группы СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (базовый уровень) 1 года (далее – СОБ-1) в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146 «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».

| 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 | М | Д |
| 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 | | | | | |
| 0.0 | более 6,9 | более 7,1 | более 12,0 | более 12,2 | менее +1 | менее +3 | менее 110 | менее 105 | менее 3 | менее 1 | менее 18 | менее 16 | менее 280 | менее 270 | более 6,2 | более 6,4 | менее 5 | менее 5 | менее 5 | менее 5 | | | | | |
| В группу НП-1 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. Если кандидат выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-1.0). На спортивную подготовку зачисляется ребенок, показавший лучшие результаты тестирования. Количество мест на спортивной подготовке в соответствии с планом комплектования. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В группу СОб-1 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. Если кандидат выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-1.0) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 2 года и БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ 2 года

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на 2026 год на отделении ушу в группы на этапе НАЧАЛЬНОЙ подготовки 2 года в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 23.11.2022 № 1065 и в группы СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (базовый уровень) 2 года в соответствии распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146 «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».
см. приложение 2*.

*** 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.**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на 2026 год на отделении ушу в группы на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 года (далее – НП-1) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 23.11.2022 № 1065 и в группы СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (базовый уровень) 2 года (далее – СОб-2) в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146 «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».

| 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 | М | Д |
| 1.0 | 6,5 | 6,7 | 11,5 | 11,7 | +3 | +5 | 115 | 110 | 5 | 3 | 20 | 18 | 300 | 290 | 5,8 | 6,0 | 7 | | 7 | | 7 | | 7 | | |
| 0.0 | более 6,5 | более 6,7 | более 11,5 | более 11,7 | менее +3 | менее +5 | менее 115 | менее 110 | менее 5 | менее 3 | менее 20 | менее 18 | менее 300 | менее 290 | более 5,8 | более 6,0 | менее 7 | | менее 7 | | менее 7 | | менее 7 | | |
| В группу НП-2 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. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Если кандидат выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-1.0). На спортивную подготовку зачисляется ребенок, показавший лучшие результаты тестирования. Количество мест на спортивной подготовке в соответствии с планом комплектования. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В группу СОб-2 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. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Если кандидат выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-1.0) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 1 года подготовки и
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 1 года**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации
(спортивные разряды) для зачисления и перевода на 2026 год
на отделении ушу в группы на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 1 года
в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу»
от 23.11.2022 года № 1065 и в группу на СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 1 года
в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146 «Об утверждении
базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта
(спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».
см. приложение 3*.**

Тесты индивидуального отбора.

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц,
проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе
(этапе спортивной специализации) 1 года на 2025 год на отделении 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: «Тесты индивидуального отбора», которые утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на 2026 год на отделении ушу в группы на **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ** этапе (этапе спортивной специализации) 1 года в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 23.11.2022 № 1065 и в группы **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА** (продвинутый уровень) 1 года (далее – СОп-1) в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146 «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».

| 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 | м/ю | д/д |
| 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 | | |
| 0.0 | более 6,7 | более 6,8 | более 9,9 | более 10,0 | менее +3 | менее +5 | менее 120 | менее 140 | менее 2,15 | менее 2,30 | менее 20 | | менее 330 | менее 325 | менее 2 | менее 1 | менее 7 | менее 5 | менее 10,0 | | менее 10,0 | | менее 10,0 | | менее 5,00 | | |
| 3. | Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | | | | | | | | | «Третий юношеский спортивный разряд»; «Второй юношеский спортивный разряд»; «Первый юношеский спортивный разряд» | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год для спортивной подготовки (Приложение № 4) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В группу УТ-1 зачисляется/переводится обучающийся, 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. Если обучающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-1.0) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В группу СОп-1 зачисляется/переводится обучающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла. Вступительный балл – 13. Если обучающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-1.0) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

Тесты индивидуального отбора:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 1 года на 2026 год на отделении 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 40 сек | |
| 5 | Движение "лунби" за 30 с | | не менее 6 раз | |
| 6 | Связка "мабу+гунбу" | | не менее 4 раз | |
| 7 | Мах "чжэнтитуй" за 15 с | | не менее 5 раз | |

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

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 2 года подготовки и
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 2 года**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации
(спортивные разряды) для зачисления и перевода на 2026 год на отделении ушу в группы
на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 2 года в соответствии
с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 23.11.2022 № 1065 и в группу
на СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 2 года
в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146 «Об утверждении
базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта
(спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».**

см. приложение 5*.

Тесты индивидуального отбора.

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц,
проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе
(этапе спортивной специализации) 2 года на 2026 год на отделении 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: «Тесты индивидуального отбора», которые утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на 2026 год на отделении ушу в группы на **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ** этапе (этапе спортивной специализации) **2** года (далее – УТЭ(СС)-2) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 23.11.2022 № 1065 и в группы **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА** (продвинутый уровень) **2** года (далее – СОп-1) в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146 «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».

| 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) | | 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 | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д |
| 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 | | | | | | |
| 0.0 | более 6,7 | более 6,8 | более 9,9 | более 10,0 | менее +3 | менее +5 | менее 120 | менее 140 | менее 2,15 | менее 2,30 | менее 20 | менее 330 | менее 325 | менее 2 | менее 1 | менее 7 | менее 5 | менее 10,0 | менее 10,0 | менее 10,0 | менее 5,00 | | | | | | |
| 3. | Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | | | | | | | | «Третий юношеский спортивный разряд»; «Второй юношеский спортивный разряд»; «Первый юношеский спортивный разряд» | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год для спортивной подготовки (Приложение № 6) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В группу УТ-2 зачисляется/переводится обучающийся, 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 № 6. Если обучающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-1.0) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В группу СОп-2 зачисляется/переводится обучающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла. Вступительный балл – 13. Если обучающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-1.0) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

Тесты индивидуального отбора:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 2 года на 2026 год на отделении 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») | | 7 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 8 раз | |
| 7 | Мах "чжэнтитуй" за 15 с | | не менее 8 раз | |

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

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 3 года подготовки и
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 3 года**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации
(спортивные разряды) для зачисления и перевода на 2026 год на отделении ушу в группы на
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 3 года в соответствии
с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 23.11.2022 № 1065 и в группу
на СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 3 года
в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146 «Об утверждении
базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта
(спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».
см. приложение 7*.**

Тесты индивидуального отбора.

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц,
проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе
(этапе спортивной специализации) 3 года на 2026 год на отделении 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: «Тесты индивидуального отбора», которые утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на 2026 год на отделении ушу в группы на **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ** этапе (этапе спортивной специализации) 3 года (далее – УТЭ(СС)-3) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 23.11.2022 № 1065 и в группы **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА** (продвинутый уровень) 3 года (далее – СОп-3) в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146 «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».

| 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 | м/ю | д/д |
| 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 | | | | | | |
| 0.0 | более 6,7 | более 6,8 | более 9,9 | более 10,0 | менее +3 | менее +5 | менее 120 | менее 140 | менее 2,15 | менее 2,30 | менее 20 | менее 330 | менее 325 | менее 2 | менее 1 | менее 7 | менее 5 | менее 10,0 | менее 10,0 | менее 10,0 | менее 5,00 | | | | | | |
| 3. | Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | | | | | | | | «Третий юношеский спортивный разряд»; «Второй юношеский спортивный разряд»; «Первый юношеский спортивный разряд» | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год для спортивной подготовки (Приложение № 8) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В группу УТ-3 зачисляется/переводится обучающийся, 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. Если обучающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-1.0) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В группу СОп-3 зачисляется/переводится обучающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла. Вступительный балл – 13. Если обучающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-1.0) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

Тесты индивидуального отбора:
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц,
проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе
(этапе спортивной специализации) 3 года на 2026 год на отделении 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 Не выполнение -0 Выполнение -1 Выполнение на 20% выше норматива – 2 |
| 4 | Позиция "Мабу" | | фиксация 60 сек | |
| 5 | Движение "лунби" за 30 с | | не менее 10 раз | |
| 6 | Связка "мабу+гунбу" | | не менее 10 раз | |
| 7 | Мах "чжэнтитуй" за 15 с | | не менее 8 раз | |

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

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 4 года подготовки и
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 4 года**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на 2026 год на отделении ушу в группы на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 4 года в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 23.11.2022 № 1065 и в группу на СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 4 года в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146 «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».
см. приложение 9*.

Тесты индивидуального отбора.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 4 года на 2026 год на отделении 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: «Тесты индивидуального отбора», которые утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на 2026 год на отделении ушу в группы на **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ** этапе (этапе спортивной специализации) 4 года (далее – УТЭ(СС)-4) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 23.11.2022 № 1065 и в группы **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА** (продвинутый уровень) 4 года (далее – СОп-4) в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146 «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».

| 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 | м/ю | д/д |
| 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 | | |
| 0.0 | более 6,7 | более 6,8 | более 9,9 | более 10,0 | менее +3 | менее +5 | менее 120 | менее 140 | менее 2,15 | менее 2,30 | менее 20 | | менее 330 | менее 325 | менее 2 | менее 1 | менее 7 | менее 5 | менее 10,0 | | менее 10,0 | | менее 10,0 | | менее 5,00 | | |
| 3. | Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | | | | | | | | «Третий спортивный разряд»; «Второй спортивный разряд»; «Первый спортивный разряд» | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год для спортивной подготовки (Приложение № 10) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В группу УТ-4 зачисляется/переводится обучающийся, 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. Если обучающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-1.0) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В группу СОп43 зачисляется/переводится обучающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла. Вступительный балл – 13. Если обучающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-1.0) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

Тесты индивидуального отбора:
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц,
проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе
(этапе спортивной специализации) 4 года на 2026 год на отделении 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 12 раз | |
| 7 | Мах "чжэнтитуй" за 15 с | | не менее 10 раз | |

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

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 5 года подготовки и
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 5 года**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на 2026 год на отделении ушу в группы на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 5 года в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 23.11.2022 № 1065 и в группу на СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 5 года в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146 «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».
см. приложение 11*.

Тесты индивидуального отбора.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 5 года на 2026 год на отделении 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: «Тесты индивидуального отбора», которые утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на 2026 год на отделении ушу в группы на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 5 года (далее – УТЭ(СС)-5) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 23.11.2022 № 1065 и в группы СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (продвинутый уровень) 5 года (далее – СОп-5) в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146 «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».

| 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 | м/ю | д/д |
| 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 | | |
| 0.0 | более 6,7 | более 6,8 | более 9,9 | более 10,0 | менее +3 | менее +5 | менее 120 | менее 140 | менее 2,15 | менее 2,30 | менее 20 | | менее 330 | менее 325 | менее 2 | менее 1 | менее 7 | менее 5 | менее 10,0 | | менее 10,0 | | менее 10,0 | | менее 5,00 | | |
| 3. | Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | | | | | | | | | «Третий спортивный разряд»; «Второй спортивный разряд»; «Первый спортивный разряд» | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год для спортивной подготовки (Приложение № 12) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В группу УТ-5 зачисляется/переводится обучающийся, 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. Если обучающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-1.0) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В группу СОп-5 зачисляется/переводится обучающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла. Вступительный балл – 13. Если обучающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-1.0) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

Тесты индивидуального отбора:
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц,
проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе
(этапе спортивной специализации) 5 года на 2026 год на отделении 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») | | 15 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 80 сек | |
| 5 | Движение "лунби" за 30 с | | не менее 20 раз | |
| 6 | Связка "мабу+гунбу" | | не менее 14 раз | |
| 7 | Мах "чжэнтитуй" за 15 с | | не менее 13 раз | |

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

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2026 год на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 23.11.2022 № 1065
см. приложение 13.**

Тесты индивидуального отбора.

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2026 год на отделении ушу для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы (цзибэньгун)
см. приложение 14.**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2026 год на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 23.11.2022 № 1065

| 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 | ю/ю/м | д/ю/ж |
| 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 | | 5,00 | | |
| 0.0 | менее +9 | менее +13 | более 7,9 | более 8,2 | менее 180 | менее 165 | более 1,55 | более 2,00 | менее 35 | менее 33 | менее 440 | менее 400 | менее 7 | менее 4 | менее 12 | менее 10 | менее 15,0 | | менее 15,0 | | менее 15,0 | | менее 5,00 | | |
| 3. | Уровень спортивной квалификации (спортивные разряд) | | | | | | | | | | | | «Кандидат в мастера спорта» | | | | | | | | | | | | |
| 4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Приложение № 14) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В группу зачисляется/переводится обучающийся, 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. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Если обучающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-1.0) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

Тесты индивидуального отбора:
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц,
проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА на 2026 год на отделении 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») | | 20 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 120 сек | |
| 5 | Движение "лунби" за 30 с | | не менее 20 раз | |
| 6 | Связка "мабу+гунбу" | | не менее 16 раз | |
| 7 | Мах "чжэнтитуй" за 15 с | | не менее 13 раз | |

Зачисляются/переводятся в ССМ обучающиеся, 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, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2026 год на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 23.11.2022 № 1065
см. приложение 15.**

Тесты индивидуального отбора.

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2026 год на отделении ушу для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы (цзибэньгун)
см. приложение 16.**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2026 год на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 23.11.2022 № 1065

| 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 | |
| | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см) | | Челночный бег 3х10 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/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 | |
| 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 | |
| 0.0 | менее +11 | менее +15 | более 7,2 | более 8,0 | менее 215 | менее 180 | менее 49 | менее 43 | менее 42 | менее 37 | менее 500 | менее 420 | менее 15 | менее 5 | менее 20 | менее 15 | менее 15,0 | | менее 15,0 | | менее 15,0 | |
| 3. | Уровень спортивной квалификации (спортивное звание) | | | | | | | | | | | «Мастер спорта России» | | | | | | | | | | |
| 4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Приложение № 16) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В группу зачисляется/переводится обучающийся, 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. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Если обучающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-1.0) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

Тесты индивидуального отбора:
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц,
проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
на 2026 год на отделении 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») | | 25 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 120 сек | |
| 5 | Движение "лунби" за 30 с | | не менее 24 раз | |
| 6 | Связка "мабу+гунбу" | | не менее 16 раз | |
| 7 | Мах "чжэнтитуй" за 15 с | | не менее 15 раз | |

Зачисляются/переводятся в ВСМ обучающиеся, 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».