

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на этапе начальной подготовки
по виду спорта «ушу»
(ПРИЕМНЫЕ)**

№ 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 30м.	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Челночный бег 3x10 м.	с	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	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу-традиционное ушу, юнчуньцюань-гуйдин, юнчуньцюань-гунь, юнчуньцюань-мужэньчжуан, юнчуньцюань-традиционные формы, юнчуньцюань-шуандао				
2.1.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			3	1
2.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин.	количество раз	не менее	
			18	16
2.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			280	270
2.4.	Прыжки в длину на одной ноге 10 м.	с	не более	
			6,2	6,4
2.5.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее	
			5	
2.6.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее	
			5	
2.7.	Исходное положение – сед,	с	не менее	

	ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)		5
2.8.	Упражнение «мост» из положения лёжа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см., фиксация положения)	с	не менее 5