

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 1 года

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки 1 года на 2025 год 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 2025 год 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	
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		
0.0	более 6,9	более 7,1	более 12,0	более 12,2	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	менее 5	менее 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-1.0)</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 2025 год 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 2025 год 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	М	Д
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	7	7	7
0.0	более 6,5	более 6,7	более 11,5	более 11,7	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 7	менее 7	менее 7	менее 7	менее 7	менее 7
<p align="center">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.</p> <p align="center">Если обучающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется.</p> <p align="center">(максимальный балл-1.0)</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 2025 год 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 2025 год на отделении 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 показатель: «Тесты индивидуального отбора», которые утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год.

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 2025 год 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 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	м/ю	д/д
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	5,00	5,00	5,00
0.0	более 6,7	более 6,8	более 9,9	более 10,0	менее +3	менее +5	менее 120	менее 140	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 10,0	менее 10,0	менее 10,0	менее 5,00	менее 5,00	менее 5,00	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 (Приложение № 4)																											
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 – 13. А также выполнивший тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 4.																											
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

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 2025 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»

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 2025 год 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 2025 год на отделении 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 показатель: «Тесты индивидуального отбора», которые утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год.

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 2025 год 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
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	5,00	5,00	5,00	
0.0	более 6,7	более 6,8	более 9,9	более 10,0	менее +3	менее +5	менее 120	менее 140	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 10,0	менее 10,0	менее 5,00	менее 5,00	менее 5,00	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 (Приложение № 6)																											
<p align="center">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 – 13. А также выполнивший тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 6.</p> <p align="center">Если обучающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется.</p> <p align="center">(максимальный балл-1.0)</p>																											

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 2025 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»

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 2025 год 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 2025 год на отделении 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 показатель: «Тесты индивидуального отбора», которые утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год.

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 2025 год 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
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	5,00		
0.0	более 6,7	более 6,8	более 9,9	более 10,0	менее +3	менее +5	менее 120	менее 140	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 10,0	менее 10,0	менее 10,0	менее 5,00	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 (Приложение № 8)																											
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 – 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)																											

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) 3 года на 2025 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»

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 2025 год 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 2025 год на отделении 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 показатель: «Тесты индивидуального отбора», которые утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год.

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 2025 год 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	м/ю	д/д
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	5,00		
0.0	более 6,7	более 6,8	более 9,9	более 10,0	менее +3	менее +5	менее 120	менее 140	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 10,0	менее 10,0	менее 10,0	менее 5,00	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 (Приложение № 10)																											
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 – 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)																											

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 2025 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»

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 2025 год 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 2025 год на отделении 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 показатель: «Тесты индивидуального отбора», которые утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год.

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 2025 год 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	
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			
0.0	более 6,7	более 6,8	более 9,9	более 10,0	менее +3	менее +5	менее 120	менее 140	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 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 (Приложение № 12)																										
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 – 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-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 2025 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»

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 2025 год 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 2025 год на отделении 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 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2025 год 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		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	
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		5,00	
0.0	менее +9	менее +13	более 7,9	более 8,2	менее 180	менее 165	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 № 14)																								
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 № 14.																								
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

**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 2025 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».

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 2025 год 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 2025 год на отделении 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 2025 год 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	
	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
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	
0.0	менее +11	менее +15	более 7,2	более 8,0	менее 215	менее 180	менее 49	менее 43	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 № 16)																						
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 № 16.																						
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

**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 2025 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».