Приложение N 5

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта конный спорт

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши, девушки |
| Вестибулярная устойчивость | Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов не более чем за 30 с) |
| Координационные способности | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 5 с) |
| Силовая выносливость | Приседание без остановки (не менее 6 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа (не менее 5 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь |
| Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя |

Приложение N 6

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта конный спорт

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Спортивные дисциплины |
| "выездка", "драйвинг" | "конкур", "троеборье", "пробеги" | "вольтижировка" |
| Вестибулярная устойчивость | Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов не более чем за 25 с (после остановки пройти по прямой ровно) |
| Координационные способности | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с) |
| Седловка лошади (не более 20 мин.) |
| Силовая выносливость | Приседание без остановки |
| (не менее 10 раз) | (не менее 12 раз) | (не менее 18 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
| (не менее 6 раз) | (не менее 8 раз) | (не менее 12 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа |
| (не менее 8 раз) | (не менее 10 раз) | (не менее 15 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь | Наклон вперед из положения сидя, ноги выпрямленные вместе, с касанием ступней кистями рук |
| Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя | Подъем прямой ноги, перпендикулярно опорной ноге из положения стоя |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

Приложение N 7

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта конный спорт

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Спортивные дисциплины |
| "выездка", "драйвинг" | "конкур", "троеборье", "пробеги" | "вольтижировка" |
| Вестибулярная устойчивость | Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов не более чем за 20 с) |
| Координационные способности | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 9 с) |
| Седловка лошади (не более 15 мин.) |
| Силовая выносливость | Приседание, руки вперед, без остановки |
| (не менее 14 раз) | (не менее 18 раз) | (не менее 30 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
| (не менее 8 раз) | (не менее 12 раз) | (не менее 20 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа |
| (не менее 11 раз) | (не менее 15 раз) | (не менее 25 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя ноги врозь | Шпагат продольный или поперечный (сед с предельно разведенными ногами) |
| Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя | Равновесие шпагатом с захватом (стойка на одной ноге, вторая максимально поднята с хватом одной рукой за голень поднятой ноги) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |