|  |
| --- |
| **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 1 года обучения по виду спорта «ушу»** |
| № пп | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины таолу |
| 1.1. | Бег на 30 м  | с | не более | не более |
| 6,9 | 7,1 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | не более |
| 12,0 | 12,2 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |   |
| +1 | +3 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 110 | 105 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины саньда |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | не более |
| 6,2 | 6,4 |
| 2.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | не более |
| 6.10 | 6.30 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| 10 | 5 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| +2 | +3 |
| 2.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | не более |
| 9,6 | 9,9 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 130 | 120 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины таолу |
| 3.1. | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество раз | не менее | не менее |
| 3 | 1 |
| 3.2. | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин | количество раз | не менее | не менее |
| 18 | 16 |
| 3.3. | Двойной прыжок в длину с места | см | не менее | не менее |
| 280 | 270 |
| 3.4. | Прыжки в длину на одной ноге 10 м | с | не более | не более |
| 6,2 | 6,4 |
| 3.5. | Шпагат продольный (фиксация положения) | с | не менее | не менее |
| 5,0 | 5,0 |
| 3.6. | Шпагат поперечный (фиксация положения) | с | не менее | не менее |
| 5,0 | 5,0 |
| 3.7. | Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) | с | не менее | не менее |
| 5,0 | 5,0 |
| 3.8. | Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация положения) | с | не менее | не менее |
| 5,0 | 5,0 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин саньда |
| 4.1. | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин | количество раз | не менее | не менее |
| 18 | 16 |
| 4.2. | Двойной прыжок в длину с места | см | не менее | не менее |
| 280 | 270 |
| 4.3. | Прыжки в длину на одной ноге 10 м | с | не более | не более |
| 6,2 | 6,4 |
| 4.4. | Подтягивание из виса на перекладине | количество раз | не менее | не менее |
| 2 | 1 |
| 4.5. | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество раз | не менее | не менее |
| 3 | 1 |

|  |
| --- |
| **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 2 года обучения по виду спорта «ушу»** |
| № пп | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао |
| 1.1. | Бег на 30 м  | с | не более | не более |
| 6,5 | 6,7 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | не более |
| 11,5 | 11,7 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |   |
| +3 | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 115 | 110 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань - весовая категория |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | не более |
| 5,8 | 6,0 |
| 2.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | не более |
| 6.05 | 6.15 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| 15 | 7 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| +4 | +5 |
| 2.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | не более |
| 9,3 | 9,6 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 140 | 130 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао |
| 3.1. | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество раз | не менее | не менее |
| 5 | 3 |
| 3.2. | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин | количество раз | не менее | не менее |
| 20 | 18 |
| 3.3. | Двойной прыжок в длину с места | см | не менее | не менее |
| 300 | 290 |
| 3.4. | Прыжки в длину на одной ноге 10 м | с | не более | не более |
| 5,8 | 6,0 |
| 3.5. | Шпагат продольный (фиксация положения) | с | не менее | не менее |
| 7,0 | 7,0 |
| 3.6. | Шпагат поперечный (фиксация положения) | с | не менее | не менее |
| 7,0 | 7,0 |
| 3.7. | Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) | с | не менее | не менее |
| 7,0 | 7,0 |
| 3.8. | Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация положения) | с | не менее | не менее |
| 5,0 | 5,0 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуньань - весовая категория |
| 4.1. | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин | количество раз | не менее | не менее |
| 20 | 18 |
| 4.2. | Двойной прыжок в длину с места | см | не менее | не менее |
| 300 | 290 |
| 4.3. | Подтягивание из виса на перекладине | количество раз | не менее | не менее |
| 2 | 1 |
| 4.4. | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество раз | не менее | не менее |
| 5 | 3 |

|  |
| --- |
| **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 3 года обучения по виду спорта «ушу»** |
| № пп | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао |
| 1.1. | Бег на 30 м  | с | не более | не более |
| 6,5 | 6,7 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | не более |
| 11,0 | 11,2 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |   |
| +3 | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 117 | 115 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань - весовая категория |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | не более |
| 5,6 | 5,9 |
| 2.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | не более |
| 6.00 | 6.10 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| 17 | 8 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| +4 | +5 |
| 2.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | не более |
| 9,0 | 9,4 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 150 | 140 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао |
| 3.1. | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество раз | не менее | не менее |
| 6 | 4 |
| 3.2. | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин | количество раз | не менее | не менее |
| 22 | 20 |
| 3.3. | Двойной прыжок в длину с места | см | не менее | не менее |
| 310 | 300 |
| 3.4. | Прыжки в длину на одной ноге 10 м | с | не более | не более |
| 5,6 | 5,8 |
| 3.5. | Шпагат продольный (фиксация положения) | с | не менее | не менее |
| 7,0 | 7,0 |
| 3.6. | Шпагат поперечный (фиксация положения) | с | не менее | не менее |
| 7,0 | 7,0 |
| 3.7. | Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) | с | не менее | не менее |
| 7,0 | 7,0 |
| 3.8. | Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация положения) | с | не менее | не менее |
| 5,0 | 5,0 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуньань - весовая категория |
| 4.1. | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин | количество раз | не менее | не менее |
| 20 | 18 |
| 4.2. | Двойной прыжок в длину с места | см | не менее | не менее |
| 310 | 300 |
| 4.4. | Подтягивание из виса на перекладине | количество раз | не менее | не менее |
| 2 | 1 |
| 4.5. | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество раз | не менее | не менее |
| 6 | 4 |

|  |
| --- |
| **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года обучения по виду спорта «ушу»** |
|  |  |  |  |  |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мальчики/юноши | девочки/девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 6,7 | 6,8 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 9,9 | 10,0 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +3 | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 120 | 140 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань - весовая категория |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 5,5 | 5,8 |
| 2.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более |
| 8.05 | 8.29 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 18 | 9 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +5 | +6 |
| 2.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 8,7 | 9,1 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 160 | 145 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао |
| 3.1. | Бег на 500 м | мин, с | не более |
| 2.15 | 2.30 |
| 3.2. | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин | количество раз | не менее |
| 20 | 20 |
| 3.3. | Двойной прыжок в длину с места | см | не менее |
| 330 | 325 |
| 3.4. | Подтягивание из виса на перекладине | количество раз | не менее |
| 2 | 1 |
| 3.5. | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество раз | не менее |
| 7 | 5 |
| 3.6. | Шпагат продольный (фиксация положения) | с | не менее |
| 10 | 10 |
| 3.7. | Шпагат поперечный (фиксация положения) | с | не менее |
| 10 | 10 |
| 3.8. | Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) | с | не менее |
| 10 | 10 |
| 3.9. | Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения) | с | не менее |
| 5 | 5 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань - весовая категория |
| 4.1. | Бег на 500 м | мин, с | не более |
| 2.15 | 2.30 |
| 4.2. | Двойной прыжок в длину с места | см | не менее |
| 330 | 325 |
| 4.3. | Подтягивание из виса на перекладине | количество раз | не менее |
| 2 | 1 |
| 4.4. | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество раз | не менее |
| 7 | 5 |
| 4.5. | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин | количество раз | не менее |
| 20 | 20 |
| 5. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) |
| 5.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |

|  |
| --- |
| **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года обучения по виду спорта «ушу»** |
|  |  |  |  |  |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мальчики/юноши | девочки/девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 6,6 | 6,7 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 9,8 | 9,9 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +3 | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 125 | 145 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань - весовая категория |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 5,4 | 5,6 |
| 2.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более |
| 8.00 | 8.20 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 19 | 10 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +5 | +6 |
| 2.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 8,5 | 8,9 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 165 | 150 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао |
| 3.1. | Бег на 500 м | мин, с | не более |
| 2.10 | 2.20 |
| 3.2. | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин | количество раз | не менее |
| 21 | 21 |
| 3.3. | Двойной прыжок в длину с места | см | не менее |
| 340 | 335 |
| 3.4. | Подтягивание из виса на перекладине | количество раз | не менее |
| 3 | 2 |
| 3.5. | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество раз | не менее |
| 7 | 5 |
| 3.6. | Шпагат продольный (фиксация положения) | с | не менее |
| 10 | 10 |
| 3.7. | Шпагат поперечный (фиксация положения) | с | не менее |
| 10 | 10 |
| 3.8. | Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) | с | не менее |
| 10 | 10 |
| 3.9. | Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения) | с | не менее |
| 5 | 5 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань - весовая категория |
| 4.1. | Бег на 500 м | мин, с | не более |
| 2.10 | 2.20 |
| 4.2. | Двойной прыжок в длину с места | см | не менее |
| 335 | 325 |
| 4.3. | Подтягивание из виса на перекладине | количество раз | не менее |
| 3 | 2 |
| 4.4. | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество раз | не менее |
| 8 | 6 |
| 4.5. | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин | количество раз | не менее |
| 22 | 22 |
| 5. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) |
| 5.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |

|  |
| --- |
| **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года обучения по виду спорта «ушу»** |
|  |  |  |  |  |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мальчики/юноши | девочки/девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 6,5 | 6,6 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 9,7 | 9,8 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +4 | +6 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 155 | 150 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань - весовая категория |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 5,3 | 5,4 |
| 2.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более |
| 7.55 | 8.10 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 20 | 11 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +5 | +6 |
| 2.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 8,4 | 8,8 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 170 | 160 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао |
| 3.1. | Бег на 500 м | мин, с | не более |
| 2.08 | 2,15 |
| 3.2. | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин | количество раз | не менее |
| 22 | 22 |
| 3.3. | Двойной прыжок в длину с места | см | не менее |
| 350 | 345 |
| 3.4. | Подтягивание из виса на перекладине | количество раз | не менее |
| 4 | 3 |
| 3.5. | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество раз | не менее |
| 8 | 6 |
| 3.6. | Шпагат продольный (фиксация положения) | с | не менее |
| 10 | 10 |
| 3.7. | Шпагат поперечный (фиксация положения) | с | не менее |
| 10 | 10 |
| 3.8. | Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) | с | не менее |
| 10 | 10 |
| 3.9. | Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения) | с | не менее |
| 5 | 5 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань - весовая категория |
| 4.1. | Бег на 500 м | мин, с | не более |
| 2.08 | 2.15 |
| 4.2. | Двойной прыжок в длину с места | см | не менее |
| 340 | 330 |
| 4.3. | Подтягивание из виса на перекладине | количество раз | не менее |
| 4 | 3 |
| 4.4. | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество раз | не менее |
| 9 | 7 |
| 4.5. | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин | количество раз | не менее |
| 23 | 23 |
| 5. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) |
| 5.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |

|  |
| --- |
| **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года обучения по виду спорта «ушу»** |
|  |  |  |  |  |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мальчики/юноши | девочки/девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 6,4 | 6,5 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 9,6 | 9,7 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +5 | +7 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 160 | 155 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань - весовая категория |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 5,2 | 5,3 |
| 2.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более |
| 7.50 | 8.00 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 21 | 12 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +6 | +7 |
| 2.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 8,0 | 8,5 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 170 | 160 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао |
| 3.1. | Бег на 500 м | мин, с | не более |
| 2,00 | 2,20 |
| 3.2. | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин | количество раз | не менее |
| 30 | 28 |
| 3.3. | Двойной прыжок в длину с места | см | не менее |
| 400 | 380 |
| 3.4. | Подтягивание из виса на перекладине | количество раз | не менее |
| 6 | 3 |
| 3.5. | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество раз | не менее |
| 10 | 8 |
| 3.6. | Шпагат продольный (фиксация положения) | с | не менее |
| 10 | 10 |
| 3.7. | Шпагат поперечный (фиксация положения) | с | не менее |
| 10 | 10 |
| 3.8. | Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) | с | не менее |
| 10 | 10 |
| 3.9. | Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения) | с | не менее |
| 5 | 5 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань - весовая категория |
| 4.1. | Бег на 500 м | мин, с | не более |
| 2.00 | 2.05 |
| 4.2. | Двойной прыжок в длину с места | см | не менее |
| 400 | 380 |
| 4.3. | Подтягивание из виса на перекладине | количество раз | не менее |
| 6 | 3 |
| 4.4. | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество раз | не менее |
| 11 | 9 |
| 4.5. | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин | количество раз | не менее |
| 30 | 28 |
| 5. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) |
| 5.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

|  |
| --- |
| **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 года обучения по виду спорта «ушу»** |
|  |  |  |  |  |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мальчики/юноши | девочки/девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 5,3 | 5,4 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 8,0 | 8,5 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +10 | +13 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 185 | 165 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань - весовая категория |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 5,0 | 5,1 |
| 2.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более |
| 7.45 | 7.55 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 28 | 13 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +8 | +10 |
| 2.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 7,8 | 8,4 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 185 | 165 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао |
| 3.1. | Бег на 500 м | мин, с | не более |
| 2,0 | 2,10 |
| 3.2. | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин | количество раз | не менее |
| 33 | 30 |
| 3.3. | Двойной прыжок в длину с места | см | не менее |
| 420 | 390 |
| 3.4. | Подтягивание из виса на перекладине | количество раз | не менее |
| 6 | 3 |
| 3.5. | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество раз | не менее |
| 11 | 9 |
| 3.6. | Шпагат продольный (фиксация положения) | с | не менее |
| 10 | 10 |
| 3.7. | Шпагат поперечный (фиксация положения) | с | не менее |
| 10 | 10 |
| 3.8. | Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) | с | не менее |
| 10 | 10 |
| 3.9. | Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения) | с | не менее |
| 5 | 5 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань - весовая категория |
| 4.1. | Бег на 500 м | мин, с | не более |
| 2.00 | 2.05 |
| 4.2. | Двойной прыжок в длину с места | см | не менее |
| 420 | 390 |
| 4.3. | Подтягивание из виса на перекладине | количество раз | не менее |
| 6 | 3 |
| 4.4. | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество раз | не менее |
| 11 | 9 |
| 4.5. | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин | количество раз | не менее |
| 30 | 28 |
| 5. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) |
| 5.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

|  |
| --- |
| **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «ушу»** |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао |
| 1.1. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| 11 | 13 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 7,9 | 8,2 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 190 | 170 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань - весовая категория |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 4,7 | 5 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| 8.10 | 10.00 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 36 | 15 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| 11 | 15 |
| 2.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 7,2 | 8,0 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 215 | 180 |
| 2.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 49 | 43 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао |
| 3.1. | Бег на 500 м | мин, с | не более |
| 1,55 | 2 |
| 3.2. | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин | количество раз | не менее |
| 35 | 33 |
| 3.3. | Двойной прыжок в длину с места | см | не менее |
| 440 | 400 |
| 3.4. | Подтягивание из виса на перекладине | количество раз | не менее |
| 7 | 4 |
| 3.5. | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество раз | не менее |
| 12 | 10 |
| 3.6. | Шпагат продольный (фиксация положения) | с | не менее |
| 15 |
| 3.7. | Шпагат поперечный (фиксация положения) | с | не менее |
| 15 |
| 3.8. | Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) | с | не менее |
| 15 |
| 3.9. | Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения) | с | не менее |
| 5 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань - весовая категория |
| 4.1. | Бег на 500 м | мин, с | не более |
| 1,55 | 2,00 |
| 4.2. | Двойной прыжок в длину с места | см | не менее |
| 440 | 400 |
| 4.3. | Подтягивание из виса на перекладине | количество раз | не менее |
| 7 | 4 |
| 4.4. | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество раз | не менее |
| 12 | 10 |
| 4.5. | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин | количество раз | не менее |
| 35 | 33 |
| 5. Уровень спортивной квалификации |
| 5.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |