Приложение 7

к Государственному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «ушу»

(пункт 2.1)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе спортивного совершенствования**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения |
| Юноши | Девушки |
| Таолу (комплексы спортивные), таолу (комплексы традиционные) |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 5,1 с) | Бег на 30 м (не более 5,3 с) |
| Скоростно-силовые | Двойной прыжок в длину с места(не менее 440 см) | Двойной прыжок в длину с места(не менее 400 см) |
| Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (не менее 35 раз) | Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (не менее 33 раз) |
| Сила | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 12 раз) | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»(не менее 10 раз) |
| Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз) |
| Скоростная выносливость | Бег на 500 м (не более 1 мин 55 с) | Бег на 500 м (не более 2 мин) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 8,9 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 9,2 с) |
| Гибкость | Шпагат продольный (фиксация не менее 15 с) |
| Шпагат поперечный (фиксация не менее 15 с) |
| И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 15 с) |
| Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация не менее 5 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Саньда, юнчуньцюань  |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 5,1 с) | Бег на 30 м (не более 5,3 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 8,9 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 9,2 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места(не менее 225 см) | Прыжок в длину с места(не менее 200 см) |
| Выносливость  | Бег 1000 м (не более 3 мин) | Бег 800 м (не более 3 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение.