Приложение N 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 качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши, девушки |
| 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 с) |
| Координационные способности | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 5 с) |
| Силовая выносливость | Приседание без остановки (не менее 6 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа (не менее 5 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь |
| Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя |