ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

ОТДЕЛЕНИЕ УШУ

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ и СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ) 1 года обучения

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года на 2027 год на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 26 сентября 2025 г. № 781. см. приложение 1*.
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (базовый уровень) 1 года на 2027 год на отделении ушу в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 20.02.2026 № 162 (изменения) «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта». см. приложение 1*.
ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ освоения Программ, НЕ СВЯЗАННАЯ С ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ по виду спорта «ушу» (спортивная подготовка и спортивно-оздоровительный этап) 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.**

Приложение 1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года (далее – НП-1) на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 26.09.2025 № 781 и в группы СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (базовый уровень) 1 года (далее – СОб-1) на 2027 год на отделении ушу в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 20.02.2026 № 162 (изменения) «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		2.1		2.2		2.3		2.4		2.5		2.6		2.7		2.8	
	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 стенке в положение «угол» (кол-во раз)		Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин (кол-во раз)		Двойной прыжок в длину с места (см)		Прыжки в длину на одной ноге 10 м (с)		Шпагат продольный (фиксация положения) (с)		Шпагат поперечный (фиксация положения) (с)		И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с)		Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация положения) (с)	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1.0	9,6	10,1	11,2	11,7	+1	+3	110	105	3	1	18	16	280	270	6,2	6,4	5		5		5		5	
0.0	более 9,6	более 10,1	более 11,2	более 11,7	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	

3. Оценка результатов освоения Программ, не связанная с физическими нагрузками по виду спорта «ушу»

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

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
и СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)
2 года обучения

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НАЧАЛЬНОЙ подготовки 2 года на 2027 год на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 26.09.2025 № 781 **см. приложение 2*.**
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (базовый уровень) 2 года на 2027 год на отделении ушу в соответствии распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 20.02.2026 № 162 (изменения) «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта». **см. приложение 2*.**
ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ освоения Программ, НЕ СВЯЗАННАЯ С ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ по виду спорта «ушу» (спортивная подготовка и спортивно-оздоровительный этап) **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.**

Приложение 2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 года (далее – НП-2) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 26.09.2025 № 781 и в группы СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (базовый уровень) 2 года (далее – СОб-2) на 2027 год на отделении ушу в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 20.02.2026 № 162 (изменения) «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		2.1		2.2		2.3		2.4		2.5		2.6		2.7		2.8	
	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 стенке в положение «угол» (кол-во раз)		Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин (кол-во раз)		Двойной прыжок в длину с места (см)		Прыжки в длину на одной ноге 10 м (с)		Шпагат продольный (фиксация положения) (с)		Шпагат поперечный (фиксация положения) (с)		И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с)		Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация положения) (с)	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1.0	8,6	9,1	10,8	11,3	+3	+5	115	110	5	3	20	18	300	290	5,8	6,0	7		7		7		5	
0.0	более 8,6	более 9,1	более 10,8	более 11,3	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 5	

3. Оценка результатов освоения Программ, не связанная с физическими нагрузками по виду спорта «ушу»

В группу НП-2 зачисляется ребенок, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла. Вступительный балл – 12.
Если кандидат выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-1.0). На спортивную подготовку зачисляется ребенок, показавший лучшие результаты тестирования. Количество мест на спортивной подготовке в соответствии с планом комплектования.

В группу СОб-2 зачисляется ребенок, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла. Вступительный балл – 12.
Если кандидат выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-1.0).

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

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
и СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)
3 года обучения

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НАЧАЛЬНОЙ подготовки 3 года на 2027 год на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 26.09.2025 № 781 **см. приложение 3*.**
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (базовый уровень) 3 года на 2027 год на отделении ушу в соответствии распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 20.02.2026 № 162 (изменения) «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта». **см. приложение 3*.**
ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ освоения Программ, НЕ СВЯЗАННАЯ С ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ по виду спорта «ушу» (спортивная подготовка и спортивно-оздоровительный этап) **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.**

Приложение 3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3 года (далее – НП-3) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 26.09.2025 № 781 и в группы СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (базовый уровень) 3 года (далее – СОб-3) на 2027 год на отделении ушу в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 20.02.2026 № 162 (изменения) «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		2.1		2.2		2.3		2.4		2.5		2.6		2.7		2.8	
	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 стенке в положение «угол» (кол-во раз)		Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин (кол-во раз)		Двойной прыжок в длину с места (см)		Прыжки в длину на одной ноге 10 м (с)		Шпагат продольный (фиксация положения) (с)		Шпагат поперечный (фиксация положения) (с)		И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с)		Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация положения) (с)	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1.0	8,6	9,1	10,8	11,3	+3	+5	115	110	5	3	20	18	300	290	5,8	6,0	7		7		7		5	
0.0	более 8,6	более 9,1	более 10,8	более 11,3	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 5	

3. Оценка результатов освоения Программ, не связанная с физическими нагрузками по виду спорта «ушу»

В группу НП-3 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-3 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

Приложение 4

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ и БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

(Оценка результатов освоения Программ, не связанная с физическими нагрузками по виду спорта «ушу»)

1. Как называется начальная позиция в ушу?
а) Дзибу; б) Дулибу; в) Бинбу; г) Сюйбу

2. Выпад на одну ногу с разворотом корпуса в сторону передней ноги называется.
а) Себу; б) Чабу; в) Гайбу; г) Цилунбу

3. Что такое цэкунфань:
а) Сальто вперед.
б) Перепрыжка с одной ноги на другую.
в) Боковое маховое сальто (колесо без рук)

4. Что такое Цян шу?
а) Палка; б) Меч; в) Копье

5. Как называется атакующий удар локтем:
а) Динчжоу; б) Гэчжоу; в) Паньчжоу

6. Сколько раз надо сделать приветственное движение Баоцюань ли на соревнованиях
а) 1 (перед выходом на ковер)
б) 2 (перед выходом на ковер и после окончательной оценки судий)
в) 3 (перед выходом на ковер, после выступления, после окончательной оценки судий)

7. Как называется узкий обоюдоострый меч
а) цзянь; б) дао; в) цян шу; г) гунь шу

8. Как называется удар выпрямленной ногой в лоб.
А) чжэнтитуй; Б) цэтитуй; В) Сетитуй; Г) хоуляотуй

9. Без чего не может быть правильного выполнения позиций, махов и форм в целом
А) без физической подготовки
Б) без гибкости
В) без специальной подготовки

10. Как называется прямой удар кулаком:
А) Чунцюань; Б) Чанцюань; В) Цзяцюань

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ ГРУПП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ) и СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ) 1 года обучения

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 1 года на 2027 год на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 26.09.2025 года № 781 см. приложение 5*.
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ)
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ (продвинутый уровень) 1 года на 2027 год на отделении ушу в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 20.02.2026 № 162 (изменения) «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта». см. приложение 5*.
ТЕСТЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА (спортивная подготовка)
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 2027 год на отделении ушу, для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы (цзибэньгун) см. приложение 6*.
ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ освоения Программ, НЕ СВЯЗАННАЯ С ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ по виду спорта «ушу» (спортивная подготовка и спортивно-оздоровительный этап) см. приложение 15*.

*** 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 2027 год на отделении ушу в группы на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 1 года (далее – УТЭ(СС)-1) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 26.09.2025 № 781 и в группы СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (продвинутый уровень) 1 года (далее – СОп-1) в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 20.02.2026 № 162 (изменения) «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		2.1		2.2		2.3		2.4		2.5		2.6		2.7		2.8		2.9	
	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)		Шпагат продольный (фиксация положения) (с)		Шпагат поперечный (фиксация положения) (с)		И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с)		Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения) (с)	
	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д
1.0	6,5	6,6	9,8	10,2	+3	+5	122	117	2,15	2,30	20		330	325	2	1	7	5	10,0		10,0		10,0		5,00	
0.0	более 6,5	более 6,6	более 9,8	более 10,2	менее +3	менее +5	менее 122	менее 117	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)	
5. Оценка результатов освоения Программ, не связанная с физическими нагрузками по виду спорта «ушу»	
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 № 6. 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 6

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 2027 год на отделении ушу для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы (цзибэньгун)

№ п/п	Контрольные тесты	Пол занимающегося	норматив	Примечание
			Спортивная подготовка	
1	Упражнение на равновесие (стоя на одной ноге, другая согнута в колене перед собой, руки в стороны, глаза закрыты-20 с	Девочки, девушки, мальчики, юноши,	Зачет/незачет	Зачет – 1 балл; Незачет – 0 баллов
2	Из И.П. основная стойка, ноги на ширине плеч прыжок вверх кругом на 360 градусов с приземлением в И.П.		Зачет/незачет	Зачет – 1 балл; Незачет – 0 баллов
3	Приседание на одной ноге («пистолетик»)		5 раз на каждую ногу	5 нормативов за каждый от 0 до 2 баллов Не выполнение -0 Выполнение -1 Выполнение на 20% выше норматива – 2
4	Позиция "Мабу"		фиксация 40 сек	
5	Движение "лунби" за 30 с		не менее 6 раз	
6	Связка "мабу+гунбу"		не менее 4 раз	
7	Мах "чжэнтитуй" за 15 с		не менее 5 раз	

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

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ ГРУПП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ) и СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ)
2 года обучения

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 2 года на 2027 год на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 26.09.2025 года № 781 см. приложение 7*.
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ)
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ (продвинутый уровень) 2 года на 2027 год на отделении ушу в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 20.02.2026 № 162 (изменения) «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 (спортивная подготовка)
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 2027 год на отделении ушу, для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы (цзибэньгун) см. приложение 8*.
ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ освоения Программ, НЕ СВЯЗАННАЯ С ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ по виду спорта «ушу» (спортивная подготовка и спортивно-оздоровительный этап) см. приложение 15*.

*** 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 7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на 2027 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 26.09.2025 № 781 и в группы СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (продвинутый уровень) 2 года (далее – СОп-2) в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 20.02.2026 № 162 (изменения) «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		2.1		2.2		2.3		2.4		2.5		2.6		2.7		2.8		2.9	
	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)		Шпагат продольный (фиксация положения) (с)		Шпагат поперечный (фиксация положения) (с)		И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с)		Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения) (с)	
	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д
1.0	6,5	6,6	9,8	10,2	+3	+5	122	117	2,15	2,30	20		330	325	2	1	7	5	10,0		10,0		10,0		5,00	
0.0	более 6,5	более 6,6	более 9,8	более 10,2	менее +3	менее +5	менее 122	менее 117	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)

5. Оценка результатов освоения Программ, не связанная с физическими нагрузками по виду спорта «ушу»

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 № 8. 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

Приложение 8

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 2027 год на отделении ушу для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы (цзибэньгун)

№ п/п	Контрольные тесты	Пол занимающегося	норматив	Примечание
			Спортивная подготовка	
1	Упражнение на равновесие (стоя на одной ноге, другая согнута в колене перед собой, руки в стороны, глаза закрыты-20 с	Девочки, девушки, мальчики, юноши,	Зачет/незачет	Зачет – 1 балл; Незачет – 0 баллов
2	Из И.П. основная стойка, ноги на ширине плеч прыжок вверх кругом на 360 градусов с приземлением в И.П.		Зачет/незачет	Зачет – 1 балл; Незачет – 0 баллов
3	Приседание на одной ноге («пистолетик»)		7 раз на каждую ногу	5 нормативов за каждый от 0 до 2 баллов Не выполнение -0 Выполнение -1 Выполнение на 20% выше норматива – 2
4	Позиция "Мабу"		фиксация 50 сек	
5	Движение "лунби" за 30 с		не менее 8 раз	
6	Связка "мабу+гунбу"		не менее 8 раз	
7	Мах "чжэнтитуй" за 15 с		не менее 8 раз	

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

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ ГРУПП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ) и СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ)
3 года обучения

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 3 года на 2027 год на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 26.09.2025 года № 781 см. приложение 9*.
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ)
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ (продвинутый уровень) 3 года на 2027 год на отделении ушу в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 20.02.2026 № 162 (изменения) «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 (спортивная подготовка)
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 2027 год на отделении ушу, для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы (цзибэньгун) см. приложение 10*.
ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ освоения Программ, НЕ СВЯЗАННАЯ С ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ по виду спорта «ушу» (спортивная подготовка и спортивно-оздоровительный этап) см. приложение 15*.

*** 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 9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на 2027 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 26.09.2025 № 781 и в группы СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (продвинутый уровень) 3 года (далее – СОп-3) в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 20.02.2026 № 162 (изменения) «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		2.1		2.2		2.3		2.4		2.5		2.6		2.7		2.8		2.9	
	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)		Шпагат продольный (фиксация положения) (с)		Шпагат поперечный (фиксация положения) (с)		И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с)		Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения) (с)	
	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д
1.0	6,5	6,6	9,8	10,2	+3	+5	122	117	2,15	2,30	20		330	325	2	1	7	5	10,0		10,0		10,0		5,00	
0.0	более 6,5	более 6,6	более 9,8	более 10,2	менее +3	менее +5	менее 122	менее 117	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 № 10)																										
5. Оценка результатов освоения Программ, не связанная с физическими нагрузками по виду спорта «ушу»																										
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 № 10. 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

Приложение 10

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 2027 год на отделении ушу для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы (цзибэньгун)

№ п/п	Контрольные тесты	Пол занимающегося	норматив	Примечание
			Спортивная подготовка	
1	Упражнение на равновесие (стоя на одной ноге, другая согнута в колене перед собой, руки в стороны, глаза закрыты-20 с	Девочки, девушки, юниорки, мальчики, юноши, юниоры	Зачет/незачет	Зачет – 1 балл; Незачет – 0 баллов
2	Из И.П. основная стойка, ноги на ширине плеч прыжок вверх кругом на 360 градусов с приземлением в И.П.		Зачет/незачет	Зачет – 1 балл; Незачет – 0 баллов
3	Приседание на одной ноге («пистолетик»)		7 раз на каждую ногу	5 нормативов за каждый от 0 до 2 баллов Не выполнение -0 Выполнение -1 Выполнение на 20% выше норматива – 2
4	Позиция "Мабу"		фиксация 60 сек	
5	Движение "лунби" за 30 с		не менее 10 раз	
6	Связка "мабу+гунбу"		не менее 10 раз	
7	Мах "чжэнтитуй" за 15 с		не менее 8 раз	

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

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ ГРУПП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ) и СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ)
4 года обучения

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 4 года на 2027 год на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 26.09.2025 года № 781 **см. приложение 11*.**
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ)
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ (продвинутый уровень) 4 года на 2027 год на отделении ушу в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 20.02.2026 № 162 (изменения) «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 (спортивная подготовка)
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 2027 год на отделении ушу, для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы (цзибэньгун) **см. приложение 12*.**
ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ освоения Программ, НЕ СВЯЗАННАЯ С ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ по виду спорта «ушу» (спортивная подготовка и спортивно-оздоровительный этап) **см. приложение 15*.**

*** 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 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на 2027 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 26.09.2025 № 781 и в группы СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (продвинутый уровень) 4 года (далее – СОп-4) в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 20.02.2026 № 162 (изменения) «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		2.1		2.2		2.3		2.4		2.5		2.6		2.7		2.8		2.9	
	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)		Шпагат продольный (фиксация положения) (с)		Шпагат поперечный (фиксация положения) (с)		И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с)		Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения) (с)	
	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д
1.0	6,5	6,6	9,8	10,2	+3	+5	122	117	2,15	2,30	20		330	325	2	1	7	5	10,0		10,0		10,0		5,00	
0.0	более 6,5	более 6,6	более 9,8	более 10,2	менее +3	менее +5	менее 122	менее 117	менее 2,15	менее 2,30	менее 20		менее 330	менее 325	менее 2	менее 1	менее 7	менее 5	менее 10,0		менее 10,0		менее 10,0		менее 5,00	
3.	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)														«Третий спортивный разряд»; «Второй спортивный разряд»; «Первый спортивный разряд»											

4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год для спортивной подготовки (Приложение № 12)

5. Оценка результатов освоения Программ, не связанная с физическими нагрузками по виду спорта «ушу»

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 № 12. Если обучающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-1.0)

В группу СОп-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. 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 12

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 2027 год на отделении ушу для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы (цзибэньгун)

№ п/п	Контрольные тесты	Пол занимающегося	норматив	Примечание
			Спортивная подготовка	
1	Упражнение на равновесие (стоя на одной ноге, другая согнута в колене перед собой, руки в стороны, глаза закрыты-20 с	Девочки, девушки, юниорки, мальчики, юноши, юниоры	Зачет/незачет	Зачет – 1 балл; Незачет – 0 баллов
2	Из И.П. основная стойка, ноги на ширине плеч прыжок вверх кругом на 360 градусов с приземлением в И.П.		Зачет/незачет	Зачет – 1 балл; Незачет – 0 баллов
3	Приседание на одной ноге («пистолетик»)		10 раз на каждую ногу	5 нормативов за каждый от 0 до 2 баллов Не выполнение -0 Выполнение -1 Выполнение на 20% выше норматива – 2
4	Позиция "Мабу"		фиксация 70 сек	
5	Движение "лунби" за 30 с		не менее 14 раз	
6	Связка "мабу+гунбу"		не менее 12 раз	
7	Мах "чжэнтитуй" за 15 с		не менее 10 раз	

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

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ ГРУПП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ) и СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ)
5 года обучения

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 5 года на 2027 год на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 26.09.2025 года № 781 **см. приложение 13*.**
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ)
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ (продвинутый уровень) 5 года на 2027 год на отделении ушу в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 20.02.2026 № 162 (изменения) «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта». **см. приложение 13*.**
ТЕСТЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА (спортивная подготовка)
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 2027 год на отделении ушу, для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы (цзибэньгун) **см. приложение 14*.**
ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ освоения Программ, НЕ СВЯЗАННАЯ С ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ по виду спорта «ушу» (спортивная подготовка и спортивно-оздоровительный этап) **см. приложение 15*.**

*** 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 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на 2027 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 26.09.2022 № 781 и в группы СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (продвинутый уровень) 5 года (далее – СОп-5) в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 20.02.2026 № 162 (изменения) «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		2.1		2.2		2.3		2.4		2.5		2.6		2.7		2.8		2.9	
	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)		Шпагат продольный (фиксация положения) (с)		Шпагат поперечный (фиксация положения) (с)		И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с)		Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения) (с)	
	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д
1.0	6,5	6,6	9,8	10,2	+3	+5	122	117	2,15	2,30	20		330	325	2	1	7	5	10,0		10,0		10,0		5,00	
0.0	более 6,5	более 6,6	более 9,8	более 10,2	менее +3	менее +5	менее 122	менее 117	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 № 14)

5. Оценка результатов освоения Программ, не связанная с физическими нагрузками по виду спорта «ушу»

В группу УТ-5 зачисляется/переводится обучающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла. Вступительный балл – 13. А также выполнивший тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 14. Если обучающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-1.0)

В группу СОп-5 зачисляется/переводится обучающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла. Вступительный балл – 13. Если обучающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-1.0)

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

Приложение 14

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 2027 год на отделении ушу для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы (цзибэньгун)

№ п/п	Контрольные тесты	Пол занимающегося	норматив	Примечание
			Спортивная подготовка	
1	Упражнение на равновесие (стоя на одной ноге, другая согнута в колене перед собой, руки в стороны, глаза закрыты-20 с	Девочки, девушки, юниорки, мальчики, юноши, юниоры	Зачет/незачет	Зачет – 1 балл; Незачет – 0 баллов
2	Из И.П. основная стойка, ноги на ширине плеч прыжок вверх кругом на 360 градусов с приземлением в И.П.		Зачет/незачет	Зачет – 1 балл; Незачет – 0 баллов
3	Приседание на одной ноге («пистолетик»)		15 раз на каждую ногу	5 нормативов за каждый от 0 до 2 баллов Не выполнение -0 Выполнение -1 Выполнение на 20% выше норматива – 2
4	Позиция "Мабу"		фиксация 80 сек	
5	Движение "лунби" за 30 с		не менее 20 раз	
6	Связка "мабу+гунбу"		не менее 14 раз	
7	Мах "чжэнтитуй" за 15 с		не менее 13 раз	

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

Приложение 15

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ ГРУПП

на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации)
и на СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ этапе (продвинутый уровень)

(Оценка результатов освоения Программ, не связанная с физическими нагрузками по виду спорта «ушу»)

1. Что включает в себя спортивное ушу?
а) Только приемы кулачного боя
б) Все существующие стили и разновидности этого искусства
в) Различные виды традиционной акробатики

2.Что такое Жоугун?
а) Гибкость; б) Позиции; в) Прыжки

3. Основная ошибка в позиции мабу, за которую идет сьем на соревнованиях:
а) Стопы разведены в стороны, бедра не параллельно полу
б) Колени завернуты внутрь, стопы разведены
в) Таз ниже параллели, колени равернуты внутрь
г) Стопы разведены на 45 градусов

4. Как делается удар ногой Цэчуайтуй:
а) Удар в верхнюю часть тела сбоку
б) Через разгибание колена ребром стопы
в) Прямой ногой с натянутым сводом стопы

5.В каком из комплексов с коротким оружием обязательно равновесие?
а) Дао шу; б) Цзянь шу; в) Нань дао

6. Комплекс ушу выполняемый в возрасте 9-11 лет
а) 18 форм чанцюань
б) 16 форм чанцюань
в) 20 форм чанцюань
г) 32 формы чанцюань

7. Сколько видов индивидуальных комплексов должен делать спортсмен на соревнованиях по таолу?
а) 2; б) 3; в) 4; г) 1

8. Сколько по времени длится выступление в возрастной категории мужчины, женщины?
а) 1 минута; б) без времени; в) 1 мин 10 сек; г) 1мин 20 сек

9. Какие комплексы выполняют спортсмены возрастной категории юноши, девушки 12-14 лет?
а) Самосоставленные
б) Строго регламентированные комплексы (гуйдин)
в) 32 формы чанцюань

10. Выберите верное утверждение:
А) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений ВАДА
Б) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений Международного Олимпийского комитета
В) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — независимая антидопинговая организация на территории Российской федерации
Г) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений Олимпийского и Паралимпийского комитетов России

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ
ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2027 год на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 26.09.2025 № 781 см. приложение 16.
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 2027 год на отделении ушу для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы (цзибэньгун) см. приложение 17.
ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ освоения Программы, НЕ СВЯЗАННАЯ С ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ по виду спорта «ушу» см. приложение 18.

Приложение 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2027 год на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 26.09.2025 № 781

Баллы	1. Нормативы общей физической подготовки						2. Нормативы специальной физической подготовки																	
	Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу-традиционное ушу																							
	1.1		1.2		1.3		2.1		2.2		2.3		2.4		2.5		2.6		2.7		2.8		2.9	
	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)	
	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж
1.0	+9	+13	7,7	8,0	183	167	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 7,7	более 8,0	менее 183	менее 167	более 1,55	более 2,00	менее 35	менее 33	менее 440	менее 400	менее 7	менее 4	менее 12	менее 10	менее 15,0		менее 15,0		менее 15,0		менее 5,00	
3.	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряд)						«Кандидат в мастера спорта»																	
4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Приложение № 17)																								
5. Оценка результатов освоения Программ, не связанная с физическими нагрузками по виду спорта «ушу»																								
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 № 17. 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

Приложение 17

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 2027 год на отделении ушу для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы (цзибэньгун)

№ п/п	Контрольные тесты	Пол занимающегося	норматив	Примечание
			Спортивная подготовка	
1	Упражнение на равновесие (стоя на одной ноге, другая согнута в колене перед собой, руки в стороны, глаза закрыты-20 с	Девочки, девушки, юниорки, мальчики, юноши, юниоры	Зачет/незачет	Зачет – 1 балл; Незачет – 0 баллов
2	Из И.П. основная стойка, ноги на ширине плеч прыжок вверх кругом на 360 градусов с приземлением в И.П.		Зачет/незачет	Зачет – 1 балл; Незачет – 0 баллов
3	Приседание на одной ноге («пистолетик»)		20 раз на каждую ногу	5 нормативов за каждый от 0 до 2 баллов Не выполнение -0 Выполнение -1 Выполнение на 20% выше норматива – 2
4	Позиция "Мабу"		фиксация 120 сек	
5	Движение "лунби" за 30 с		не менее 20 раз	
6	Связка "мабу+гунбу"		не менее 16 раз	
7	Мах "чжэнтитуй" за 15 с		не менее 13 раз	

Зачисляются/переводятся в ССМ обучающиеся, выполнившие спортивный норматив «кандидат в мастера спорта» и набравшие в сумме наибольшее количество баллов и сдавшие тесты №1, №2 – «зачет».

Приложение 18

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ ГРУПП
СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МАСТЕРСТВА

(Оценка результатов освоения Программ, не связанная с физическими нагрузками по виду спорта «ушу»)

1. В каком из видов комплексов ушу судьи не снимают баллы за положение руки Джан(ладонь):
а) Наньцюань
б) Дао шу
в) Чанцюань

2. Как называется команда готовности к началу выполнения упражнений под счет тренера-преподавателя?
а) Сюньлянь
б) Юбэй
в) Ши

3. Сколько видов спортивного ушу существует?
а) 6
б) 3
в) 10
г) 8

4. Как называется удар выпрямленной ногой в лоб.
А) чжэнтитуй
Б) цэтитуй
В) Сетитуй
Г) хоуляотуй

5. Без чего не может быть правильного выполнения позиций, махов и форм в целом
А) без физической подготовки
Б) без гибкости
В) без специальной подготовки

6. К какому стилю относится наньцюань:
А) Северному
Б) Восточному
В) Северо-западному
Г) Южному

7. Правильное положение кулака:
А) все пальцы согнуты, большой палец зажат остальными в кулак
Б) все пальцы согнуты большой палец прижат сверху к фаланге 2 и3 пальцев
В) все пальцы расслабленно согнуты, видно пространство между ладонью и пальцами

8. Дайте определение допингу согласно Всемирному антидопинговому кодексу.
А) Допинг — это наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена
Б) Допинг — это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил
В)Допинг — это использование запрещенных субстанций и методов в спорте
Г) Допинг — это использование оборудования, которое не прошло утверждение

9. Действия спортсмена в случае болезни при посещении врача:
А) Про необходимости подать запрос на терапевтическое использование
Б) Проверить лекарства, которые назначил врач, через сервисы по проверке препаратов РУСАДА
В) Предупредить врача о том, что перед ним спортсмен
Г) Предупредить свою Антидопинговую организацию
Д) Предупредить свою национальную спортивную федерацию.

10. Выберите верное утверждение:
А) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений ВАДА

Б) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений Международного Олимпийского комитета
В) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — независимая антидопинговая организация на территории Российской федерации
Г) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений Олимпийского и Паралимпийского комитетов России

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ
ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2027 год на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 26.09.2025 № 781 **см. приложение 19.**
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 2027 год на отделении ушу для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы (цзибэньгун) **см. приложение 20.**
ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ освоения Программы, НЕ СВЯЗАННАЯ С ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ по виду спорта «ушу» см. приложение 21.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2027 год на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 26.09.2025 № 781

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.		2.1		2.2		2.3		2.4		2.5		2.6		2.7	
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см)		Челночный бег 3х10 м (с)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (кол-во раз)		Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин (кол-во раз)		Двойной прыжок в длину с места (см)		Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)		Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз)		Шпагат продольный (фиксация положения) (с)		Шпагат поперечный (фиксация положения) (с)		И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с)	
	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж
1.0	+11	+15	7,1	7,9	218	183	50	44	42	37	500	420	15	5	20	15	15,0		15,0		15,0	
0.0	менее +11	менее +15	более 7,1	более 7,9	менее 218	менее 183	менее 50	менее 44	менее 42	менее 37	менее 500	менее 420	менее 15	менее 5	менее 20	менее 15	менее 15,0		менее 15,0		менее 15,0	
3.	Уровень спортивной квалификации (спортивное звание)								«Мастер спорта России»													
4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Приложение № 20)																						
5. Оценка результатов освоения Программ, не связанная с физическими нагрузками по виду спорта «ушу»																						
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 № 20. 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

Приложение 20

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 2027 год на отделении ушу для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы (цзибэньгун)

№ п/п	Контрольные тесты	Пол занимающегося	норматив	Примечание
			Спортивная подготовка	
1	Упражнение на равновесие (стоя на одной ноге, другая согнута в колене перед собой, руки в стороны, глаза закрыты-20 с	Девочки, девушки, юниорки, мальчики, юноши, юниоры	Зачет/незачет	Зачет – 1 балл; Незачет – 0 баллов
2	Из И.П. основная стойка, ноги на ширине плеч прыжок вверх кругом на 360 градусов с приземлением в И.П.		Зачет/незачет	Зачет – 1 балл; Незачет – 0 баллов
3	Приседание на одной ноге («пистолетик»)		25 раз на каждую ногу	5 нормативов за каждый от 0 до 2 баллов Не выполнение -0 Выполнение -1 Выполнение на 20% выше норматива – 2
4	Позиция "Мабу"		фиксация 120 сек	
5	Движение "лунби" за 30 с		не менее 24 раз	
6	Связка "мабу+гунбу"		не менее 16 раз	
7	Мах "чжэнтитуй" за 15 с		не менее 15 раз	

Зачисляются/переводятся в ВСМ обучающиеся, имеющие спортивное звание «мастер спорта России» или спортивное звание «мастер спорта России международного класса» и набравшие в сумме наибольшее количество баллов и сдавшие тесты №1, №2 – «зачет».

Приложение 21

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ ГРУПП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

(Оценка результатов освоения Программ, не связанная с физическими нагрузками по виду спорта «ушу»)

1. В каком из видов комплексов ушу судьи не снимают баллы за положение руки Джан(ладонь):
а) Наньцюань; б) Дао шу; в) Чанцюань

2. Как называется команда готовности к началу выполнения упражнений под счет тренера-преподавателя?
а) Сюньлянь; б) Юбэй; в) Ши

3. Сколько видов спортивного ушу существует?
а) 6; б) 3; в) 10; г) 8

4. Как называется удар выпрямленной ногой в лоб.
А) чжэнтитуй
Б) цэтитуй
В) Сетитуй
Г) хоуляотуй

5. Без чего не может быть правильного выполнения позиций, махов и форм в целом
А) без физической подготовки
Б) без гибкости
В) без специальной подготовки

6. К какому стилю относится наньцюань:
А) Северному
Б) Восточному
В) Северо-западному
Г) Южному

7. Правильное положение кулака:
А) все пальцы согнуты, большой палец зажат остальными в кулак
Б) все пальцы согнуты большой палец прижат сверху к фаланге 2 и3 пальцев
В) все пальцы расслабленно согнуты, видно пространство между ладонью и пальцами

8. Дайте определение допингу согласно Всемирному антидопинговому кодексу.
А) Допинг — это наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена
Б) Допинг — это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил
В) Допинг — это использование запрещенных субстанций и методов в спорте
Г) Допинг — это использование оборудования, которое не прошло утверждение

9. Действия спортсмена в случае болезни при посещении врача:
А) Про необходимости подать запрос на терапевтическое использование
Б) Проверить лекарства, которые назначил врач, через сервисы по проверке препаратов РУСАДА
В) Предупредить врача о том, что перед ним спортсмен
Г) Предупредить свою Антидопинговую организацию
Д) Предупредить свою национальную спортивную федерацию.

10. Дайте определение допингу согласно Всемирному антидопинговому кодексу.
А) Допинг — это наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена
Б) Допинг — это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил
В) Допинг — это использование запрещенных субстанций и методов в спорте
Г) Допинг — это использование оборудования, которое не прошло утверждение