

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 1 года

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки 1 года на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 23 ноября 2022 г. № 1065.
см. приложение 1*.**

* Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 23.11.2022 № 1065

| Баллы | 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-----|--------------------------|------|---|----|--|-----|---|---|---|----|-------------------------------------|-----|---------------------------------------|-----|--|---|--|---|--|---|---|---|
| | Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу-традиционное ушу | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1.1 | | 1.2 | | 1.3 | | 1.4 | | 3.1 | | 3.2 | | 3.3 | | 3.4 | | 3.5 | | 3.6 | | 3.7 | | 3.8 | |
| | Бег 30 м (с) | | Челночный бег 3x10 м (с) | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см) | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз) | | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин (кол-во раз) | | Двойной прыжок в длину с места (см) | | Прыжки в длину на одной ноге 10 м (с) | | Шпагат продольный (фиксация положения) (с) | | Шпагат поперечный (фиксация положения) (с) | | И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с) | | Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация положения) (с) | |
| | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д |
| 5.0 | 6,1 | 6,3 | 11,2 | 11,4 | +5 | +7 | 130 | 125 | 7 | 5 | 22 | 20 | 230 | 290 | 5,4 | 5,6 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 4.0 | 6,3 | 6,5 | 11,4 | 11,6 | +4 | +6 | 125 | 120 | 6 | 4 | 21 | 19 | 295 | 285 | 5,6 | 5,8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 3.0 | 6,5 | 6,7 | 11,6 | 11,8 | +3 | +5 | 120 | 115 | 5 | 3 | 20 | 18 | 290 | 280 | 5,8 | 6,0 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 2.0 | 6,7 | 6,9 | 11,8 | 12,0 | +2 | +4 | 115 | 110 | 4 | 2 | 19 | 17 | 285 | 275 | 6,0 | 6,2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 1.0 | 6,9 | 7,1 | 12,0 | 12,2 | +1 | +3 | 110 | 105 | 3 | 1 | 18 | 16 | 280 | 270 | 6,2 | 6,4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| <p align="center">В группу зачисляется ребенок, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла. Вступительный балл – 12.</p> <p align="center">Если кандидат выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется.</p> <p align="center">(максимальный балл-5.0)</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе
НАЧАЛЬНОЙ подготовки 2 года на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта «ушу» от 23.11.2022 № 1065
см. приложение 2*.**

*** Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке.**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 года на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 23.11.2022 № 1065

| Баллы | 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-----|--------------------------|------|---|-----|--|-----|---|---|---|----|-------------------------------------|-----|---------------------------------------|-----|--|----|--|----|--|----|---|---|
| | Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу-традиционное ушу | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1.1 | | 1.2 | | 1.3 | | 1.4 | | 3.1 | | 3.2 | | 3.3 | | 3.4 | | 3.5 | | 3.6 | | 3.7 | | 3.8 | |
| | Бег 30 м (с) | | Челночный бег 3x10 м (с) | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см) | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз) | | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин (кол-во раз) | | Двойной прыжок в длину с места (см) | | Прыжки в длину на одной ноге 10 м (с) | | Шпагат продольный (фиксация положения) (с) | | Шпагат поперечный (фиксация положения) (с) | | И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с) | | Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация положения) (с) | |
| | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д |
| 5.0 | 6,0 | 6,2 | 11.0 | 11.2 | +9 | +10 | 140 | 135 | 9 | 7 | 24 | 22 | 325 | 315 | 5,3 | 5,5 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 9 | 9 |
| 4.0 | 6,2 | 6,4 | 11.2 | 11.4 | +8 | +9 | 135 | 130 | 8 | 6 | 23 | 21 | 320 | 310 | 5,4 | 5,6 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 8 | 8 |
| 3.0 | 6,3 | 6,5 | 11.3 | 11.5 | +7 | +8 | 125 | 120 | 7 | 5 | 22 | 20 | 315 | 300 | 5,5 | 5,7 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 7 | 7 |
| 2.0 | 6,4 | 6,6 | 11.4 | 11,6 | +5 | +6 | 120 | 115 | 6 | 4 | 21 | 19 | 310 | 295 | 5,7 | 5,9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 6 | 6 |
| 1.0 | 6,5 | 6,7 | 11,5 | 11,7 | +3 | +5 | 115 | 110 | 5 | 3 | 20 | 18 | 300 | 290 | 5,8 | 6,0 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | 5 |
| <p align="center">В группу зачисляется/переводится занимающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла. Вступительный балл – 12.</p> <p align="center">Если занимающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-5.0)</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 1 года подготовки

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 отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 23.11.2022 года № 1065 см. приложение 3*.

Тесты индивидуального отбора.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 1 года на 2024 год по виду спорта «ушу», для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы (цзибэньгун) см. приложение 4*.

* Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и раздела «Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ СШОР «Комета».

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 отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 23.11.2022 № 1065

| Баллы | 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-----|--------------------------|------|---|-----|--|-----|--|------|---|--|-------------------------------------|-----|--|-----|---|------|--|------|--|------|--|------|---|-----|-----|
| | Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу-традиционное ушу | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1.1 | | 1.2 | | 1.3 | | 1.4 | | 3.1 | | 3.2 | | 3.3 | | 3.4 | | 3.5 | | 3.6 | | 3.7 | | 3.8 | | 3.9 | | |
| | Бег 30 м (с) | | Челночный бег 3x10 м (с) | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см) | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | Бег на 500 м (мин, с) | | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин (кол-во раз) | | Двойной прыжок в длину с места (см) | | Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз) | | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз) | | Шпагат продольный (фиксация положения) (с) | | Шпагат поперечный (фиксация положения) (с) | | И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с) | | Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения) (с) | | |
| м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д |
| 5.0 | 5,9 | 6,0 | 9,1 | 9,2 | +10 | +12 | 140 | 160 | 11,55 | 2,10 | 24 | 350 | 345 | 6 | 5 | 11 | 9 | 14,0 | 14,0 | 14,0 | 14,0 | 14,0 | 14,0 | 9,00 | 9,00 | | |
| 4.0 | 6,1 | 6,2 | 9,3 | 9,4 | +8 | +10 | 135 | 155 | 2,00 | 2,15 | 23 | 345 | 340 | 5 | 4 | 10 | 8 | 13,0 | 13,0 | 13,0 | 13,0 | 13,0 | 13,0 | 8,00 | 8,00 | | |
| 3.0 | 6,3 | 6,4 | 9,5 | 9,6 | +6 | +7 | 130 | 150 | 2,05 | 2,20 | 22 | 340 | 335 | 4 | 3 | 9 | 7 | 12,0 | 12,0 | 12,0 | 12,0 | 12,0 | 12,0 | 7,00 | 7,00 | | |
| 2.0 | 6,5 | 6,6 | 9,7 | 9,8 | +5 | +6 | 125 | 145 | 2,10 | 2,25 | 21 | 335 | 330 | 3 | 2 | 8 | 6 | 11,0 | 11,0 | 11,0 | 11,0 | 11,0 | 11,0 | 6,00 | 6,00 | | |
| 1.0 | 6,7 | 6,8 | 9,9 | 10,0 | +4 | +5 | 120 | 140 | 2,15 | 2,30 | 20 | 330 | 325 | 2 | 1 | 7 | 5 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 5,00 | 5,00 | | |
| 3. | Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | | | | | | | | «Третий юношеский спортивный разряд»; «Второй юношеский спортивный разряд»; «Первый юношеский спортивный разряд» | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ СШОР «Комета» (Приложение № 4) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В группу зачисляется/переводится занимающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла. Вступительный балл – 13. А также выполнивший тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 4. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Если занимающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-5.0) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

Тесты индивидуального отбора:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 1 года на 2024 год по виду спорта «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 УТ (СС)-1 занимающиеся, набравшие в сумме наибольшее количество баллов и сдавшие тесты №1, №2 – «зачет»

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 2 года подготовки

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 отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 23.11.2022 № 1065 см. приложение 5*.

Тесты индивидуального отбора.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 2 года на 2024 год по виду спорта «ушу» для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы (цзибэньгун) см. приложение 6*.

* Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и раздел «Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ СШОР «Комета».

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 отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 23.11.2022 № 1065

| Баллы | 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-----|--------------------------|------|---|-----|--|-----|--|------|---|-----|--|-----|--|-----|---|------|--|------|--|------|--|-----|---|-----|
| | Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу-традиционное ушу | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1.1 | | 1.2 | | 1.3 | | 1.4 | | 3.1 | | 3.2 | | 3.3 | | 3.4 | | 3.5 | | 3.6 | | 3.7 | | 3.8 | | 3.9 | |
| | Бег 30 м (с) | | Челночный бег 3x10 м (с) | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см) | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | Бег на 500 м (мин, с) | | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин (кол-во раз) | | Двойной прыжок в длину с места (см) | | Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз) | | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз) | | Шпагат продольный (фиксация положения) (с) | | Шпагат поперечный (фиксация положения) (с) | | И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с) | | Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения) (с) | |
| | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д |
| 5.0 | 5,9 | 6,0 | 9,1 | 9,2 | +7 | +9 | 140 | 160 | 11,55 | 2,10 | 24 | 350 | 345 | 6 | 5 | 11 | 9 | 14,0 | 14,0 | 14,0 | 14,0 | 14,0 | 9,00 | | | |
| 4.0 | 6,1 | 6,2 | 9,3 | 9,4 | +6 | +8 | 135 | 155 | 2,00 | 2,15 | 23 | 345 | 340 | 5 | 4 | 10 | 8 | 13,0 | 13,0 | 13,0 | 13,0 | 13,0 | 800 | | | |
| 3.0 | 6,3 | 6,4 | 9,5 | 9,6 | +5 | +7 | 130 | 150 | 2,05 | 2,20 | 22 | 340 | 335 | 4 | 3 | 9 | 7 | 12,0 | 12,0 | 12,0 | 12,0 | 12,0 | 7,00 | | | |
| 2.0 | 6,5 | 6,6 | 9,7 | 9,8 | +4 | +6 | 125 | 145 | 2,10 | 2,25 | 21 | 335 | 330 | 3 | 2 | 8 | 6 | 11,0 | 11,0 | 11,0 | 11,0 | 11,0 | 6,00 | | | |
| 1.0 | 6,7 | 6,8 | 9,9 | 10,0 | +3 | +5 | 120 | 140 | 2,15 | 2,30 | 20 | 330 | 325 | 2 | 1 | 7 | 5 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 5,00 | | | |
| 3. | Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | | | | | | | | | «Третий юношеский спортивный разряд»; «Второй юношеский спортивный разряд»; «Первый юношеский спортивный разряд» | | | | | | | | | | | | | |
| 4. Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ СШОР «Комета» (Приложение № 6) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В группу зачисляется/переводится занимающийся, 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 занимающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-5.0) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

Тесты индивидуального отбора:
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 2 года на 2024 год по виду спорта «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 УТ (СС)-2 занимающиеся, набравшие в сумме наибольшее количество баллов и сдавшие тесты №1, №2 – «зачет»

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 3 года подготовки

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 отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 23.11.2022 № 1065 см. приложение 7*.

Тесты индивидуального отбора.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 3 года на 2024 год по виду спорта «ушу» для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы (цзибэньгун) см. приложение 8*.

* Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и раздела «Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ СШОР «Комета».

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 отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 23.11.2022 № 1065

| Баллы | 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--------------------------|-----|---|-----|--|-----|-----------------------|--|---|-----|--|-----|--|-----|---|-----|--|------|--|------|--|------|---|-----|-----|-----|
| | Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу-традиционное ушу | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1.1 | | 1.2 | | 1.3 | | 1.4 | | 3.1 | | 3.2 | | 3.3 | | 3.4 | | 3.5 | | 3.6 | | 3.7 | | 3.8 | | 3.9 | | |
| Бег 30 м (с) | | Челночный бег 3x10 м (с) | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см) | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | Бег на 500 м (мин, с) | | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин (кол-во раз) | | Двойной прыжок в длину с места (см) | | Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз) | | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз) | | Шпагат продольный (фиксация положения) (с) | | Шпагат поперечный (фиксация положения) (с) | | И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с) | | Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения) (с) | | | |
| м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д |
| 5.0 | 5,9 | 6,0 | 9,1 | 9,2 | +7 | +9 | 140 | 160 | 11,55 | 2,10 | 24 | 350 | 345 | 6 | 5 | 11 | 9 | 14,0 | 14,0 | 14,0 | 14,0 | 14,0 | 9,00 | | | | |
| 4.0 | 6,1 | 6,2 | 9,3 | 9,4 | +6 | +8 | 135 | 155 | 2,00 | 2,15 | 23 | 345 | 340 | 5 | 4 | 10 | 8 | 13,0 | 13,0 | 13,0 | 13,0 | 13,0 | 800 | | | | |
| 3.0 | 6,3 | 6,4 | 9,5 | 9,6 | +5 | +7 | 130 | 150 | 2,05 | 2,20 | 22 | 340 | 335 | 4 | 3 | 9 | 7 | 12,0 | 12,0 | 12,0 | 12,0 | 12,0 | 7,00 | | | | |
| 2.0 | 6,5 | 6,6 | 9,7 | 9,8 | +4 | +6 | 125 | 145 | 2,10 | 2,25 | 21 | 335 | 330 | 3 | 2 | 8 | 6 | 11,0 | 11,0 | 11,0 | 11,0 | 11,0 | 6,00 | | | | |
| 1.0 | 6,7 | 6,8 | 9,9 | 10,0 | +3 | +5 | 120 | 140 | 2,15 | 2,30 | 20 | 330 | 325 | 2 | 1 | 7 | 5 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 5,00 | | | | |
| 3. | Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | | | | | | | | «Третий юношеский спортивный разряд»; «Второй юношеский спортивный разряд»; «Первый юношеский спортивный разряд» | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ СШОР «Комета» (Приложение № 8) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В группу зачисляется/переводится занимающийся, 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 занимающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-5.0) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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 2024 год по виду спорта «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 УТ (СС)-3 занимающиеся, набравшие в сумме наибольшее количество баллов и сдавшие тесты №1, №2 – «зачет»

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 4 года подготовки

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 отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 23.11.2022 № 1065 см. приложение 9*.

Тесты индивидуального отбора.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 4 года на 2024 год по виду спорта «ушу» для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы (цзибэньгун) см. приложение 10*.

* Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и раздела «Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ СШОР «Комета».

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 отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 23.11.2022 года № 1065

| Баллы | 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--------------------------|-----|---|-----|--|-----|-----------------------|--|---|-----|--|-----|--|-----|---|-----|--|------|--|------|--|------|---|-----|
| | Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу-традиционное ушу | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1.1 | | 1.2 | | 1.3 | | 1.4 | | 3.1 | | 3.2 | | 3.3 | | 3.4 | | 3.5 | | 3.6 | | 3.7 | | 3.8 | | 3.9 |
| Бег 30 м (с) | | Челночный бег 3x10 м (с) | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см) | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | Бег на 500 м (мин, с) | | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин (кол-во раз) | | Двойной прыжок в длину с места (см) | | Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз) | | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз) | | Шпагат продольный (фиксация положения) (с) | | Шпагат поперечный (фиксация положения) (с) | | И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с) | | Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения) (с) | |
| м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д |
| 5.0 | 5,9 | 6,0 | 9,1 | 9,2 | +7 | +9 | 140 | 160 | 11,55 | 2,10 | 24 | 350 | 345 | 6 | 5 | 11 | 9 | 14,0 | 14,0 | 14,0 | 14,0 | 14,0 | 9,00 | | |
| 4.0 | 6,1 | 6,2 | 9,3 | 9,4 | +6 | +8 | 135 | 155 | 2,00 | 2,15 | 23 | 345 | 340 | 5 | 4 | 10 | 8 | 13,0 | 13,0 | 13,0 | 13,0 | 13,0 | 800 | | |
| 3.0 | 6,3 | 6,4 | 9,5 | 9,6 | +5 | +7 | 130 | 150 | 2,05 | 2,20 | 22 | 340 | 335 | 4 | 3 | 9 | 7 | 12,0 | 12,0 | 12,0 | 12,0 | 12,0 | 7,00 | | |
| 2.0 | 6,5 | 6,6 | 9,7 | 9,8 | +4 | +6 | 125 | 145 | 2,10 | 2,25 | 21 | 335 | 330 | 3 | 2 | 8 | 6 | 11,0 | 11,0 | 11,0 | 11,0 | 11,0 | 6,00 | | |
| 1.0 | 6,7 | 6,8 | 9,9 | 10,0 | +3 | +5 | 120 | 140 | 2,15 | 2,30 | 20 | 330 | 325 | 2 | 1 | 7 | 5 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 5,00 | | |
| 3. | Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | | | | | | | | «Третий спортивный разряд»; «Второй спортивный разряд»; «Первый спортивный разряд» | | | | | | | | | | | | | |
| 4. Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ СШОР «Комета» (Приложение № 10) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В группу зачисляется/переводится занимающийся, 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 занимающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-5.0) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

Тесты индивидуального отбора:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 4 года на 2024 год по виду спорта «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 УТ (СС)-4 занимающиеся, набравшие в сумме наибольшее количество баллов и сдавшие тесты №1, №2 – «зачет»

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 5 года подготовки

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 отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 23.11.2022 № 1065 см. приложение 11*.

Тесты индивидуального отбора.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 5 года на 2024 год по виду спорта «ушу» для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы (цзибэньгун) см. приложение 12*.

* Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и раздела: «Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ СШОР «Комета».

**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 отделении ушу
в соответствии с федеральным стандартом**

| Баллы | 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-----|--------------------------|------|---|-----|--|-----|--|------|--|-----|-------------------------------------|-----|--|-----|---|------|--|------|--|------|--|------|---|-----|
| | Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу-традиционное ушу | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1.1 | | 1.2 | | 1.3 | | 1.4 | | 3.1 | | 3.2 | | 3.3 | | 3.4 | | 3.5 | | 3.6 | | 3.7 | | 3.8 | | 3.9 | |
| | Бег 30 м (с) | | Челночный бег 3x10 м (с) | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см) | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | Бег на 500 м (мин, с) | | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин (кол-во раз) | | Двойной прыжок в длину с места (см) | | Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз) | | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз) | | Шпагат продольный (фиксация положения) (с) | | Шпагат поперечный (фиксация положения) (с) | | И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с) | | Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения) (с) | |
| | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д | м/ю | д/д |
| 5.0 | 5,9 | 6,0 | 9,1 | 9,2 | +7 | +9 | 140 | 160 | 11,55 | 2,10 | 24 | 350 | 345 | 6 | 5 | 11 | 9 | 14,0 | 14,0 | 14,0 | 14,0 | 14,0 | 14,0 | 9,00 | | |
| 4.0 | 6,1 | 6,2 | 9,3 | 9,4 | +6 | +8 | 135 | 155 | 2,00 | 2,15 | 23 | 345 | 340 | 5 | 4 | 10 | 8 | 13,0 | 13,0 | 13,0 | 13,0 | 13,0 | 13,0 | 8,00 | | |
| 3.0 | 6,3 | 6,4 | 9,5 | 9,6 | +5 | +7 | 130 | 150 | 2,05 | 2,20 | 22 | 340 | 335 | 4 | 3 | 9 | 7 | 12,0 | 12,0 | 12,0 | 12,0 | 12,0 | 12,0 | 7,00 | | |
| 2.0 | 6,5 | 6,6 | 9,7 | 9,8 | +4 | +6 | 125 | 145 | 2,10 | 2,25 | 21 | 335 | 330 | 3 | 2 | 8 | 6 | 11,0 | 11,0 | 11,0 | 11,0 | 11,0 | 11,0 | 6,00 | | |
| 1.0 | 6,7 | 6,8 | 9,9 | 10,0 | +3 | +5 | 120 | 140 | 2,15 | 2,30 | 20 | 330 | 325 | 2 | 1 | 7 | 5 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 5,00 | | |
| 3. | Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | | | | | | | «Третий спортивный разряд»; «Второй спортивный разряд»; «Первый спортивный разряд» | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ СШОР «Комета» (Приложение № 12) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В группу зачисляется/переводится занимающийся, 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 занимающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-5.0) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 23.11.2022 № 1065

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

Тесты индивидуального отбора:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе /(этапе спортивной специализации) 5 года на 2024 год по виду спорта «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 УТ (СС)-5 занимающиеся, набравшие в сумме наибольшее количество баллов и сдавшие тесты № 1, № 2 – «зачет»

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

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

Тесты индивидуального отбора.

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2024 год по виду спорта «ушу» для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы (цзибэньгун)
см. приложение 14.**

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

| Баллы | 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--------------------------|-------|--|-------|-----------------------|--|---|-------|-------------------------------------|-------|--|-------|---|-------|--|-------|--|-------|--|-------|---|-------|
| | Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу-традиционное ушу | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1.1 | | 1.2 | | 1.3 | | 3.1 | | 3.2 | | 3.3 | | 3.4 | | 3.5 | | 3.6 | | 3.7 | | 3.8 | | 3.9 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см) | | Челночный бег 3x10 м (с) | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | Бег на 500 м (мин, с) | | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин (кол-во раз) | | Двойной прыжок в длину с места (см) | | Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз) | | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз) | | Шпагат продольный (фиксация положения) (с) | | Шпагат поперечный (фиксация положения) (с) | | И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с) | | Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения) (с) | |
| ю/ю/м | д/ю/ж | ю/ю/м | д/ю/ж | ю/ю/м | д/ю/ж | ю/ю/м | д/ю/ж | ю/ю/м | д/ю/ж | ю/ю/м | д/ю/ж | ю/ю/м | д/ю/ж | ю/ю/м | д/ю/ж | ю/ю/м | д/ю/ж | ю/ю/м | д/ю/ж | ю/ю/м | д/ю/ж | ю/ю/м | д/ю/ж |
| 5.0 | +13 | +17 | 7,1 | 7,4 | 200 | 185 | 1,35 | 1,80 | 39 | 37 | 460 | 420 | 11 | 8 | 16 | 14 | 19,0 | 19,0 | 19,0 | 19,0 | 9,00 | 9,00 | |
| 4.0 | +12 | +16 | 7,3 | 7,6 | 195 | 180 | 1,40 | 1,85 | 38 | 36 | 455 | 415 | 10 | 7 | 15 | 13 | 18,0 | 18,0 | 18,0 | 18,0 | 800 | 800 | |
| 3.0 | +11 | +15 | 7,5 | 7,8 | 190 | 175 | 1,45 | 1,90 | 37 | 35 | 450 | 410 | 9 | 6 | 14 | 12 | 17,0 | 17,0 | 17,0 | 17,0 | 7,00 | 7,00 | |
| 2.0 | +10 | +14 | 7,7 | 8,0 | 185 | 170 | 1,50 | 1,95 | 36 | 34 | 445 | 405 | 8 | 5 | 13 | 11 | 16,0 | 16,0 | 16,0 | 16,0 | 6,00 | 6,00 | |
| 1.0 | +9 | +13 | 7,9 | 8,2 | 180 | 165 | 1,55 | 2,00 | 35 | 33 | 440 | 400 | 7 | 4 | 12 | 10 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 5,00 | 5,00 | |
| 3. | Уровень спортивной квалификации (спортивные разряд) | | | | | | | | | | | «Кандидат в мастера спорта» | | | | | | | | | | | |
| 4. Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ СШОР «Комета» (Приложение № 14) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В группу зачисляется/переводится занимающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла. Вступительный балл – 12. А также выполнивший тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 14. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Если занимающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-5.0) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

Тесты индивидуального отбора:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТОВАНИИ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2024 год по виду спорта «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 занимающиеся, выполнившие спортивный норматив «кандидат в мастера спорта» и набравшие в сумме наибольшее количество баллов и сдавшие тесты № 1, № 2 – «зачет».

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на отделении ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 23.11.2022 № 1065 см. приложение 15.

Тесты индивидуального отбора.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2024 год по виду спорта «ушу» для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы (цзибэньгун) см. приложение 16.

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

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|--|---|-------------------------------------|--|---|--|---|--|-------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Баллы | 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | | | | | | | |
| | Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу-традиционное ушу | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4. | 3.1 | 3.2 | 3.3 | 3.4 | 3.5 | 3.6 | 3.7 | | | | | | | | | | | | |
| 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) | 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 | ю/ю/ м | д/ю/ ж |
| 5.0 | +15 | +19 | 6,4 | 7,2 | 235 | 200 | 53 | 47 | 46 | 41 | 520 | 440 | 19 | 9 | 24 | 19 | 19,0 | 19,0 | 19,0 | | | | |
| 4.0 | +14 | +18 | 6,6 | 7,4 | 230 | 195 | 52 | 46 | 45 | 40 | 515 | 435 | 18 | 8 | 23 | 18 | 18,0 | 18,0 | 18,0 | | | | |
| 3.0 | +13 | +17 | 6,8 | 7,6 | 225 | 190 | 51 | 45 | 44 | 39 | 510 | 430 | 17 | 7 | 22 | 17 | 17,0 | 17,0 | 17,0 | | | | |
| 2.0 | +12 | +16 | 7,0 | 7,8 | 220 | 185 | 50 | 44 | 43 | 38 | 505 | 425 | 16 | 6 | 21 | 16 | 16,0 | 16,0 | 16,0 | | | | |
| 1.0 | +11 | +15 | 7,2 | 8,0 | 215 | 180 | 49 | 43 | 42 | 37 | 500 | 420 | 15 | 5 | 20 | 15 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | | | | |
| 3. | Уровень спортивной квалификации (спортивное звание) | | | | | | | | | | «Мастер спорта России» | | | | | | | | | | | | |

4. Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ СШОР «Комета» (Приложение № 16)

В группу зачисляется/переводится занимающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла. Вступительный балл – 11. А также выполнивший тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 16.

Если занимающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-5.0)

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

Тесты индивидуального отбора:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2024 год по виду спорта «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 занимающиеся, 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».