

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ до года обучения
по виду спорта «ушу»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | | | | | | |
|---|--|-------------------|-----------------|---------|-----------|--------------|------------------|---------|-----------|--------------|
| | | | Мальчики /юноши | | | | Девочки /девушки | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: <i>таолу, кунгфу-традиционное ушу, юнчуньюань-гуйдин, юнчуньюань-гунь, юнчуньюань-мужэньчжуан, юнчуньюань-традиционные формы, юнчуньюань-шуандао</i> | | | | | | | | | | |
| | | | Неуд. | Уд. | Хор. | Отл. | Неуд. | Уд. | Хор. | Отл. |
| 1.1 | Бег на 30 м. | с | 7,0 и более | 6,9-6,5 | 6,4-6,1 | 6,0 и менее | 7,2 и более | 7,1-6,8 | 6,7-6,4 | 6,3 и менее |
| 1.2 | Челночный бег 3x10 м. | с | 12,1 и более | 12,0 | 11,9-11,7 | 11,6 и менее | 12,3 и более | 12,2 | 12,1-11,9 | 11,8 и менее |
| 1.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). | см | 0 | +1 | + 2 | + 3 и более | + 2 | + 3 | + 4 | + 5 и более |
| 1.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | см | 109 и менее | 110 | 111-115 | 115 и более | 104 и менее | 105 | 105-108 | 108 и более |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: <i>таолу, кунгфу-традиционное ушу, юнчуньюань-гуйдин, юнчуньюань-гунь, юнчуньюань-мужэньчжуан, юнчуньюань-традиционные формы, юнчуньюань-шуандао</i> | | | | | | | | | | |
| | | | Неуд. | Уд. | Хор. | Отл. | Неуд. | Уд. | Хор. | Отл. |
| 2.1 | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение | Количество раз | менее 3 | 3 | 4-6 | 7 и более | 0 | 1 | 2-4 | 5 и более |

| | | | | | | | | | | |
|-----|--|----------------|-------------|-----|---------|-------------|-------------|-----|-----------|-------------|
| | «угол». | | | | | | | | | |
| 2.2 | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин. | Количество раз | менее 18 | 18 | 19-21 | 22 и более | менее 16 | 16 | 17-19 | 20 и более |
| 2.3 | Двойной прыжок в длину с места. | см | менее 280 | 280 | 281-283 | 284 и более | менее 270 | 270 | 270 - 273 | 274 и более |
| 2.4 | Прыжки в длину на одной ноге 10 м. | с | 6,3 и более | 6,2 | 6,1-6,0 | 5,9 и менее | 6,5 и более | 6,4 | 6,3-6,1 | 6,0 и менее |
| 2.5 | Шпагат продольный (фиксация положения) | с | менее 5 | 5 | 5 | 5 | менее 5 | 5 | 5 | 5 |
| 2.6 | Шпагат поперечный (фиксация положения) | с | менее 5 | 5 | 5 | 5 | менее 5 | 5 | 5 | 5 |
| 2.7 | Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения). | с | менее 5 | 5 | 5 | 5 | менее 5 | 5 | 5 | 5 |
| 2.8 | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация положения). | с | менее 5 | 5 | 5 | 5 | менее 5 | 5 | 5 | 5 |