

Приложение № 5
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта конный спорт

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое Контрольные упражнения (тесты)

качество

Юноши, девушки

Вестибулярная

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

Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 5 с)

Приседание без остановки (не менее 6 раз)

Силовая выносливость

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)

Подъем туловища из положения лежа (не менее 5 раз)

Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь

Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя

Гибкость