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 | | | | | |