Приложение 6

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, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Спортивные дисциплины |
| "выездка" | "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 |