

Нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления по виду спорта "конный спорт"

Лица, поступающие для освоения программы спортивной подготовки по виду спорта "конный спорт", оцениваются по сумме баллов всех тестов. Минимальный балл для зачисления – 10 баллов, при обязательном выполнении ВСЕХ нормативов.

№	Упражнения	Единица измерения	Баллы	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки					
1	Бег на 30 м	с	1	5,71-6,2	6,01-6,4
			2	5,41-5,7	5,61-6,0
			3	5,11-5,4	5,31-5,6
			4	5,10 и менее	5,30 и менее
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	1	10-12	5-6
			2	13-21	7-12
			3	22-27	13
			4	28 и более	14 и более
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	1	2	3
			2	3	4
			3	4-8	5-12
			4	9 и более	13 и более
4	Челночный бег 3x10 м	с	1	9,01-9,6	9,41-9,9
			2	8,51-9,0	8,71-9,4
			3	7,91-8,5	8,21-8,7
			4	7,9 и менее	8,2 и менее
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	1	130-149	120-134
			2	150-159	135-149
			3	160-179	150-164
			4	180 и более	165 и более
6	Метание мяча весов 150 г	м	1	19-23	13-15
			2	24-26	16-17
			3	27-32	18-21
			4	33 и более	22 и более
Нормативы специальной физической подготовки					
1	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов)	с	1	25-30	
			2	20-24	
			3	15-19	
			4	14 и менее	
2	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	1	5-7	
			2	8-12	
			3	13-16	
			4	17 и более	
3	Кувырок вперед	количество раз	1	1	
			2	2	
			3	3	
			4	4	
4	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	1	1-3	
			2	4-10	
			3	11-15	
			4	16 и более	