

Приложение № 8
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта конный спорт

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на
этапе высшего спортивного мастерства

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, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов не
более чем за 15 с)

Координационные
способности

Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на
плечах (не менее 11 с)

Седловка лошади (не более 10 мин)

Приседание, руки вперед, без остановки

(не менее 18 (не менее 24 (не менее 42 раз)
раз) раз)

Силовая
выносливость

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

(не менее 10 (не менее 16 (не менее 28 раз)
раз) раз)

Подъем туловища из положения лежа

(не менее 14 (не менее 20
раз) раз)

(не менее 35 раз)

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

Гибкость Подъем ноги, согнутой в
колени, из положения стоя Равновесие шпагатом с захватом
(стойка на одной ноге, вторая
максимально поднята с хватом
одной рукой за голень поднятой
ноги)

Техническое Обязательная техническая программа
мастерство

Спортивный разряд Мастер спорта России, мастер спорта России международного
класса