Приложение 6

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

(пункт 2.1)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе**

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

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