

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица 8

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 особенности	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	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица 9

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	Спортивные дисциплины		
	«Выездка»	«Конкур»	«Вольтижировка»
Вестибулярная устойчивость	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов не более чем за 25 с (после остановки пройти по прямой ровно)		
Координационные особенности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с)		
	Седловка лошади (не более 20 мин.)		
Силовая выносливость	Приседание без остановки		
	(не менее 10 раз)	(не менее 12 раз)	(не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
	(не менее 6 раз)	(не менее 8 раз)	(не менее 12 раз)
	Подъем туловища из положения лежа		
	(не менее 8 раз)	(не менее 10 раз)	(не менее 15 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	Наклон вперед из положения сидя, ноги выпрямленные вместе, с касанием ступней кистями рук	
	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	Подъем прямо ноги перпендикулярно опорной ноге из положения стоя	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

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

Таблица 10

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	Спортивные дисциплины		
	«Выездка»	«Конкур»	«Вольтижировка»
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 20 с)		
Координационные особенности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 9 с)		
	Седловка лошади (не более 15 мин.)		
Силовая выносливость	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)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	Шпагат продольный или поперечный (сед с предельно разведенными ногами)	
	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	Равновесие шпагатом с захватом (стойка на одной ноге, вторая максимально поднята с хватом одной рукой за голень поднятой ноги)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта		

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

Таблица 11

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	Спортивные дисциплины		
	«Выездка»	«Конкур»	«Вольтижировка»
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 особенности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 11 с)		
	Седловка лошади (не более 10 мин.)		
Силовая выносливость	Приседание, руки вперед, без остановки		
	(не менее 18 раз)	(не менее 24 раз)	(не менее 42 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
	(не менее 10 раз)	(не менее 16 раз)	(не менее 28 раз)
	Подъем туловища из положения лежа		
	(не менее 14 раз)	(не менее 20 раз)	(не менее 35 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	Шпагат продольный или поперечный (сед с предельно разведенными ногами)	
	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	Равновесие шпагатом с захватом (стойка на одной ноге, вторая максимально поднята с хватом одной рукой за голень поднятой ноги)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса		