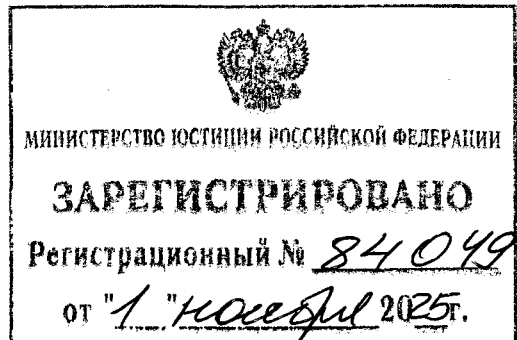




**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНСПОРТ РОССИИ)**

ПРИКАЗ

«26» сентября 2025 г.

г. Москва

№

781

**Об утверждении федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «ушу»**

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607, п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «ушу».

2. Признать утратившим силу приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022 № 1065 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ушу» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20.12.2022, регистрационный № 71690).

3. Настоящий приказ вступает в силу с 01.01.2026.

4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова.

Министр

М.В. Дегтярев

УТВЕРЖДЕН
приказом Минспорта России
от «26» сентября 2025 г. № 781

**Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта
«ушу»**

I. Требования к структуре и содержанию примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе к их теоретическим и практическим разделам применительно к каждому этапу спортивной подготовки, включая сроки реализации таких этапов и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

1. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки должна иметь следующую структуру и содержание:

1.1. Общие положения, включающие:

1.1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины).

1.1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1.2. Характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающую:

1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (приложение № 1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «ушу») (далее – ФССП).

1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

1.2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:

учебно-тренировочные занятия;

учебно-тренировочные мероприятия (приложение № 3 к ФССП);

спортивные соревнования согласно объему соревновательной деятельности (приложение № 4 к ФССП);

иные виды (формы) обучения.

1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение № 5 к ФССП).

1.2.5. Календарный план воспитательной работы.

1.2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

1.2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

1.2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

1.3. Систему контроля, содержащую:

1.3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

1.3.2. Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1.3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

1.4. Рабочую программу по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

1.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «ушу» (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «ушу» и включают:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «ушу» (приложение № 6 к ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «ушу» (приложение № 7 к ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «ушу» (приложение № 8 к ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «ушу» (приложение № 9 к ФССП).

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «ушу»

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «ушу»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

IV. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

5. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

6. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

6.1. На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «ушу»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «ушу»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
укрепление здоровья.

6.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:
формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «ушу»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «ушу»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
укрепление здоровья.

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
сохранение здоровья.

6.4. На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «ушу»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
сохранение здоровья.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «ушу»

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «ушу», содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «кунгфу - традиционное ушу» (далее – кунгфу - традиционное ушу), «таолу» (далее – таолу), «саньда» (далее – саньда), «юнчуньцюань - весовая категория» (далее – юнчуньцюань - весовая категория), «юнчуньцюань - гуйдин» (далее – юнчуньцюань - гуйдин), «юнчуньцюань - гунь» (далее – юнчуньцюань - гунь), «юнчуньцюань - мужэньчжуан» (далее – юнчуньцюань - мужэньчжуан), «юнчуньцюань - традиционные формы» (далее – юнчуньцюань - традиционные формы), «юнчуньцюань - шуандао» (далее – юнчуньцюань - шуандао), основаны на особенностях вида спорта «ушу» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «ушу», по которым осуществляется спортивная подготовка.

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «ушу» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной

подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

9. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

10. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «ушу».

VI. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

11. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

12. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

12.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203)¹, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

12.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки

¹ С изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 № 686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный № 75229).

с учетом специфики вида спорта «ушу», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

13. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала или специализированных мест для размещения тренажеров;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

14. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени

² С изменениями, внесенными приказами Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554), от 26.09.2023 № 497н (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023, регистрационный № 75373), действует до 01.01.2027.

на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

14.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

14.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

14.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

Приложение № 1
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«ушу», утвержденному приказом
Минспорта России
от «26» сентября 2025 г. № 781

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао			
Этап начальной подготовки	2-3	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1
Для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань - весовая категория			
Этап начальной подготовки	2-3	10	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Приложение № 2
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«ушу», утвержденному приказом
Минспорта России
от «26» сентября 2025 г. № 788

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

Приложение № 3
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«ушу», утвержденному приказом
Минспорта России
от «26» сентября 2025 г. № 781

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Приложение № 4
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«ушу», утвержденному приказом
Минспорта России
от «26» сентября 2025 г. № 781

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
Контрольные	1	1	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	3	4
Основные	1	1	2	3	3	4	5

Приложение № 5
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«ушу», утвержденному приказом
Минспорта России
от «26» сентября 2025 г. № 781

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуныцюань - гуйдин, юнчуныцюань - гунь, юнчуныцюань - мужэньчжуан, юнчуныцюань - традиционные формы, юнчуныцюань - шуандао							
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-38	33-38	25-30	23-30	20-25	15-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-17	15-17	17-24	17-24	18-24	20-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-2	3-10	5-12	5-11	6-13
4.	Техническая подготовка (%)	42-45	42-47	42-49	42-49	42-48	42-49
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-10	3-10	3-9	3-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

Для спортивных дисциплин саньда, юнчуныцюань - весовая категория							
1.	Общая физическая подготовка (%)	54-56	50-52	42-48	25-31	30-36	29-33
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-22	20-22	20-26	26-30	24-29	25-29
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-2	3-10	5-12	5-11	6-13
4.	Техническая подготовка (%)	20-22	24-26	24-30	32-38	26-32	26-30
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-5	3-5	3-7	3-6	3-7	3-7
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	4-6	5-9

Приложение № 6
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«ушу», утвержденному приказом
Минспорта России
от «26» сентября 2025 г. № 781

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«ушу»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуныцюань - гуйдин, юнчуныцюань - гунь, юнчуныцюань - мужэньчжуан, юнчуныцюань - традиционные формы, юнчуныцюань - шуандао						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	8,6	9,1
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,8	11,3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	115	110
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуныцюань - весовая категория						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
2.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более		не более	
			6.20	6.40	5.41	6.12
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,2	9,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуныцюань - гуйдин, юнчуныцюань - гунь, юнчуныцюань - мужэньчжуан, юнчуныцюань - традиционные формы, юнчуныцюань - шуандао						
3.1.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			3	1	5	3

	в положение «угол»					
3.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			18	16	20	18
3.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			280	270	300	290
3.4.	Прыжки в длину на одной ноге 10 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,8	6,0
3.5.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее		не менее	
			5,0		7,0	
3.6.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее		не менее	
			5,0		7,0	
3.7.	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее		не менее	
			5,0		7,0	
3.8.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация положения)	с	не менее			
			5,0			
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуньянь - весовая категория						
4.1.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			18	16	20	18
4.2.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			280	270	300	290
4.3.	Прыжки в длину на одной ноге 10 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	-	-
4.4.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	1	2	1
4.5.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			3	1	5	3

Приложение № 7
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«ушу», утвержденному приказом
Минспорта России
от «16» сентября 2025 г. № 788

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной
специализации) по виду спорта «ушу»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуныцюань - гуйдин, юнчуныцюань - гунь, юнчуныцюань - мужэньчжуан, юнчуныцюань - традиционные формы, юнчуныцюань - шуандао				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,2
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуныцюань - весовая категория				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,7
2.2.	Бег на 1 500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147

3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньюань - гуйдин, юнчуньюань - гунь, юнчуньюань - мужэньчжуан, юнчуньюань - традиционные формы, юнчуньюань - шуандао			
3.1.	Бег на 500 м	мин, с	не более
			2.15
3.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев (за 1 мин)	количество раз	не менее
			20
3.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее
			330
3.4.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее
			2
3.5.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее
			7
3.6.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее
			10,0
3.7.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее
			10,0
3.8.	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее
			10,0
3.9.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения)	с	не менее
			5,0
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуньюань - весовая категория			
4.1.	Бег на 500 м	мин, с	не более
			2.15
4.2.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее
			330
4.3.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее
			2
4.4.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее
			7
4.5.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев (за 1 мин)	количество раз	не менее
			20
5. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)			
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Приложение № 8
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«ушу», утвержденному приказом
Минспорта России
от «26» сентября 2025 г. № 781

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап совершенствования
спортивного мастерства по виду спорта «ушу»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуныцюань - гуйдин, юнчуныцюань - гунь, юнчуныцюань - мужэньчжуан, юнчуныцюань - традиционные формы, юнчуныцюань - шуандао				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуныцюань - весовая категория				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
2.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	7,9
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44

3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуныцюань - гуйдин, юнчуныцюань - гунь, юнчуныцюань - мужэньчжуан, юнчуныцюань - традиционные формы, юнчуныцюань - шуандао				
3.1.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.55	2.00
3.2.	Прыжки вверх из исходного положения «упор присев» (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	33
3.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			440	400
3.4.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			7	4
3.5.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			12	10
3.6.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
3.7.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
3.8.	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
3.9.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук – не более 80 см, фиксация положения)	с	не менее	
			5,0	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуныцюань - весовая категория				
4.1.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.55	2.00
4.2.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			440	400
4.3.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			7	4
4.4.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			12	10
4.5.	Прыжки вверх из исходного положения «упор присев» (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	33
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Приложение № 9
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«ушу», утвержденному приказом
Минспорта России
от «26» сентября 2025 г. № 781

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления
и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта
«ушу»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуныцюань - гуйдин, юнчуныцюань - гунь, юнчуныцюань - мужэньчжуан, юнчуныцюань - традиционные формы, юнчуныцюань - шуандао				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуныцюань - весовая категория				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
2.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
2.3.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2.8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	22

2.9.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			36	-
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.05
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.00	-
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуныцюань - гуйдин, юнчуныцюань - гунь, юнчуныцюань - мужэньчжуан, юнчуныцюань - традиционные формы, юнчуныцюань - шуандао				
3.1.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			42	37
3.2.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			500	420
3.3.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			15	5
3.4.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			20	15
3.5.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
3.6.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
3.7.	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуныцюань - весовая категория				
4.1.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			500	420
4.2.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			16	5
4.3.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			20	15
4.4.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			42	37
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Приложение № 10
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«ушу», утвержденному приказом
Минспорта России
от «16» сентября 2025 г. № 781

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Весы напольные (до 180 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Лапа боксерская	штук	на тренировочный спортивный зал	10
3.	Лестница координационная	штук	на тренировочный спортивный зал	2
4.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	на тренировочный спортивный зал	10
5.	Мешок боксерский	штук	на тренировочный спортивный зал	3
6.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	20
7.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	10
8.	Стенка гимнастическая	штук	на тренажерный зал	6
9.	Турник навесной на стенку гимнастическую	штук	на тренажерный зал	3
10.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	на тренировочный спортивный зал	2
11.	Утяжелители для рук и ног (от 0,5 до 1,5 кг)	пар	на тренажерный зал	20
12.	Эспандер резиновый	штук	на тренажерный зал	10
Для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуныцюань - гуйдин, юнчуныцюань - гунь, юнчуныцюань - мужэньчжуан, юнчуныцюань - традиционные формы, юнчуныцюань - шуандао				
13.	Балансировочная платформа	штук	на тренировочный спортивный зал	5
14.	Барьер легкоатлетический (высота 20, 40, 60, 80 см)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
15.	Бодибары (от 2 до 10 кг)	штук	на тренажерный зал	20
16.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	на организацию	1
17.	Дорожка акробатическая	штук	на тренировочный спортивный зал	1
18.	Жилет утяжелительный	штук	на тренажерный зал	3
19.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	на тренировочный	5

			спортивный зал	
20.	Ковер для ушу (комплект с подложкой)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
21.	Лонжа страховочная универсальная	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
22.	Манекен Юнчуныцзоань	штук	на тренировочный спортивный зал	1
23.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	10
24.	Музыкальный центр или портативная беспроводная музыкальная аудиосистема	штук	на тренировочный спортивный зал	1
25.	Напольное покрытие (татами) (8x14 м)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
26.	Плиометрический бокс (опора для прыжков) (разной высоты)	штук	на тренировочный спортивный зал	3
27.	Пояс утяжелительный	штук	на тренажерный зал	2
28.	Станок хореографический (12 м)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
Для спортивных дисциплин саньда, юнчуныцзоань - весовая категория				
29.	Напольное покрытие татами или помост	штук	на тренировочный спортивный зал	1

Сокращение, используемое в настоящей таблице:

тренажерный зал – тренажерный зал или специализированной место для размещения тренажеров.

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
				Для спортивных дисциплин таолу, кунфу - традиционное ушу, юнчуньцоань - гуйдин, юнчуньцоань - гунь, юнчуньцоань - мужэньчжуан, юнчуньцоань - традиционные формы, юнчуньцоань - шуандао							
1.	Спортивный инвентарь «гунь», «цян», «наньгунь»	штук	на обучающегося	-	1	1	2	1	2	1	
2.	Спортивный инвентарь «цзудзебянь», «саньцзегунь»	штук	на обучающегося	-	1	1	2	1	2	1	
3.	Спортивный инвентарь «цзянь», «дао», «наньдао»	штук	на обучающегося	-	1	1	2	1	2	1	
4.	Спортивный инвентарь «шуандао», «шуангоу», «шуанбишоу», «шуанцзянь», «веер»	штук	на обучающегося	-	1	1	2	1	2	1	

Приложение № 11
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «ушу», утвержденному
приказом Минспорта России
от «26» сентября 2025 г. № 781

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Обувь для ушу	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
3.	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины саньда											
4.	Бандаж защитный паховый	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
5.	Боксерские перчатки	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
6.	Жилет	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2

7.	Защита на голеностоп	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
8.	Защита на голень	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
9.	Шлем	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2