

Приложение № 6

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду спорта конный спорт

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое Контрольные упражнения (тесты)

Физическое качество

Спортивные дисциплины

«выездка» «конкур», «вольтижировка»
«драйвинг» «троеборье»,
«пробеги»

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)

Приседание без остановок

(не менее 10 (не менее 12 раз) (не менее 18 раз)
раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Силовая выносливость (не менее 6 (не менее 8 раз) (не менее 12 раз)
раз)

Подъем туловища из положения лежа

(не менее 8 (не менее 10 раз) (не менее 15 раз)
раз)

Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь
Наклон вперед из положения сидя, ноги выпрямленные вместе, с касанием ступней кистями рук

Гибкость

Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя
Подъем прямой ноги, перпендикулярно опорной ноге из положения стоя

Техническое мастерство Обязательная техническая программа