Приложение 7

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 этапе спортивного совершенствования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| 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, 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 |