



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ СШ по конному спорту
Карагодин Э.Е.

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные нормативы
для зачисления в группы предспортивной и спортивной подготовки**

Для групп НП-1, НП-2, НП-3

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|----------------------------------|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Силовая выносливость | Приседания без остановки (не менее 14 раз) | Приседания без остановки (не менее 12 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 10 раз) |
| | Подъём туловища из положения лёжа (не менее 10 раз) | Подъём туловища из положения лёжа (не менее 8 раз) |
| 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 30 секунд) | |
| Координация | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 5 секунд) | |
| Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя, ноги врозь (достать руками пальцы ног) | |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа: | |
| | Для групп НП-1: езда шагом, рысью; Для групп НП-2, НП-3: езда рысью, галопом, самостоятельное управление лошадью | |

Для групп ТГ-1, ТГ-2, ТГ-3, ТГ-4, ТГ-5

| Развиваемое Физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|----------------------------------|--|---|
| | Юноши | Девушки |
| Выносливость | Приседания без остановки (не менее 16 раз) | Приседания без остановки (не менее 14 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 12 раз) |
| | Подъём туловища из положения лёжа (не менее 12 раз) | Подъём туловища из положения лёжа (не менее 10 раз) |
| 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 27 секунд) | |
| Координация | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 секунд) | |
| | Седловка лошади (не более 20м) | |
| Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя, ноги врозь | |
| | Подъём ноги, согнутой в колене, из положения сидя | |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа (конкур или выездка по нормативам): | |
| | Для групп ТГ-1, ТГ-2: конкур - прыжки до 60 см, выездка - предварительный приз дети, тест А, не менее 57% Для групп ТГ-3, ТГ-4, ТГ-5: конкур - прыжки до 80см, выездка - предварительный приз дети, тест А - не менее 60% | |