

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления
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 «угол».	кол-во раз	менее 3	3	4-6	7 и более	0	1	2-4	5 и более
2.2	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин.	кол-во 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 вперёд, 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