

Промежуточная аттестация для групп спортивно-оздоровительного этапа базового уровня подготовки по виду спорта «ушу»

| № п/п | Контрольные упражнения (тесты) | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|--|--|---|---|---|---|
| | | мальчики/юноши | девочки/девушки | мальчики/юноши | девочки/девушки |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег 30 м (с) | не более 9,4 – 2 б 9,4- 9,6 с – 1 б более 9,6 с – 0 б | не более 9,9 – 2 б 9,9 – 10,1 с – 1 б более 10,1 с – 0 б | не более 8,3 с – 2 б 8,3 – 8,6 – 1 б более 8,6 с – 0 б | не более 8,9 с – 2 б 8,9 – 9,1 – 1 б более 9,1 с – 0 б |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м (с) | не более 11,0 с – 2 б 11,0- 11,2 с – 1 б более 11,2 с – 0 б | не более 11,5 с – 2 б 11,5- 11,7 с – 1 б более 11,7 с – 0 б | не более 10,6 с – 2 б 10,6- 10,8 с – 1 б более 10,8 с – 0 б | не более 11,1 с – 2 б 11,1- 11,3 с – 1 б более 11,3 с – 0 б |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см) | не менее + 2 см – 2 б +1 – +2 см – 1 б менее + 1 см – 0 б | не менее + 4 см – 2 б +3 – +4 см – 1 б менее + 3 см – 0 б | не менее + 4 см – 2 б +3 – +4 см – 1 б менее + 3 см – 0 б | не менее + 6 см – 2 б +5 – +6 см – 1 б менее + 5 см – 0 б |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | не менее 115 см – 2 б 110- 115 см – 1 б менее 110 см – 0 б | не менее 110 см – 2 б 105- 110 см – 1 б менее 105 см – 0 б | не менее 120 см – 2 б 115- 120 см – 1 б менее 115 см – 0 б | не менее 115 см – 2 б 110- 115 см – 1 б менее 110 см – 0 б |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз) | не менее 5 раз – 2 б 3 – 5 раз – 1 б менее 3 раз – 0 б | не менее 3 раз – 2 б 1 – 3 раз – 1 б менее 1 раз – 0 б | не менее 7 раз – 2 б 5 – 7 раз – 1 б менее 5 раз – 0 б | не менее 5 раз – 2 б 3 – 5 раз – 1 б менее 3 раз – 0 б |
| 2.2. | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин (кол-во раз) | не менее 20 раз – 2 б 18 – 20 раз – 1 б менее 18 раз – 0 б | не менее 18 раз – 2 б 16 – 18 раз – 1 б менее 16 раз – 0 б | не менее 22 раз – 2 б 20 – 22 раз – 1 б менее 20 раз – 0 б | не менее 20 раз – 2 б 18 – 20 раз – 1 б менее 18 раз – 0 б |
| 2.3. | Двойной прыжок в длину с места (см) | не менее 290 см – 2 б 280- 290 см – 1 б менее 280 см – 0 б | не менее 280 см – 2 б 270- 280 см – 1 б менее 270 см – 0 б | не менее 310 см – 2 б 300- 310 см – 1 б менее 300 см – 0 б | не менее 300 см – 2 б 290- 300 см – 1 б менее 290 см – 0 б |
| 2.4. | Прыжки в длину на одной ноге 10 м (с) | не более 6,0 с – 2 б 6,0- 6,2 с – 1 б более 6,2 с – 0 б | не более 6,2 с – 2 б 6,2- 6,4 с – 1 б более 6,4 с – 0 б | не более 5,6 с – 2 б 5,6- 5,8 с – 1 б более 5,8 с – 0 б | не более 5,8 с – 2 б 5,8- 6,0 с – 1 б более 6,0 с – 0 б |
| 2.5. | Шпагат продольный (фиксация положения) (с) | не менее 7 с – 2 б 5- 7 с – 1 б менее 5 с – 0 б | | не менее 9 с – 2 б 7- 9 с – 1 б менее 7 с – 0 б | |
| 2.6. | Шпагат поперечный(фиксация положения) (с) | не менее 7 с – 2 б 5- 7 с – 1 б менее 5 с – 0 б | | не менее 9 с – 2 б 7- 9 с – 1 б менее 7 с – 0 б | |
| 2.7. | И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с) | не менее 7 с – 2 б 5 - 7 с – 1 б менее 5 с – 0 б | | не менее 9 с – 2 б 7- 9 с – 1 б менее 7 с – 0 б | |

| | | |
|------|---|---|
| 2.8. | Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация положения) (с) | <p style="text-align: right;">не менее 7 с – 2 б 5- 7 с – 1 б менее 5 с – 0 б</p> |
| 3. | Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросами по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками | |

Промежуточная аттестация для групп спортивно-оздоровительного этапа продвинутого уровня подготовки по виду спорта «ушу»

| № п/п | Контрольные упражнения (тесты) | Норматив | |
|--|--|---|---|
| | | мальчики/юноши/юниоры | девочки/девушки/юниорки |
| Нормативы общей физической подготовки | | | |
| 1.1. | Бег 30 м (с) | не более 6,3 с – 2 б 6,3- 6,5 с – 1 б более 6,5 с – 0 б | не более 6,4 с – 2 б 6,4- 6,6 с – 1 б более 6,6 с – 0 б |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м (с) | не более 9,6 с – 2 б 9,6- 9,8 с – 1 б более 9,8 с – 0 б | не более 10,0 с – 2 б 10,0- 10,2 с – 1 б более 10,2 с – 0 б |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) | не менее + 4 см – 2 б +3 – +4 см – 1 б менее + 3 см – 0 б | не менее + 6 см – 2 б +5 – +6 см – 1 б менее + 5 см – 0 б |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | не менее 125 см – 2 б 122- 125 см – 1 б менее 122 см – 0 б | не менее 119 см – 2 б 117- 119 см – 1 б менее 117 см – 0 б |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | |
| 2.1. | Бег на 500 м (мин, с) | не более 2.10 мин – 2 б 2,10- 2,15 с – 1 б более 2.15 мин – 0 б | не более 2.30 мин – 2 б 2,25- 2,30 с – 1 б более 2.30 мин – 0 б |
| 2.2. | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин (кол-во раз) | не менее 23 раз – 2 б 20- 23 раз – 1 б менее 20 раз – 0 б | |
| 2.3. | Двойной прыжок в длину с места (см) | не менее 335 см – 2 б 330- 335 см – 1 б менее 330 см – 0 б | не менее 330 см – 2 б 325- 330 см – 1 б менее 325 см – 0 б |
| 2.4. | Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз) | не менее 4 раз – 2 б 2 – 4 раз – 1 б менее 2 раз – 0 б | не менее 3 раза – 2 б 1 – 3 раз – 1 б менее 1 раза – 0 б |
| 2.5. | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз) | не менее 9 раз – 2 б 7 – 9 раз – 1 б менее 7 раз – 0 б | не менее 7 раз – 2 б 5 – 7 раз – 1 б менее 5 раз – 0 б |
| 2.6. | Шпагат продольный (фиксация положения) (с) | не менее 12 с – 2 б 10,0- 12,0 с – 1 б менее 10 с – 0 б | |
| 2.7. | Шпагат поперечный (фиксация положения) (с) | не менее 12 с – 2 б 10- 12 с – 1 б | |

| | | |
|------|---|---|
| | | менее 10 с – 0 б |
| 2.8. | И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с) | не менее 12 с – 2 б 10- 12 с – 1 б менее 10 с – 0 б |
| 2.9. | Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения) (с) | не менее 7 с – 2 б 5,0- 7 с – 1 б менее 5 с – 0 б |
| 3. | Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросами по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками | |

Промежуточная аттестация для этапа начальной подготовки по виду спорта «ушу»

| № п/п | Контрольные упражнения (тесты) | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|--|---|---|---|---|---|
| | | мальчики/юноши | девочки/девушки | мальчики/юноши | девочки/девушки |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег 30 м (с) | не более 9,4 с – 2 б 9,4- 9,6 с – 1 б более 9,6 с – 0 б | не более 9,9 с – 2 б 9,9- 10,1 с – 1 б более 10,1 с – 0 б | не более 8,4 с – 2 б 8,4- 8,6 с – 1 б более 8,6 с – 0 б | не более 8,9 с – 2 б 8,9- 9,1 с – 1 б более 9,1 с – 0 б |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м (с) | не более 11,0 с – 2 б 11- 11,2 с – 1 б более 11,2 с – 0 б | не более 11,5 с – 2 б 11,5- 11,7 с – 1 б более 11,7 с – 0 б | не более 10,6 с – 2 б 10,6- 10,8 с – 1 б более 10,8 с – 0 б | не более 11,1 с – 2 б 11,1- 11,3 с – 1 б более 11,3 с – 0 б |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см) | не менее + 3 см – 2 б +1 – +3 см – 1 б менее + 1 см – 0 б | не менее + 5 см – 2 б +3 – +5 см – 1 б менее + 3 см – 0 б | не менее + 5 см – 2 б +3 – +5 см – 1 б менее + 3 см – 0 б | не менее + 7 см – 2 б +5 – +7 см – 1 б менее + 5 см – 0 б |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | не менее 115 см – 2 б 110 – 115 см – 1 б менее 110 см – 0 б | не менее 110 см – 2 б 105 – 110 см – 1 б менее 105 см – 0 б | не менее 120 см – 2 б 115 – 120 см – 1 б менее 115 см – 0 б | не менее 115 см – 2 б 110 – 115 см – 1 б менее 110 см – 0 б |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз) | не менее 5 раз – 2 б 3 – 5 раз – 1 б менее 3 раз – 0 б | не менее 3 раз – 2 б 1 – 3 раз – 1 б менее 1 раз – 0 б | не менее 7 раз – 2 б 5 – 7 раз – 1 б менее 5 раз – 0 б | не менее 5 раз – 2 б 3 – 5 раз – 1 б менее 3 раз – 0 б |
| 2.2. | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин (кол-во раз) | не менее 20 раз – 2 б 18 – 20 раз – 1 б менее 18 раз – 0 б | не менее 18 раз – 2 б 16 – 18 раз – 1 б менее 16 раз – 0 б | не менее 22 раз – 2 б 120– 22 раз – 1 б менее 20 раз – 0 б | не менее 20 раз – 2 б 18 – 20 раз – 1 б менее 18 раз – 0 б |
| 2.3. | Двойной прыжок в длину с места (см) | не менее 285 см – 2 б 280 – 285 см – 1 б менее 280 см – 0 б | не менее 275 см – 2 б 270 – 275 см – 1 б менее 270 см – 0 б | не менее 305 см – 2 б 300 – 305 см – 1 б менее 300 см – 0 б | не менее 295 см – 2 б 290 – 295 см – 1 б менее 290 см – 0 б |
| 2.4. | Прыжки в длину на одной ноге 10 м (с) | не более 6,0 с – 2 б 6,0- 6,2 с – 1 б более 6,2 с – 0 б | не более 6,4 с – 2 б 6,2- 6,4 с – 1 б более 6,4 с – 0 б | не более 5,6 с – 2 б 5,6- 5,8 с – 1 б более 5,8 с – 0 б | не более 5,8 с – 2 б 5,8- 6 с – 1 б более 6,0 с – 0 б |
| 2.5. | Шпагат продольный (фиксация положения) (с) | не менее 7 с – 2 б 5- 7 с – 1 б менее 5 с – 0 б | | не менее 9 с – 2 б 7 - 9 с – 1 б менее 7 с – 0 б | |
| 2.6. | Шпагат поперечный(фиксация положения) (с) | не менее 7 с – 2 б 5- 7 с – 1 б менее 5 с – 0 б | | не менее 9 с – 2 б 7 - 9 с – 1 б менее 7 с – 0 б | |
| 2.7. | И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные | не менее 7 с – 2 б 5 - 7 с – 1 б | | не менее 9 с – 2 б 7 - 9 с – 1 б | |

| | | | |
|------|---|---|-----------------|
| | (фиксация положения) (с) | менее 5 с – 0 б | менее 7 с – 0 б |
| 2.8. | Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация положения) (с) | не менее 7 с – 2 б 5- 7 с – 1 б менее 5 с – 0 б | |
| 3. | Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросами по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками | | |

Промежуточная аттестация для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «ушу»

| № п/п | Контрольные упражнения (тесты) | мальчики/юноши/юниоры | девочки/девушки/юниорки |
|--|---|--|---|
| Нормативы общей физической подготовки | | | |
| 1.1. | Бег 30 м (с) | не более 6,3 с – 2 б 6,3- 6,5 с – 1 б более 6,5 с – 0 б | не более 6,4 с – 2 б 6,4- 6,6 с – 1 б более 6,6 с – 0 б |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м (с) | не более 9,6 с – 2 б 9,6- 9,8 с – 1 б более 9,8 с – 0 б | не более 10,0 с – 2 б 10,0- 10,2 с – 1 б более 10,2 с – 0 б |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см) | не менее + 5 см – 2 б +3 – +5 см – 1 б менее + 3 см – 0 б | не менее + 7 см – 2 б +5 – +7 см – 1 б менее + 5 см – 0 б |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | не менее 127 см – 2 б 122 – 127 см – 1 б менее 122 см – 0 б | не менее 123 см – 2 б 117 – 123 см – 1 б менее 117 см – 0 б |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | |
| 2.1. | Бег на 500 м (мин, с) | не более 2.15 мин, с – 2 б 2,0 – 2,15 мин, с – 1 б более 2.15 мин, с – 0 б | не более 2.15 мин, с – 2 б 2,15 – 2,30 мин, с – 1 б более 2.30 мин, с – 0 б |
| 2.2. | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин (кол-во раз) | не менее 22 раз – 2 б 20 – 22 раз – 1 б менее 20 раз – 0 б | |
| 2.3. | Двойной прыжок в длину с места (см) | не менее 335 см – 2 б 330 – 335 см – 1 б менее 330 см – 0 б | не менее 330 см – 2 б 325 – 330 см – 1 б менее 325 см – 0 б |
| 2.4. | Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз) | не менее 4 раз – 2 б 2 – 4 раз – 1 б менее 2 раз – 0 б | не менее 3 раза – 2 б 1 – 3 раз – 1 б менее 1 раза – 0 б |
| 2.5. | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз) | не менее 7 раз – 2 б 7 – 9 раз – 1 б менее 7 раз – 0 б | не менее 5 раз – 2 б 5 – 7 раз – 1 б менее 5 раз – 0 б |
| 2.6. | Шпагат продольный (фиксация положения) (с) | не менее 13 с – 2 б 10 - 13 с – 1 б менее 10 с – 0 б | |
| 2.7. | Шпагат поперечный(фиксация положения) (с) | не менее 10 с – 2 б 10 - 13 с – 1 б менее 10 с – 0 б | |

| | | |
|--|---|--|
| 2.8. | И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с) | не менее 10 с – 2 б 10 - 13 с – 1 б менее 10 с – 0 б |
| 2.9. | Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения) (с) | не менее 7,0 с – 2 б 5- 7 с – 1 б менее 5,0 с – 0 б |
| Уровень спортивной квалификации | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд» «второй юношеский спортивный разряд» «первый юношеский спортивный разряд» |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд» «второй спортивный разряд» «первый спортивный разряд» |
| 3. | Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросами по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками | |

Промежуточная аттестация для групп совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «ушу»

| № п/п | Контрольные упражнения (тесты) | Норматив | |
|--|--|---|---|
| | | юноши/юниоры/мужчины | девушки/юниорки/женщины |
| Нормативы общей физической подготовки | | | |
| 1.1. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см) | не менее + 11 см – 2 б +9 – +11 см – 1 б менее + 9 см – 0 б | не менее + 15 см – 2 б +13 – +15 см – 1 б менее + 13 см – 0 б |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м (с) | не более 7,5 с – 2 б 7,5- 7,7 с – 1 б более 7,7 с – 0 б | не более 7,8 с – 2 б 7,8- 8 с – 1 б более 8,0 с – 0 б |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | не менее 185 см – 2 б 183 – 185 см – 1 б менее 183 см – 0 б | не менее 172 см – 2 б 167 – 172 см – 1 б менее 167 см – 0 б |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | |
| 2.1. | Бег на 500 м (мин, с) | не более 1,50 мин, с – 2 б 1,50 - 1,55 мин, с – 1 б более 1,55 мин, с – 0 б | не более 1,55 мин, с – 2 б 1,55 – 2,0 мин, с – 1 б более 2,0 мин, с – 0 б |
| 2.2. | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин (кол-во раз) | не менее 38 раз – 2 б 35 – 38 раз – 1 б менее 35 раз – 0 б | не менее 35 раз – 2 б 33 – 35 раз – 1 б менее 33 раз – 0 б |
| 2.3. | Двойной прыжок в длину с места (см) | не менее 445 см – 2 б 440 – 445 см – 1 б менее 440 см – 0 б | не менее 405 см – 2 б 400 – 405 см – 1 б менее 400 см – 0 б |
| 2.4. | Подтягивание из вися на перекладине (кол-во раз) | не менее 9 раз – 2 б 7 – 9 раз – 1 б менее 7 раз – 0 б | не менее 6 раз – 2 б 4 – 6 раз – 1 б менее 4 раз – 0 б |
| 2.5. | Подъем ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз) | не менее 15 раз – 2 б 12 – 15 раз – 1 б менее 12 раз – 0 б | не менее 13 раз – 2 б 10 – 13 раз – 1 б менее 10 раз – 0 б |
| 2.6. | Шпагат продольный (фиксация положения) (с) | | не менее 18 с – 2 б 15- 18 с – 1 б менее 15 с – 0 б |
| 2.7. | Шпагат поперечный(фиксация положения) (с) | | не менее 15 с – 2 б 15- 18 с – 1 б менее 15 с – 0 б |
| 2.8. | И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с) | | не менее 15 с – 2 б 15- 18 с – 1 б менее 15 с – 0 б |

| | | |
|--|---|---|
| 2.9. | Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения) (с) | не менее 7,0 с – 2 б 5- 7 с – 1 б менее 5,0 с – 0 б |
| Уровень спортивной квалификации | | |
| 3. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | |
| 4. | Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросами по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками | |

Промежуточная аттестация для групп высшего спортивного мастерства по виду спорта «ушу»

| № п/п | Контрольные упражнения (тесты) | Норматив | |
|--|---|---|---|
| | | юноши/юниоры/мужчины | девушки/юниорки/женщины |
| Нормативы общей физической подготовки | | | |
| 1.1. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см) | не менее + 14 см – 2 б +11 – +14 см – 1 б менее + 11 см – 0 б | не менее + 18 см – 2 б +15 – +18 см – 1 б менее + 15 см – 0 б |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м (с) | не более 6,9 с – 2 б 6,9- 7,1 с – 1 б более 7,1 с – 0 б | не более 7,7 с – 2 б 7,7- 7,9 с – 1 б более 7,9 с – 0 б |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | не менее 223 см – 2 б 218 – 223 см – 1 б менее 218 см – 0 б | не менее 186 см – 2 б 183 – 186 см – 1 б менее 183 см – 0 б |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (кол-во раз) | не менее 55 раз – 2 б 50 – 55 раз – 1 б менее 50 раз – 0 б | не менее 49 раз – 2 б 44 – 49 раз – 1 б менее 44 раз – 0 б |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | |
| 2.1. | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин (кол-во раз) | не менее 45 раз – 2 б 42 – 45 раз – 1 б менее 42 раз – 0 б | не менее 42 раз – 2 б 37 – 42 раз – 1 б менее 37 раз – 0 б |
| 2.2. | Двойной прыжок в длину с места (см) | не менее 505 см – 2 б 500 – 505 см – 1 б менее 500 см – 0 б | не менее 425 см – 2 б 420 – 425 см – 1 б менее 420 см – 0 б |
| 2.3. | Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз) | не менее 18 раз – 2 б 15 – 18 раз – 1 б менее 15 раз – 0 б | не менее 8 раз – 2 б 5 – 8 раз – 1 б менее 5 раз – 0 б |
| 2.4. | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз) | не менее 23 раз – 2 б 20 – 23 раз – 1 б менее 20 раз – 0 б | не менее 18 раз – 2 б 15 – 18 раз – 1 б менее 15 раз – 0 б |
| 2.5. | Шпагат продольный (фиксация положения) (с) | | не менее 18 с – 2 б 15- 18 с – 1 б менее 15 с – 0 б |
| 2.6. | Шпагат поперечный(фиксация положения) (с) | | не менее 18 с – 2 б 15- 18 с – 1 б менее 15 с – 0 б |
| 2.7. | И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с) | | не менее 18 с – 2 б 15- 18 с – 1 б менее 15 с – 0 б |

| | |
|--|---|
| Уровень спортивной квалификации | |
| 3. | Спортивное звание «мастер спорта России» |
| 4. | Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросами по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками |