Приложение 5

к Государственному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт»

(пункт 2.1.)

(в редакции Приказа Министерства

молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики

от 15 июля 2020 года № 01-09/152)

**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 |