Приложение 5

к Государственному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «ушу»

(пункт 2.1)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения |
| Мальчики | Девочки |
| Таолу (комплексы спортивные), таолу (комплексы традиционные) |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,5 с) | Бег на 30 м (не более 6,7 с) |
| Скоростно-силовые | Двойной прыжок в длину с места(не менее 280 см) | Двойной прыжок в длину с места(не менее 270 см) |
| 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) |
| 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) |
| 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) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 12 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 12,2 с) |
| Гибкость | Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с) |
| Шпагат поперечный (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) |
| Саньда, юнчуньцюань  |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,4 с) | Бег на 30 м (не более 6,7 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 12 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 12,2 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места(не менее 120 см) | Прыжок в длину с места(не менее 110 см) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе (10 мин) |

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