

## **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. (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				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				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				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				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				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	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	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	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 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	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	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»													
<b>4. Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ СШОР «Комета» (Приложение № 10)</b>																									
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	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 № 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
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».