Приложение 6

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 учебно-тренировочном этапе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения | |
| Юноши | Девушки |
| Таолу (комплексы спортивные), таолу (комплексы традиционные) | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6 с) | Бег на 30 м (не более 6,2 с) |
| Скоростно-силовые | Двойной прыжок в длину с места  (не менее 330 см) | Двойной прыжок в длину с места  (не менее 325 см) |
| Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (не менее 20 раз) | |
| Сила | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»  (не менее 7 раз) | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»  (не менее 5 раз) |
| Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза) |
| Скоростная выносливость | Бег на 500 м (не более 2 мин 15 с) | Бег на 500 м (не более 2 мин 30 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 9,9 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 10 с) |
| Гибкость | Шпагат продольный (фиксация не менее 10 с) | |
| Шпагат поперечный (фиксация не менее 10 с) | |
| И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 10 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 | |
| Саньда, юнчуньцюань | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6 с) | Бег на 30 м (не более 6,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 9,9 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 10 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 120 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 18 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Подъем ног из виса на перекладине в положение «высокий угол» (не менее 5 раз) | Подъем ног из виса на перекладине в положение «высокий угол» (не менее 3 раз) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе (10 мин) | |
| Бег 500 м (не более 1 мин 40 с) | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

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