

УШУ

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Таолу, традиционное		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,5 с)	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 12 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 12,2 с)
Сила	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 3 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 1 раза)
Скоростная выносливость	Бег на 250 м (не более 55 с)	Бег на 250 м (не более 55 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (не менее 18 раз)	Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (не менее 16 раз)
	Двойной прыжок в длину с места (не менее 280 см)	Двойной прыжок в длину с места (не менее 270 см)
	Прыжки в длину на одной ноге 10 м (не более 6,2 с)	Прыжки в длину на одной ноге 10 м (не более 6,4 с)
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 5 с)	И.П. - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 5 с)
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация не менее 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация не менее 5 с)

Средний балл :

5,0-4,5 – высокий уровень общей и специальной физической подготовки;

4,4-4,0 – уровень выше среднего;

3,9-3,5 – средний уровень общей и специальной физической подготовки;

3,4-3,0 – уровень ниже среднего;

2,9 и ниже – низкий уровень общей и специальной физической подготовки.

Проходной балл для зачисления в группы начальной подготовки - 3,5.