

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.**

Приложение 1

**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 3х10 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 скамье 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	
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	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																	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация положения) (с)					
	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 3х10 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 скамье 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	
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	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	менее 7	менее 7	
<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Если кандидат выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-1.0)</p>																							

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	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)																			
	Бег 30 м (с)	Челночный бег 3х10 м (с)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Бег на 500 м (мин, с)	Прыжки вверх из исходного положения я упор присев за 1 мин (кол-во раз)	Двойной прыжок в длину с места (см)	Подтягивание из виса на гимнастической стенке в положение «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)																							
	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

Приложение 4

**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 (цзибэнъгун)**

№ 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
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	Max "чжэнтиуй" за 15 с		не менее 5 раз	Выполнение на 20% выше норматива – 2

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**

<p><b>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*.</b></p>
<p><b>Тесты индивидуального отбора.</b></p> <p><b>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 (цзбэньгун)</b></p> <p><b>см. приложение 6*.</b></p>

\* 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.

Приложение 5

**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	I.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)											
	Бег 30 м (с)	Челночный бег 3х10 м (с)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Бег на 500 м (мин, с)	Прыжки вверх из исходного положения я упор присев за 1 мин (кол-во раз)	Двойной прыжок в длину с места (см)	Подтягивание из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз)	Подъем ног из виса на перекладине (кол-во раз)	Шпагат продольный (фиксация положения) (с)	Шпагат поперечный (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								
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 (цзибэнъгун)**

№ 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 "чжэнтиуй" 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 (цзибэнъгун)  
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	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)																			
	Бег 30 м (с)	Челночный бег 3х10 м (с)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Бег на 500 м (мин, с)	Прыжки вверх из исходного положения я упор присев за 1 мин (кол-во раз)	Двойной прыжок в длину с места (см)	Подтягивание из виса на гимнастической стенке в 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)	Шпагат поперечный (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																		
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 (цзбэньгун)**

№ 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 Выполнение -1
5	Движение "лунби" за 30 с		не менее 10 раз	Выполнение на 20% выше норматива – 2
6	Связка "мабу+гунбу"		не менее 10 раз	
7	Max "чжэнтитуй" за 15 с		не менее 8 раз	

Зачисляются/переводятся я 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 (цзебэньгун)**

**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	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)									
	Бег 30 м (с)	Челночный бег 3х10 м (с)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Бег на 500 м (мин, с)	Прыжки вверх из исходного положения я упор присев за 1 мин (кол-во раз)	Двойной прыжок в длину с места (см)	Подтягивание из виса на гимнастической стенке в 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)	Шпагат поперечный (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								
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
4	Позиция "Мабу"		фиксация 70 сек	Не выполнение -0 Выполнение -1
5	Движение "лунби" за 30 с		не менее 14 раз	Выполнение на 20% выше
6	Связка "мабу+гунбу"		не менее 12 раз	норматива – 2
7	Max "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 (цзебэньгун)  
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».

**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
4	Позиция "Мабу"		фиксация 80 сек	Не выполнение -0 Выполнение -1
5	Движение "лунби" за 30 с		не менее 20 раз	Выполнение на 20% выше
6	Связка "мабу+гунбу"		не менее 14 раз	норматива – 2
7	Max "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 (цзбэньгун)**  
**см. приложение 14.**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОАНИЯ 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	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения) (с)																				
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)	Бег на 500 м (мин, с)	Прыжки вверх из исходного положения я 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 выпрямлены (фиксация положения) (с)	И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямлены (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																
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 разряды)										«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 СОВЕРШЕНСТВОАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2026 год на отделении ушу для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы (цзиньгуан)**

№ 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 "чжэнтиуй" 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 исходного 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 гимнастической стенке в положение «угол» (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										
1.0	+11	+15	7,2	8,0	215	180	49	43	42	37	500	420	15	5	20	15	15,0	15,0	15,0	15,0										
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	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**  
**(цзибэнъгун)**

№ 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	Max "чжэнтиуй" 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».