

Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «конный спорт»

Таблица 1

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и
1.Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2	Бег на 1000 м	мин,с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количеств о раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5	Челночный бег 3*10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.7	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	22	15

2.Нормативы общей физической подготовки для дисциплины «вольтижировка»						
2.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,0	6,2
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее		не менее	
			7	4	13	7
2.3	Смешанное передвижение	мин,с	не более		не более	
			7.10	7.35	7.05	7.30
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+4
2.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	140	130
2.6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м	количество о попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
3.Нормативы специальной физической подготовки						
3.1	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты,руки на	с	не более		не более	
			30		28	

	поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов)			
3.2	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладонь и на плечах	с	не менее	не менее
			5	7
3.3	Кувырок вперед	количество о раз	не менее	не менее
			1	2
3.4	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество о раз	не менее	не менее
			1	2

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «конный спорт»

Таблица №2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин,с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	
			+4	+5

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)			
1.5	Челночный бег 3*10 м		не более	
			9,3	9,5
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты,руки на поясе,после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов)	с	не более	
			25	
2.2.	Стойка на одной ноге,глаза закрыты,руки скрещены,ладони на плечах	с	не менее	
			7	
2.3	Седловка лошади	мин	не более	
			20	
2.4	Наклон вперед из положения сидя,ноги врозь	количество раз	не менее	
			20	
2.5	Кувырок вперед	количество раз	не менее	
			3	
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Спортивные разряды-«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеских спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды-«первый юношеских спортивный разряд», «третий юношеский спортивный разряд»		

3.3	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды-«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
-----	---	---

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «конный спорт»

Таблица №3

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,58	10,1
1.2.	Бег на 2000 м	мин,с	не более	
			9.20	10.40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	14
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты,руки на	с	не более	
			20	

	поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов)		
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее
			9
2.3	Седловка лошади	мин	не более
			15
3. Нормативы специальной физической подготовки для дисциплины «конкур»			
3.1	Приседание без остановки	количество раз	не менее
			25
3.2	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее
			20
3.3	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	не менее
			25
3.4	Кувырок вперед	количество раз	не менее
			5
4. Нормативы специальной физической подготовки для дисциплины «вольтижировка»			
4.1	Приседание без остановки	количество раз	не менее
			30
4.2	Шпагат продольный или поперечный (сед с предельно разведенными ногами)	мин, с	не менее
			1.00
4.3	Равновесие шпагатом с захватом (стойка на одной ноге, вторая максимально поднята с хватом одной рукой)	с	не менее
			30,0

	за голень поднятой ноги)		
4.4	Кувырок вперед	количество раз	не менее
5.Уровень спортивной квалификации			
5.1	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «конный спорт»

Таблица №4

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин,с	не более	
			-	9.50
1.3	Бег на 3000 м	мин,с	не более	
			12.40	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты,руки на поясе,после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов)	с	не более
			15
2.2.	Стойка на одной ноге,глаза закрыты,руки скрещены,ладони на плечах	с	не менее
			11
2.3	Седловка лошади	мин	не более
			10
3.Нормативы специальной физической подготовки для дисциплины «конкур»			
3.1	Приседание без остановки	количество раз	не менее
			30
3.2	Наклон вперед из положения сидя,ноги врозь	количество раз	не менее
			25
3.3	Подъем ноги,согнутой в колене,из положения стоя	количество раз	не менее
			30
3.4	Кувырок вперед	количество раз	не менее
			7
4. Нормативы специальной физической подготовки для дисциплины «вольтижировка»			
4.1	Приседание без остановки	количество раз	не менее
			42
4.2	Шпагат продольный или поперечный (сед с предельно разведенными ногами)	мин,с	не менее
			3.00

4.3	Равновесие шпагатом с захватом (стойка на одной ноге, вторая максимально поднята с хватом одной рукой за голень поднятой ноги)	с	не менее
			1,00
4.4	Кувырок вперед	количество раз	не менее
			15
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1	спортивный разряд «мастер спорта России»		