

**ПРОТОКОЛ**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы спортивно-оздоровительного этапа (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ) 2 года на 2026 год на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 23.11.2022 № 1065

№ п/п	Фамилия имя отчество	Дата рождения	1. Нормативы общей физической подготовки						3. Нормативы специальной физической подготовки												Общее кол-во баллов						
			Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу-традиционное ушу																								
			1.1		1.2		1.3		1.4		3.1		3.2		3.3		3.4		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 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 10 м (с)	Шпагат продольный (фиксация положения) (с)	Шпагат поперечный (фиксация положения) (с)	И.П. – сид, 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)	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат
<b>ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ</b>																											
<b>ЭТАП ПОДГОТОВКИ</b>																											
<b>СО6-1</b>																											
<b>ТРЕНИР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ</b>																											
<b>БУСОВА Анастасия Сергеевна</b>																											
1	Бахтина Эмилия Сергеевна	12.05.2015	6,1	1	10,1	1	15	1	12,5	1	15	1	45	1	30,5	1	5,0	1	10	1	10	1	10	1	12		
2	Бухиник Вероника Николаевна	20.06.2016	6,2	1	10,9	1	13	1	12,2	1	15	1	43	1	30,0	1	5,2	1	10	1	10	1	10	1	12		
3	Зуев Пётр Сергеевич	27.08.2015	6,5	1	11,6	1	6	1-	11,5	1	18	1	30	1	29,5	1	5,9	1	8	1	8	1	8	1	12		
4	Карбасов Кирилл Михайлович	24.12.2015	6,2	1	9,7	1	15	1	12,7	1	15	1	44	1	31,0	1	5,1	1	10	1	10	1	10	1	12		
5	Кошкян Арсений Артемович	08.10.2017	6,4	1	11,0	1	12	1	11,7	1	15	1	41	1	30,1	1	5,5	1	10	1	11	1	10	1	12		
6	Куглер Екатерина Игоревна	18.09.2015	6,3	1	10,7	1	11	1	12,0	1	15	1	37	1	30,0	1	5,6	1	10	1	10	1	10	1	12		
7	Миннова Софья Геннадьевна	14.06.2016	6,7	1	11,7	1	11	1	11,0	1	15	1	30	1	29,2	1	5,9	1	10	1	10	1	10	1	12		
8	Самохина Дарья Дмитриевна	02.09.2016	6,7	1	11,9	1	10	1	11,0	1	15	1	32	1	29,0	1	6,0	1	10	1	10	1	10	1	12		
9	Фролова Надежда Михайловна	29.06.2017	6,7	1	11,4	1	10	1	11,0	1	15	1	35	1	29,0	1	6,0	1	10	1	10	1	10	1	12		
10	Шакиров Камиль Салаватович	14.10.2016	6,4	1	10,9	1	10	1	11,7	1	15	1	32	1	30,2	1	5,7	1	10	1	10	1	10	1	12		

Тренер-преподаватель

*А.С.*  
подпись  
расшифровка

Дата

**ПРОТОКОЛ**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы спортивно-оздоровительного этапа (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ) 2 года на 2026 год на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 23.11.2022 № 1065

№ п/п	Фамилия имя отчество	Дата рождения	1. Нормативы общей физической подготовки						Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу-традиционное ушу												Общее кол-во баллов					
			1.1		1.2		1.3		1.4		3.1		3.2		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 скамье в положение «туолу» (кол-во раз)	Прыжки вверх из исходного положения упор присед за 1 мин (кол-во раз)	Двойной прыжок в длину с места (см)	Прыжки в длину на одной ноге 10 м (с)	Шаги вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с)	Шаги вперед, колени выпрямленные (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)												
			результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл		
ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ																										
ЭТАП ПОДГОТОВКИ																										
ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ																										
1	Бахтина Эмилия Сергеевна	12.05.2015	6.1	1	10.1	1	15	1	12.5	1	15	1	4.5	1	30.5	1	5.0	1	10	1	10	1	10	1	12	
2	Бухинник Вероника Николаевна	20.06.2016	6.2	1	10.9	1	13	1	12.2	1	15	1	4.3	1	30.0	1	5.2	1	10	1	10	1	10	1	12	
3	Зуев Пётр Сергеевич	27.08.2015	6.5	1	11.6	0	6	1	11.5	1	15	1	3.0	1	29.5	0	5.9	0	8	1	8	1	10	1	10	9
4	Карбасов Кирилл Михайлович	24.12.2015	6.2	1	9.7	1	15	1	12.7	1	15	1	4.4	1	31.0	1	5.1	1	10	1	10	1	10	1	12	
5	Кошкин Арсений Артемович	08.10.2017	6.4	1	11.0	1	12	1	11.7	1	15	1	4.1	1	30.1	1	5.5	1	10	1	10	1	10	1	12	
6	Куглер Екатерина Игоревна	18.09.2015	6.3	1	10.7	1	11	1	12.0	1	15	1	3.7	1	30.0	1	5.6	1	10	1	10	1	10	1	12	
7	Миннова Соя Геннадьевна	14.06.2016	6.7	1	11.7	1	19	1	11.0	1	15	1	3.0	1	29.1	1	5.9	1	10	1	10	1	10	1	12	
8	Самохина Дарья Дмитриевна	02.09.2016	6.7	1	11.7	1	10	1	10.9	0	15	1	3.2	1	29.0	1	6.0	1	10	1	10	1	10	1	12	
9	Фролова Надежда Михайловна	29.06.2017	6.8	1	11.8	1	10	1	10.7	0	15	1	3.5	1	28.5	0	6.1	0	10	1	10	1	10	1	12	
10	Шакиров Камиль Салаватович	14.10.2016	6.4	1	10.3	1	10	1	11.7	1	15	1	3.7	1	30.2	1	6.7	1	10	1	10	1	10	1	12	

Тренер-преподаватель

подпись

расшифровка

Дата

## ПРОТОКОЛ

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (спортивная специализация) 4 года на 2026 год на отлелении УПУ в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ЧУП» от 23.11.2022 № 1065

## Тренер-преподаватель

Ольг. Бурбас А.С.  
подпись расшифровка

Дата

**СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ для УТЭ(СС)-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 (спортивная специализация) 4 года на 2026 год на отделении ушу для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы (цзибэньгун)

№	Фамилия имя	Год рождения	1	2	3	4	5	6	7	Сумма	оценка					
			Упражнение на равновесие (стоя на одной ноге, другая согнута в колене перед собой, руки в стороны, глаза закрыты-20 сек)		Из и.п. основная стойка, ноги на ширине плеч прыжок вверх кругом на 360 градусов с приземлением в и.п.		Приседание на одной ноге («пистолетик»)		Позиция "Мабу"		Движение "лунби" за 30 сек		Связка "мабу+гунбу"			
			Зачет	Незачет	Зачет	Незачет	P-т	Б	P-т	Б	P-т	Б	P-т	Б		

ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ

ЭТАП ПОДГОТОВКИ

ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ

УТЭ(СС)-3  
БУСОВА Анастасия Сергеевна

1	Волкова Любовь Николаевна	23.01.2012	1		1		25	2	70	1	20	1	15	1	15	1	8
2	Дербин Иван Сергеевич	10.11.2012	1		1		25	2	70	1	15	1	15	1	12	1	8
3	Каденова Ксения Дауровна	12.07.2011	1		1		20	2	70	1	16	1	15	1	13	1	8
4	Кузьмина Кира Алексеевна	23.12.2011	1		1		27	2	70	1	17	1	15	1	14	1	8
5	Максимов Иван Александрович	05.04.2012	1		1		25	2	70	1	17	1	15	1	12	1	8
6	Пугачёв Александр Андреевич	03.10.2011	0		0		7	0	20	1	14	1	15	1	10	1	4

Тренер-преподаватель

\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

## ПРОТОКОЛ

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

№ п/п	Фамилия имя отчество	Дата рождения	1. Нормативы общей физической подготовки										3. Нормативы специальной физической подготовки										Общее кол-во баллов					
			Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу-традиционное ушу			3.1			3.2			3.3			3.4			3.5			3.6			3.7				
			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 3х10 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)	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл
<b>ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ</b>																												
<b>ЭТАП ПОДГОТОВКИ</b>																												
<b>СТАРШИЙ ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ</b>																												
1	Афанасьев Павел Николаевич	27.05.2008	19	1	7.0	1	220	1	1.5	1	63	1	455	1	10	1	25	1	10	1	10	1	10	1	10	1	12	
2	Ким Диана Сергеевна	05.02.2011	21	1	7.2	1	210	1	1.7	1	50	1	410	1	6	1	20	1	10	1	10	1	10	1	10	1	12	
3	Сенаторова Ксения Вячеславовна	10.02.2009	20	1	7.3	1	200	1	1.95	1	47	1	410	1	5	1	20	1	10	1	10	1	10	1	10	1	12	
4	Тазиев Тагир Айзатович	31.07.2011	23	1	7.0	1	223	1	1.55	1	52	1	450	1	7	1	20	1	10	1	10	1	10	1	10	1	12	
5	Усова Александра Алексеевна	02.09.2010	20	1	7.4	1	200	1	1.95	1	47	1	400	1	4	1	20	1	10	1	10	1	10	1	10	1	12	
6	Шкредова Ангелина Викторовна	04.01.2011	21	1	7.5	1	209	1	1.7	1	47	1	415	1	5	1	20	1	10	1	10	1	10	1	10	1	12	

Тренер-преподаватель

*Санял Замураева С.А.*  
подпись расшифровка

Дата

**СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ для ССМ**

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 (цзибэнъгун)

№	Фамилия имя	Год рождения	1		2		3		4		5		6		7		Сумма	оценка
			Упражнение на равновесие (стоя на одной ноге, другая согнута в колене перед собой, руки в стороны, глаза закрыты-20 сек)		Из и.п. основная стойка, ноги на ширине плеч прыжок вверх кругом на 360 градусов с приземлением в и.п.		Приседание на одной ноге («пистолетик»)		Позиция "Мабу"		Движение "луиби" за 30 сек		Связка "мабу+гуиби"		Max "чжэнтигуй" за 15 сек			
			Зачет	Незачет	Зачет	Незачет	P-T	Б	P-T	Б	P-T	Б	P-T	Б	P-T	Б		
<b>ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ</b>																		
<b>ЭТАП ПОДГОТОВКИ</b>			ССМ-1															
<b>СТАРШИЙ ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ</b>			ЗАМУРАЕВА Светлана Александровна															
1	Афанасьев Павел Николаевич	27.05.2008	1		1		30	2	120	1	20	1	16	1	15	1	8	
2	Ким Диана Сергеевна	05.02.2011	1		1		20	1	120	1	20	1	16	1	16	2	8	
3	Сенаторова Ксения Вячеславовна	10.02.2009	1		1		25	1	120	1	20	1	16	1	13	1	7	
4	Тазиев Тагир Айзатович	31.07.2011	1		1		30	2	120	1	20	1	16	1	16	2	9	
5	Усова Александра Алексеевна	02.09.2010	1		1		20	1	120	1	20	1	16	1	13	1	7	
6	Шкредова Ангелина Викторовна	04.01.2011	1		1		20	1	120	1	20	1	16	1	13	1	7	

Тренер-преподаватель

*Замурاءева С.А.*

Дата

\_\_\_\_\_

## ПРОТОКОЛ

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

№ п/п	Фамилия имя отчество	Дата рождения	1. Нормативы общей физической подготовки					3. Нормативы специальной физической подготовки										Общее кол-во баллов							
			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	3.10	3.11								
			Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см)	Челночный бег 3x10 м (с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (кол-во раз)	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин (кол-во раз)	Двойной прыжок в длину с места (см)	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз)	Шагат продольный (фиксация положения) (с)	Шагат поперечный (фиксация положения) (с)	Шагат поперечный (фиксация положения) (с)	И.п. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с)	И.п. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с)	И.п. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с)	И.п. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с)	И.п. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с)							
результат			балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат							
<b>ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ</b>																									
<b>ЭТАП ПОДГОТОВКИ</b>			ССМ-3																						
<b>СТАРШИЙ ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ</b>			ЗАМУРАЕВА Светлана Александровна																						
1	Замураев Леонид Александрович	22.12.2006	25	1	20	1	243	1	55	1	70	1	540	1	10	1	25	1	10	1	10	1	10	1	11

### Старший тренер-преподаватель

София Залужаево, С.А.  
подпись расшифровка

Дата

**СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ для ВСМ**

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)

№	Фамилия имя	Год рождения	1	2	3	4	5	6	7	Сумма	оценка									
			Упражнение на равновесие (стоя на одной ноге, другая согнута в колене перед собой, руки в стороны, глаза закрыты-20 сек)	Из и.п. основная стойка, ноги на ширине плеч прыжок вверх кругом на 360 градусов с приземлением в и.п.	Приседание на одной ноге («пистолетик»)	Позиция "Мабу"	Движение "лунби" за 30 сек	Связка "мабу+гунбу"	Max "чжэнтигуй" за 15 сек											
			Зачет	Незачет	Зачет	Незачет	P-т	Б	P-т	Б	P-т	Б	P-т	Б	P-т	Б	P-т	Б		
<b>ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ</b>																				
<b>ЭТАП ПОДГОТОВКИ</b>			ССМ-3																	
<b>СТАРШИЙ ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ</b>			ЗАМУРАЕВА Светлана Александровна																	
1	Замураев Леонид Александрович	22.12.2006	1		1		28	2	120	1	27	2	16	1	17	2	10			

Старший тренер-преподаватель

Светлана Замураева, С.А.

Дата

\_\_\_\_\_

## ПРОТОКОЛ

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

№ п/п	Фамилия имя отчество	Дата рождения	1. Нормативы общей физической подготовки					3. Нормативы специальной физической подготовки										Общее кол-во баллов							
			Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу-традиционное ушу																						
			1.1		1.2		1.3		1.4		3.1		3.2		3.3		3.4		3.5		3.6		3.7		
			Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см)	Челночный бег 3x10 м (с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (кол-во раз)	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин (кол-во раз)	Двойной прыжок в длину с места (см)	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз)	Шагат продольный (фиксация положения) (с)	Шагат поперечный (фиксация положения) (с)	И.п. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с)	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл
<b>ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ</b>																									
<b>ЭТАП ПОДГОТОВКИ</b>			ВСМ																						
<b>СТАРШИЙ ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ</b>			ЗАМУРАЕВА Светлана Александровна																						
1	Гусева Надежда Юрьевна	16.02.2000	20	1	7.1	1	210	1	48	1	45	1	450	1	5	1	25	1	10	1	10	1	10	1	11
2	Никитин Тихон Сергеевич	13.01.2004	20	1	7.0	1	235	1	55	1	45	1	540	1	17	1	25	1	10	1	10	1	10	1	11
3	Парфёнов Юрий Юрьевич	27.06.2004	20	1	7.0	1	243	1	57	1	47	1	552	1	19	1	25	1	10	1	10	1	10	1	11
4	Сафонова Александра Геннадьевна	13.05.2004	19	1	7.2	1	215	1	45	1	45	1	450	1	5	1	25	1	10	1	10	1	10	1	11
5	Тиунов Дмитрий Олегович	17.01.1991	22	1	6.9	1	250	1	59	1	49	1	555	1	16	1	25	1	10	1	10	1	10	1	11
6	Харина Екатерина Викторовна	20.08.2002	23	1	7.2	1	215	1	48	1	44	1	460	1	5	1	25	1	10	1	10	1	10	1	11

### Старший тренер-преподаватель

Барф / Замурадов Р.А.  
подпись расшифровка

Дата \_\_\_\_\_

Зачисляются/переводятся в ВСМ обучающиеся, набравшие в сумме наибольшее количество баллов и сдавшие тесты №1, №2 – «зачет»

### СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ для ВСМ

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 (цзиньгуан)

№	Фамилия имя	Год рождения	1		2		3		4		5		6		7		Сумма	оценка		
			Упражнение на равновесие (стоя на одной ноге, другая согнута в колене перед собой, руки в стороны, глаза закрыты-20 сек)		Из и.п. основная стойка, ноги на ширине плеч прыжок вверх кругом на 360 градусов с приземлением в и.п.		Приседание на одной ноге («пистолетик»)		Позиция "Мабу"		Движение "луинби" за 30 сек		Связка "мабу+гунбу"		Max "чжэнтиуй" за 15 сек					
			Зачет	Незачет	Зачет	Незачет	P-т	Б	P-т	Б	P-т	Б	P-т	Б	P-т	Б				

ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ

ВСМ

ЭТАП ПОДГОТОВКИ

ВСМ

СТАРШИЙ ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ

ЗАМУРАЕВА Светлана Александровна

1	Гусева Надежда Юрьевна	16.02.2000	1		1		30	2	120	1	25	1	16	1	15	1	8
2	Никитин Тихон Сергеевич	13.01.2004	1		1		32	2	120	1	25	1	16	1	15	1	8
3	Парфёнов Юрий Юрьевич	27.06.2004	1		1		35	2	120	1	27	2	16	1	16	1	8
4	Сафонова Александра Геннадьевна	13.05.2004	1		1		30	2	120	1	25	1	16	1	15	1	8
5	Тиунов Дмитрий Олегович	17.01.1991	1		1		37	2	120	1	27	2	16	1	16	1	9
6	Харина Екатерина Викторовна	20.08.2002	1		1		35	2	120	1	27	2	16	1	15	1	9

Старший тренер-преподаватель

Засир Засурасов Р.А.

Дата \_\_\_\_\_

## ПРОТОКОЛ

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

№ п/п	Фамилия имя отчество	Дата рождения	1. Нормативы общей физической подготовки				3. Нормативы специальной физической подготовки											Общее кол-во баллов							
			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	3.10	3.11	3.12								
			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)	Шлагат продольный (фиксация положения) (с)	Шлагат 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)	3.13	3.14	3.15	3.16							
			результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл							
<b>ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ</b>																									
<b>ЭТАП ПОДГОТОВКИ</b>			УТЭ(СС)-1																						
<b>СТАРШИЙ ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ</b>			КУРБАНХОДЖАЕВА Айнуш Абаевна																						
1	Атаманов Елисей Николаевич	18.02.2009	22	1	7.4	1	243	1	14	1	71	1	500	1	9	1	20	1	19	1	19	1	19	1	12

Тренер-преподаватель

*Алиев - Курбанходжаева А.А.*  
подпись расшифровка

Дата \_\_\_\_\_

**СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ для ССМ**

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 (цзибэнъгун)

№	Фамилия имя	Год рождения	1	2	3	4	5	6	7	Сумма	оценка	
			Упражнение на равновесие (стоя на одной ноге, другая согнута в колене перед собой, руки в стороны, глаза закрыты-20 сек)	Из и.п. основная стойка, ноги на ширине плеч прыжок вверх кругом на 360 градусов с приземлением в и.п.	Приседание на одной ноге («пистолетик»)	Позиция "Мабу"	Движение "луниби" за 30 сек	Связка "мабу+гунбу"	Max "чжэнтий" за 15 сек			
			Зачет	Незачет	Зачет	Незачет	P-т	Б	P-т	Б	P-т	Б

**ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ**

**ЭТАП ПОДГОТОВКИ**

УТЭ(СС)-1

**СТАРШИЙ ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ**

КУРБАНХОДЖАЕВА Айнуш Абаевна

1	Атаманов Елисей Николаевич	18.02.2009	1		1		30	2	120	1	23'	2	16	1	15	1	9	
---	----------------------------	------------	---	--	---	--	----	---	-----	---	-----	---	----	---	----	---	---	--

Тренер-преподаватель

Алиб - Курбанходжаева А.А.

Дата

ПРОТОКОЛ

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (спортивная специализация) 2 года на 2026 год на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 23.11.2022 № 1065

№ п/п	Фамилия имя отчество	Дата рождения	1. Нормативы общей физической подготовки				3. Нормативы специальной физической подготовки												Общее кол-во баллов										
			Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу-традиционное ушу				3.1		3.2		3.3		3.4		3.5		3.6		3.7		3.8								
			1.1	1.2	1.3	1.4	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	3.6	3.7	3.8	3.9														
			Бег 30 м (с)	Челночный бег 3х10 м (с)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Бег на 500 м (мин, с)	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин (кол-во раз)	Двойной прыжок в длину с места (см)	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз)	Шагает пролольный (фиксация положения) (с)	Шагает поперечный(фиксация положения) (с)	И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с)	Упражнение «состя» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения) (с)														
			результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл							
<b>ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ</b>																													
<b>ЭТАП ПОДГОТОВКИ</b>																													
<b>ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ</b>																													
КУРБАНХОДЖАЕВА Айнуш Аблаевна																													
1	Берсенева Варвара Дмитриевна	20.09.2011	6.7	1	9.6	1	21	1	200	1	2.1	1	45	1	340	1	4	1	15	1	10	1	10	1	10	1	10	1	13
2	Казанцев Кирилл Алексеевич	11.10.2014	6.65	1	9.8	1	15	1	175	1	2.15	1	40	1	330	1	5	1	15	1	10	1	10	1	10	1	10	1	13
3	Карпинская Марьяна Андреевна	26.11.2011	6.8	1	9.9	1	13	1	180	1	2.35	0	41	1	320	0	4	1	15	1	10	1	10	1	10	1	10	1	11
4	Павлов Сергей Александрович	24.03.2011	6.7	1	9.9	1	10	1	130	1	2.3	0	39	1	320	0	4	1	15	1	10	1	10	1	10	1	10	1	11
5	Парфенов Марк Константинович	04.07.2014	6.6	1	9.7	1	13	1	165	1	2.1	9	42	1	332	1	5	1	15	1	10	1	10	1	10	1	10	1	13
6	Федорова София Александровна	30.09.2014	6.8	1	10.	1	13	1	135	0	2.3	1	38	1	325	1	4	1	15	1	10	1	10	1	10	1	10	1	12

Тренер-преподаватель  
подпись

Слово - Курбанходжаева А.А.  
расшифровка

Дата \_\_\_\_\_

**СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ для УТЭ(СС)-2**

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 (спортивная специализация) 2 года на 2026 год на отделении ушу для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы (цзебэньгун)

№	Фамилия имя	Год рождения	1	2	3	4	5	6	7	Сумма	оценка
			Упражнение на равновесие (стоя на одной ноге, другая согнута в колене перед собой, руки в стороны, глаза закрыты-20 сек)	Из и.п. основная стойка, ноги на ширине плеч прыжок вверх кругом на 360 градусов с приземлением в и.п.	Приседание на одной ноге («пистолетик»)	Позиция "Мабу"	Движение "лунби" за 30 сек	Связка "мабу+гунбу"	Max "чжэнтитуй" за 15 сек		
			Зачет	Незачет	Зачет	Незачет	Р-т	Б	Р-т	Б	Р-т

ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ

УТЭ(СС)-1

ЭТАП ПОДГОТОВКИ

КУДРЯВЦЕВА Алла Олеговна

ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ

1	Берсенева Варвара Дмитриевна	20.09.2011	1		1	10	2	50	1	15	2	8	1	14	2	10	
2	Казанцев Кирилл Алексеевич	11.10.2014	1		1	10	2	50	1	10	2	8	1	10	2	10	
3	Карпинская Марьяна Андреевна	26.11.2011	1		1	10	2	50	1	10	2	8	1	8	1	9	
4	Павлов Сергей Александрович	24.03.2011	1		1	7	1	50	1	8	1	8	1	8	1	7	
5	Парфенов Марк Константинович	04.07.2014	1		1	10	2	50	1	10	2	8	1	10	2	10	
6	Федорова София Александровна	30.09.2014	1		1	7	1	50	1	8	1	8	1	10	2	8	

Тренер-преподаватель

*Алессей Курбаковтай А.А.*

Дата

ПРОТОКОЛ

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (спортивная специализация) 3 года на 2026 год на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 23.11.2022 № 1065

№ п/п	Фамилия имя отчество	Дата рождения	1. Нормативы общей физической подготовки					3. Нормативы специальной физической подготовки										Общее кол-во баллов		
			Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу-традиционное ушу																	
			1.1	1.2	1.3	1.4	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	3.6	3.7	3.8	3.9					
			Бег 30 м (с)	Челночный бег 3х10 м (с)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Бег на 500 м (мин, с)	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин (кол-во раз)	Двойной прыжок в длину с места (см)	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенике в положение «угол» (кол-во раз)	Шагат продольный (фиксация положения) (с)	Шагат поперечный (фиксация положения) (с)	И.П. – сел, ноги вместе, Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоя до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения) (с)					
			результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл		

ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ

ЭТАП ПОДГОТОВКИ

УТЭ(СС)-2

ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ

КУРБАНХОДЖАЕВА Айнуш Абаевна

1	Белова Мария Андреевна	15.06.2011	6.7	1	9.7	1	15	1	140	1	2.3	1	39	1	340	1	4	1	15	1	10	1	10	1	10	1	13
2	Бурова Екатерина Эдуардовна	12.08.2014	6.7	1	9.9	1	16	1	145	1	2.3	1	41	1	340	1	4	1	15	1	10	1	10	1	10	1	13
3	Макаревский Роман Денисович	09.01.2009	6.7	1	9.9	1	10	1	152	1	2.2	0	30	1	330	1	3	1	10	1	10	1	10	1	10	1	12
4	Попова Валерия Артёмовна	08.06.2013	6.5	1	9.5	1	22	1	175	1	2.0	1	45	1	345	1	4	1	20	1	10	1	10	1	10	1	13
5	Рякина Полина Евгеньевна	24.11.2013	6.6	1	9.6	1	17	1	170	1	2.15	1	47	1	335	1	4	1	15	1	10	1	10	1	10	1	13
6	Смесова Ирина Сергеевна	08.10.2012	6.8	1	9.9	1	7	1	140	1	2.35	0	25	1	330	1	1	1	10	1	10	1	10	1	10	1	12
7	Чернухина Агата Алексеевна	15.06.2014	6.8	1	9.95	1	7	1	190	0	2.38	0	27	1	325	1	1	1	10	1	10	1	10	1	10	1	11

Тренер-преподаватель Сееба, Курбанхаджасова А.А.  
подпись разшифровка Дата \_\_\_\_\_

## СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ для УТЭ(СС)-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 (спортивная специализация) 3 года на 2026 год на отделении ушу для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы (цзибэнъгун)

№	Фамилия имя	Год рождения	1	2	3	4	5	6	7	Сумма	оценка
			Упражнение на равновесие (стоя на одной ноге, другая согнута в колене перед собой, руки в стороны, глаза закрыты-20 сек)	Из и.п. основная стойка, ноги на ширине плеч прыжок вверх кругом на 360 градусов с приземлением в и.п.	Приседание на одной ноге («пистолетик»)	Позиция "Мабу"	Движение "лунби" за 30 сек	Связка "мабу+гунбу"	Max "чжэнтигуй" за 15 сек		
			Зачет	Незачет	Зачет	Незачет	Р-т	Б	Р-т	Б	Р-т

ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ

ЭТАП ПОДГОТОВКИ

ТРЕНАР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ

УТЭ(СС)-2

КУРБАНХОДЖАЕВА Айнуш Абаевна

1	Белова Мария Андреевна	15.06.2011	1	1	10	2	60	1	15	2	10	1	12	2	10
2	Бурова Екатерина Эдуардовна	12.08.2014	1	1	15	2	60	1	15	2	10	1	10	2	10
3	Макаревский Роман Денисович	09.01.2009	1	1	10	2	60	1	15	2	10	1	8	1	9
4	Попова Валерия Артёмовна	08.06.2013	1	1	15	2	60	1	17	2	10	1	14	2	10
5	Рякина Полина Евгеньевна	24.11.2013	1	1	10	2	60	1	17	2	10	1	12	2	10
6	Смесова Ирина Сергеевна	08.10.2012	1	1	10	2	60	1	10	1	8	0	8	1	7
7	Чернухина Агата Алексеевна	15.06.2014	1	1	10	2	60	1	10	1	8	0	8	1	7

Тренер-преподаватель

*Айнуш Курбанходжасы А.А.*

дата

## ПРОТОКОЛ

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (спортивная специализация) 5 года на 2026 год на отделении УЧУ в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «УЧУ» от 23.11.2022 № 1065

№ п/п	Фамилия имя отчество	Дата рождения	1. Нормативы общей физической подготовки					3. Нормативы специальной физической подготовки										Общее количество баллов									
			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 «уголь» (кол-во раз)	Шагат продольный (фиксация положения) (с)	Шагат поперечный(фиксация положения) (с)	И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с)	Упражнение «посто» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения) (с)												
			результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл			
<b>ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ</b>																											
<b>ЭТАП ПОДГОТОВКИ</b>			УТЭ(СС)-4																								
<b>ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ</b>			КУРБАНХОДЖАЕВА Айнуш Абаевна																								
1	Босова Юлия Олеговна	15.06.2010	68	1	99	1	10	1	150	1	2.2	1	40	1	335	1	1	1	15	1	10	1	10	1	10	1	13
2	Романенко Роберт Романович	23.01.2013	6.5	1	9.4	1	17	1	175	1	2.0	1	43	1	345	1	4	1	15	1	10	1	10	1	10	1	13
3	Смесов Юрий Сергеевич	16.11.2010	6.7	1	9.9	1	5	1	150	1	2.15	1	30	1	330	1	2	1	15	1	10	1	10	1	10	1	13
4	Телищева Эвелина Александровна	18.11.2010	68	1	9.9	1	7	1	145	1	2.1	1	30	1	325	1	1	1	15	1	10	1	10	1	10	1	13

## Тренер-преподаватель

*Асаб*, курбанхостаса А.А.  
подпись расшифровка

Дата \_\_\_\_\_

**СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ для УТЭ(СС)-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 (спортивная специализация) 5 года на 2026 год на отделении ушу для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы (цзебэньгун)

№	Фамилия имя	Год рождения	1	2	3	4	5	6	7	Сумма	оценка
			Упражнение на равновесие (стоя на одной ноге, другая согнута в колене перед собой, руки в стороны, глаза закрыты-20 сек)	Из и.п. основная стойка, ноги на ширине плеч прыжок вверх кругом на 360 градусов с приземлением в и.п.	Приседание на одной ноге («пистолетик»)	Позиция "Мабу"	Движение "лунби" за 30 сек	Связка "мабу+гунбу"	Max "чжэнтитуй" за 15 сек		
			Зачет	Незачет	Зачет	Незачет	P-т	Б	P-т	Б	P-т

ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ

УТЭ(СС)-4

ЭТАП ПОДГОТОВКИ

КУРБАНХОДЖАЕВА Айнуш Абасовна

ТРЕНАР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ

1	Босова Юлия Олеговна	15.06.2010	1	1	15	1	80	1	20	1	14	1	13	1	
2	Романенко Роберт Романович	23.01.2013	1	1	20	2	80	1	20	1	14	1	15	2	
3	Смесов Юрий Сергеевич	16.11.2010	1	1	15	1	80	1	21	1	14	1	13	1	
4	Теляшова Эвелина Александровна	18.11.2010	1	1	15	1	80	1	20	1	14	1	13	1	

Тренер-преподаватель

Айнуш - курбанхаджава А.А.

Дата

\_\_\_\_\_

**ПРОТОКОЛ**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этап СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА и СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ этапе (продвинутый уровень) 5 года на 2026 год на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 23.11.2022 № 1065

№ п/п	Фамилия имя отчество	Дата рождения	1. Нормативы общей физической подготовки				3. Нормативы специальной физической подготовки												Общее кол-во баллов								
							Для спортивных дисциплин: таолу, кунг-фу-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 скамье в положение «угол» (кол-во раз)	Шагацт продольный (фиксация положения) (с)	Шагацт поперечный(фиксация положения) (с)	И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с)	Упражнение «осто» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения) (с)												
			результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл									
<b>ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ</b>																											
<b>ЭТАП ПОДГОТОВКИ</b>			УТЭ(СС)-5																								
<b>ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ</b>			КУРБАНХОДЖАЕВА Айнур Абаяни																								
1	Герасимова Виктория Васильевна	04.10.2008	6.5	1	0.7	1	2.5	1	185	1	2.1	1	4.5	1	345	1	4	1	20	1	10	1	10	1	10	1	13
2	Дениз Денис Сабриевич	12.04.2010	6.7	1	0.8	1	10	1	190	1	2.1	1	40	1	385	1	5	1	20	1	10	1	10	1	10	1	13
3	Кузнецова Анна Сергеевна	22.09.2009	6.7	1	0.8	1	10	1	190	1	2.2	1	35	1	330	1	2	1	20	1	10	1	10	1	10	1	13
4	Кушицына Татьяна Александровна	25.05.2007	6.8	1	0.7	1	15	1	191	1	2.15	1	43	1	340	1	4	1	20	1	10	1	10	1	10	1	13

Тренер-преподаватель

*Айнур Курбанходжаева А.А.*  
подпись расшифровка

Дата

**СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ для УТЭ(СС)-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 этап СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МАСТЕРСТВА на 2026 год на отделении ушу для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы (цзибэньгун)

№	Фамилия имя	Год рождения	1	2	3	4	5	6	7											
			Упражнение на равновесие (стоя на одной ноге, другая согнута в колене перед собой, руки в стороны, глаза закрыты-20 сек)		Из и.п. основная стойка, ноги на ширине плеч прыжок вверх кругом на 360 градусов с приземлением в и.п.		Приседание на одной ноге («пистолетик»)		Позиция "Мабу"		Движение "лунби" за 30 сек		Связка "мабу+гунбу"		Max "чжэнтитуй" за 15 сек		Сумма	оценка		
			Зачет	Незачет	Зачет	Незачет	P-т	Б	P-т	Б	P-т	Б	P-т	Б	P-т	Б				
<b>ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ</b>																				
<b>ЭТАП ПОДГОТОВКИ</b>			УТЭ(СС)-5																	
<b>ТРЕНАР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ</b>			КУРБАНХОДЖАЕВА Айнуш Абаевна																	
1	Герасимова Виктория Васильевна	04.10.2008	1		1		25	2	80	1	20	1	14	1	15	2	9			

Тренер-преподаватель

*Ресс / Курбанходжаева АА*

Дата

**ПРОТОКОЛ**

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

№ п/п	Фамилия имя отчество	Дата рождения	1. Нормативы общей физической подготовки				3. Нормативы специальной физической подготовки												Общее кол-во баллов								
			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 скамье в положение «угол» (кол-во раз)	Шагат продольный (фиксация положения) (с)	Шагат поперечный (фиксация положения) (с)	И.П. – сел, 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)	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат
<b>ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ</b>																											
<b>ЭТАП ПОДГОТОВКИ</b>																											
<b>СТАРШИЙ ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ</b>																											
1	Бусова Анастасия Сергеевна	15.03.2001	17	1	7.6	1	196	1	1.15	1	61	1	420	1	5	1	25	1	90	1	90	1	90	1	10	1	12
2	Калугина Мария Александровна	26.01.2009	21	1	7.4	1	210	1	1.14	1	65	1	425	1	7	1	25	1	90	1	90	1	90	1	90	1	12
3	Крюковских Екатерина Ивановна	09.01.2009																									
4	Кузнецова Вероника Олеговна	04.04.2010	20	1	7.7	1	207	1	1.17	1	60	1	420	1	5	1	25	1	90	1	90	1	90	1	10	1	12
5	Майорова Лина Вадимовна	25.08.2010	21	1	7.6	1	200	1	1.17	1	61	1	415	1	5	1	25	1	90	1	90	1	90	1	10	1	12
6	Силкина Ксения Владимировна	17.01.2009	20	1	7.3	1	232	1	1.14	1	71	1	435	1	10	1	25	1	90	1	90	1	90	1	10	1	12
7	Соковых Анастасия Романовна	02.03.2007	16	1	7.4	1	210	1	1.45	1	64	1	420	1	8	1	25	1	90	1	90	1	90	1	10	1	12

\_\_\_\_\_, кудрявцева А.О.  
подпись расшифровка

Дата \_\_\_\_\_

Тренер-преподаватель

## СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ для ССМ

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 (цибэньгун)

№	Фамилия имя	Год рождения	1		2		3		4		5		6		7		Сумма оценка
			Упражнение на равновесие (стоя на одной ноге, другая согнута в колене перед собой, руки в стороны, глаза закрыты-20 сек)	Из и.п. основная стойка, ноги на ширине плеч прыжок вверх кругом на 360 градусов с приземлением в и.п.	Приседание на одной ноге («пистолетик»)	Позиция "Мабу"	Движение "лунби" за 30 сек	Связка "мабу+гунбу"	Мах "чжентитуй" за 15 сек								
			Зачет	Незачет	Зачет	Незачет	P-т	Б	P-т	Б	P-т	Б	P-т	Б	P-т	Б	
<b>ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ</b>																	
<b>ЭТАП ПОДГОТОВКИ</b>																	
<b>СТАРШИЙ ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ</b>			Кудрявцева Алла Олеговна														
1	Бусова Анастасия Сергеевна	15.03.2001	1		1		25	2	120	1	22	1	16	1	13	1	8
2	Калугина Мария Александровна	26.01.2009	1		1		25	2	120	1	25	2	16	1	15	2	10
3	Крюковских Екатерина Ивановна	09.01.2009															
4	Кузнецова Вероника Олеговна	04.04.2010	1		1		25	2	120	1	22	1	16	1	13	1	8
5	Майорова Лина Вадимовна	25.08.2010	1		1		25	2	120	1	23	1	16	1	14	1	8
6	Силкина Ксения Владимировна	17.01.2009	1		1		25	2	120	1	25	2	16	1	15	2	10
7	Соковых Анастасия Романовна	02.03.2007	1		1		25	2	120	1	24	2	16	1	14	1	9

Тренер-преподаватель


\_\_\_\_\_  
дата \_\_\_\_\_

## ПРОТОКОЛ

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

№ п/п	Фамилия имя отчество	Дата рождения	1. Нормативы общей физической подготовки						3. Нормативы специальной физической подготовки												Общее кол-во баллов				
			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)											
			результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл					
ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ																									
ЭТАП ПОДГОТОВКИ			ССМ-3																						
ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ			КУДРЯВЦЕВА Алла Олеговна																						
1	Гольятков Александр Юрьевич	20.12.2007	17	1	6.3	1	253	1	1,3	1	70	1	470	1	10	1	25	1	19	1	19	1	19	1	12
2	Дробницкий Борислав Александрович	10.12.2007	15	1	6.8	1	24.5	1	1,35	1	65	1	465	1	-	0	-	0	19	1	19	1	19	1	10
3	Муравьева Надежда Вадимовна	16.02.2004	20	1	7.1	1	205	1	1,45	1	63	1	420	1	5	1	17	1	19	1	19	1	19	1	12
4	Старовойтова Мария Денисовна	02.03.2008	21	1	7.2	1	201	1	1,48	1	61	1	425	1	5	1	20	1	19	1	19	1	19	1	12
5	Франтасьев Егор Валерьевич	14.03.2007	15	1	7.1	1	225	1	1,49	1	65	1	445	1	7	1	20	1	19	1	19	1	19	1	12

### **Старший тренер-преподаватель**

МЧ - 1, нумеровка А.О.  
подпись расшифровка

Дата \_\_\_\_\_

**СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ для ССМ**

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)

№	Фамилия имя	Год рождения	1		2		3		4		5		6		7		Сумма	оценка
			Упражнение на равновесие (стоя на одной ноге, другая согнута в колене перед собой, руки в стороны, глаза закрыты-20 сек)	Из и.п. основная стойка, ноги на ширине плеч прыжок вверх кругом на 360 градусов с приземлением в и.п.	Приседание на одной ноге («пистолетик»)	Позиция "Мабу"	Движение "луинби" за 30 сек	Связка "мабу+гунбу"	Max "чжэнтиуй" за 15 сек									
			Зачет	Незачет	Зачет	Незачет	P-т	Б	P-т	Б	P-т	Б	P-т	Б	P-т	Б		
<b>ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ</b>																		
<b>ЭТАП ПОДГОТОВКИ</b>			ССМ-3															
<b>ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ</b>			КУДРЯВЦЕВА Алла Олеговна															
1	Гольтяков Александр Юрьевич	20.12.2007	1		1		30	2	120	1	25	2	16	1	15	2	10	
2	Дробницкий Борислав Александрович	10.12.2007	1		1		30	2	120	1	23	2	16	1	13	1	10	
3	Муравьева Надежда Вадимовна	16.02.2004	1		1		30	2	120	1	28	2	16	1	15	2	11	
4	Старовойтова Мария Денисовна	02.03.2008	1		1		30	2	120	1	26	2	16	1	15	2	11	
5	Франтасьев Егор Валерьевич	14.03.2007	1		1		30	2	120	1	25	2	16	1	13	1	10	

Старший тренер-преподаватель

*А.О. Кудрявцева*

Дата

## ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ

Тестирование и контроль на 2026 год на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "ушу" от 23.11.2022 №1065

№ п/п	Фамилия имя отчество тренера-преподавателя	Группа	Фамилия имя отчество спортсмена	Дата рождения	Тесты*
ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ: 10.11.2025, 11.11.2025, 12.11.2025, 13.11.2025, 14.11.2025					
1	Замураева Светлана Александровна	CCM-1	Афанасьев Павел Николаевич	27.05.2008	выполнено
2	Замураева Светлана Александровна	CCM-3	Замураев Леонид Александрович	22.12.2006	выполнено
3	Замураева Светлана Александровна	CCM-1	Ким Диана Сергеевна	05.02.2011	выполнено
4	Замураева Светлана Александровна	CCM-1	Сенаторова Ксения Вячеславовна	10.02.2009	выполнено
5	Замураева Светлана Александровна	CCM-1	Тазиев Тагир Айзатович	31.07.2011	выполнено
6	Замураева Светлана Александровна	CCM-1	Усова Александра Алексеевна	02.09.2010	выполнено
7	Замураева Светлана Александровна	CCM-1	Шкредова Ангелина Викторовна	04.01.2011	выполнено
8	Никульцева Ольга Юрьевна	УТЭ(CC)-3	Волкова Любовь Николаевна	23.01.2012	выполнено
9	Никульцева Ольга Юрьевна	УТЭ(CC)-3	Дербин Иван Сергеевич	10.11.2012	выполнено

10	Никульцева Ольга Юрьевна	УТЭ(СС)-3	Каденова Ксения Дауровна	12.07.2011	выполнено
11	Никульцева Ольга Юрьевна	УТЭ(СС)-3	Кузьмина Кира Алексеевна	23.12.2011	выполнено
12	Никульцева Ольга Юрьевна	УТЭ(СС)-3	Максимов Иван Александрович	05.04.2012	выполнено
13	Никульцева Ольга Юрьевна	УТЭ(СС)-3	Пугачёв Александр Андреевич	03.10.2011	выполнено
14	Курбанходжаева Айнуш Абаевна	УТЭ(СС)-4	Босова Юлия Олеговна	15.06.2010	выполнено
15	Курбанходжаева Айнуш Абаевна	УТЭ(СС)-4	Романенко Роберт Романович	23.01.2013	выполнено
16	Курбанходжаева Айнуш Абаевна	УТЭ(СС)-4	Смесов Юрий Сергеевич	16.11.2010	выполнено
17	Курбанходжаева Айнуш Абаевна	УТЭ(СС)-4	Теляшова Эвелина Александровна	18.11.2010	выполнено
18	Курбанходжаева Айнуш Абаевна	УТЭ(СС)-5	Герасимова Виктория Васильевна	04.10.2008	выполнено
19	Курбанходжаева Айнуш Абаевна	УТЭ(СС)-5	Дениз Денис Сабриевич	12.04.2010	выполнено
20	Курбанходжаева Айнуш Абаевна	УТЭ(СС)-5	Кузнецова Анна Сергеевна	22.09.2009	выполнено
21	Курбанходжаева Айнуш Абаевна	УТЭ(СС)-5	Куницына Татьяна Александровна	25.05.2007	выполнено
22	Бусова Анастасия Сергеевна	СОб-2	Атаршикова Ксения Михайловна	05.02.2016	выполнено
23	Бусова Анастасия Сергеевна	СОб-2	Брашовяну Александр Романович	29.06.2015	выполнено

24	Бусова Анастасия Сергеевна	СОб-2	Власов Даниил Денисович	27.12.2013	выполнено
25	Бусова Анастасия Сергеевна	СОб-2	Зуйков Михаил Андреевич	15.06.2014	выполнено
26	Бусова Анастасия Сергеевна	СОб-2	Прыткова Дарья Сергеевна	03.05.2016	выполнено
27	Бусова Анастасия Сергеевна	СОб-2	Савченко Валерия Александровна	20.04.2015	выполнено
28	Бусова Анастасия Сергеевна	СОб-2	Семененко Вероника Евгеньевна	03.08.2016	выполнено
29	Бусова Анастасия Сергеевна	СОб-2	Семененко Елисей Евгеньевич	03.08.2016	выполнено
30	Бусова Анастасия Сергеевна	СОб-2	Шамаева Анастасия Вадимовна	03.04.2015	выполнено
31	Никульцева Ольга Юрьевна	СОб-1	Бахтина Эмилия Сергеевна	12.05.2015	выполнено
32	Никульцева Ольга Юрьевна	СОб-1	Бухиник Вероника Николаевна	20.06.2016	выполнено
33	Никульцева Ольга Юрьевна	СОб-1	Зуев Пётр Сергеевич	27.08.2015	выполнено
34	Никульцева Ольга Юрьевна	СОб-1	Карбасов Кирилл Михайлович	24.12.2015	выполнено
35	Никульцева Ольга Юрьевна	СОб-1	Кошкин Арсений Артемович	08.10.2017	выполнено
36	Никульцева Ольга Юрьевна	СОб-1	Куглер Екатерина Игоревна	18.09.2015	выполнено
37	Никульцева Ольга Юрьевна	СОб-1	Минова Соня Геннадьевна	14.06.2016	выполнено

38	Никульцева Ольга Юрьевна	СОб-1	Самохина Дарья Дмитриевна	02.09.2016	выполнено
39	Никульцева Ольга Юрьевна	СОб-1	Фролова Надежда Михайловна	29.06.2017	выполнено
40	Никульцева Ольга Юрьевна	СОб-1	Шакиров Камиль Салаватович	14.10.2016	выполнено
41	Никульцева Ольга Юрьевна	ССМ-2	Бусова Анастасия Сергеевна	15.03.2001	выполнено
42	Никульцева Ольга Юрьевна	ССМ-2	Калугина Мария Александровна	26.01.2009	выполнено
43	Никульцева Ольга Юрьевна	ССМ-2	Крюковских Екатерина Ивановна	09.01.2009	не выполнено
44	Никульцева Ольга Юрьевна	ССМ-2	Кузнецова Вероника Олеговна	04.04.2010	выполнено
45	Никульцева Ольга Юрьевна	ССМ-2	Майорова Лина Вадимовна	25.08.2010	выполнено
46	Никульцева Ольга Юрьевна	ССМ-2	Силкина Ксения Владимировна	17.01.2009	выполнено
47	Никульцева Ольга Юрьевна	ССМ-2	Соковых Анастасия Романовна	02.03.2007	выполнено
48	Курбанходжаева Айнуш Абаевна	УТЭ(СС)-1	Атаманов Елисей Николаевич	18.02.2009	выполнено
49	Курбанходжаева Айнуш Абаевна	УТЭ(СС)-2	Белова Мария Андреевна	15.06.2011	выполнено
50	Курбанходжаева Айнуш Абаевна	УТЭ(СС)-1	Берсенева Варвара Дмитриевна	20.09.2011	выполнено
51	Курбанходжаева Айнуш Абаевна	УТЭ(СС)-2	Бурова Екатерина Эдуардовна	12.08.2014	выполнено

52	Курбанходжаева Айнуш Абаевна	УТЭ(СС)-1	Казанцев Кирилл Алексеевич	11.10.2014	выполнено
53	Курбанходжаева Айнуш Абаевна	УТЭ(СС)-1	Карпинская Марьяна Андреевна	26.11.2011	выполнено
54	Курбанходжаева Айнуш Абаевна	УТЭ(СС)-2	Макаревский Роман Денисович	09.01.2009	выполнено
55	Курбанходжаева Айнуш Абаевна	УТЭ(СС)-1	Павлов Сергей Александрович	24.03.2011	выполнено
56	Курбанходжаева Айнуш Абаевна	УТЭ(СС)-1	Парфенов Марк Константинович	04.07.2014	выполнено
57	Курбанходжаева Айнуш Абаевна	УТЭ(СС)-2	Попова Валерия Артёмовна	08.06.2013	выполнено
58	Курбанходжаева Айнуш Абаевна	УТЭ(СС)-2	Рякина Полина Евгеньевна	24.11.2013	выполнено
59	Курбанходжаева Айнуш Абаевна	УТЭ(СС)-2	Смесова Ирина Сергеевна	08.10.2012	выполнено
60	Курбанходжаева Айнуш Абаевна	УТЭ(СС)-1	Федорова София Александровна	30.09.2014	выполнено
61	Курбанходжаева Айнуш Абаевна	УТЭ(СС)-2	Чернухина Агата Алексеевна	15.06.2014	выполнено
62	Замураева Светлана Александровна	BCM	Гусева Надежда Юрьевна	16.02.2000	выполнено
63	Замураева Светлана Александровна	BCM	Никитин Тихон Сергеевич	13.01.2004	выполнено
64	Замураева Светлана Александровна	BCM	Парфёнов Юрий Юрьевич	27.06.2004	выполнено
65	Замураева Светлана Александровна	BCM	Сафонова Александра Геннадьевна	13.05.2004	выполнено

66	Замураева Светлана Александровна	BCM	Тиунов Дмитрий Олегович	17.01.1991	выполнено
67	Замураева Светлана Александровна	BCM	Харина Екатерина Викторовна	20.08.2002	выполнено
68	Кудрявцева Алла Олеговна	CCM-3	Гольтяков Александр Юрьевич	20.12.2007	выполнено
69	Кудрявцева Алла Олеговна	CCM-3	Дробницкий Борислав Александрович	10.12.2007	выполнено
70	Кудрявцева Алла Олеговна	CCM-3	Муравьева Надежда Вадимовна	16.02.2004	выполнено
71	Кудрявцева Алла Олеговна	CCM-3	Старовойтова Мария Денисовна	02.03.2008	выполнено
72	Кудрявцева Алла Олеговна	CCM-3	Франтасьев Егор Валерьевич	14.03.2007	не выполнено

\*Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросами по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками