

Приложение № 7

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта конный спорт

**Нормативы**

**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

**Развиваемое Контрольные упражнения (тесты)**

**физическое качество**

Спортивные дисциплины

«выездка», «конкур», «троеборье», «вольтижировка»

«драйвинг» «пробеги»

Вестибулярная Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки устойчивость пройти по прямой ровно (10 оборотов не более чем за 20 с)

Координационные Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 9 с)

Седловка лошади (не более 15 мин)

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)

Наклон вперед из положения сидя ноги врозь Шпагат продольный или поперечный (сед с предельно разведенными ногами)

Гибкость

Подъем ноги, согнутой в колене, из положения Равновесие шпагатом с захватом (стойка стоя на одной ноге, вторая максимально

поднята с хватом одной рукой за голень  
поднятой ноги)

Техническое Обязательная техническая программа

мастерство

Спортивный Кандидат в мастера спорта

разряд