

Рассмотрено на тренерском совете
Протокол № 6 от «30» 09 2020г.
Старший тренер _____ Ю.Н.Голиков

Утверждено приказом № 11 от «11» 10 2020г.
Директор МАУ «СПОР» «Здоровый мир»
_____ С.Л.Гансерок

Отделение конного спорта 2021год.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Подготовка спортивного резерва.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Вестибулярная устойчивость	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов , сек.)	28 сек.	30 сек	32 сек
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (сек.)	5 сек.	4 сек.	3 сек
Силовая выносливость	Приседание без остановки (кол-во раз)	8 раз	6 раз	4 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	6 раз	5 раз	4 раза
	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)	8 раз	5 раз	4 раз
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	Угол между бедрами 90 градусов, угол наклона больше 45 градусов	Угол между бедрами 90 градусов, угол наклона 45 градусов	Угол между бедрами 90 градусов, угол наклона меньше 45 градусов
	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	Угол больше 90 градусов	Угол 90 градусов	Угол меньше 90 градусов

Рассмотрено на тренерском совете
 Протокол № 6 от «30» 09 2020г.
 Старший тренер _____ Ю.Н.Голиков

Утверждено приказом № 13 от «14» 10 2020г.
 Директор МАУ «СШОР» «Здоровый мир»
 _____ С.Л.Гансерок

Отделение конного спорта 2021год.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Подготовка спортивного резерва.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	оценка					
		"выездка"			"конкур", "троеборье"		
	Спортивные дисциплины	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Вестибулярная устойчивость	оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	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)	21с	23с	25с	21с	23с	25с
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с)	9с	8с	7с	9с	8с	7с
	Седловка лошади (не более 20 мин.)	15мин	18мин	20мин	15мин	18мин	20мин
Силовая выносливость	Приседание без остановки	15 раз	12раз	10раз	16раз	14раз	12раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10 раз	8 раз	6 раз	12раз	10раз	8раз
	Подъем туловища из положения лежа	12раз	10раз	8раз	14раз	12раз	10раз
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь /Угол между бедрами 90 градусов, угол наклона/	больше 45 градусов	45 градусов	меньше 45 градусов	больше 45 градусов	45 градусов	меньше 45 градусов
	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя /Угол ноги согнутой в колени с опорной ногой/	больше 90 градусов	90 градусов	меньше 90 градусов	больше 90 градусов	90 градусов	меньше 90 градусов
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Оценивание выполнения нормативов происходит коллегиально 3 судьями, по критериям по каждой дисциплине согласно приложению. Оценка «удовлетворительно», «хорошо» и «отлично» выставляется судьями на основании оценивания техники выполнения минимального квалификационного результата					

Приложение к нормативам по специальной физической подготовке для зачисления в группы

Техническая программа (конкур)

возраст	тг			
	60-80см Разв.конкур	100см Разв.конкур	110см Разв.конкур	120см Разв.конкур
10-12*	Не более 4.ш.о Не менее 7.5баллов			
12-14*	0 ш.о Не менее 8 баллов	Не более 4.ш.о Не менее 8бал		
14-16 *		0 ш.о Не менее 8.5баллов	Не более 4 ш.о Не менее 8.5баллов	
16-18*			0 ш.о Не менее 9 баллов	Не более 4 ш.о Не менее 9 баллов

Оценивание выполнения нормативов происходит коллегиально 3 судьями, по следующим критериям:

- количество ш.о на препятствиях маршрута
- попадание в норму времени установленную на маршруте
- техника прохождения дистанции конкура
- взаимодействие всадника и лошади, применение средств управления, посадка.

Оценка «удовлетворительно», «хорошо» и «отлично» выставляется судьями на основании оценивания техники выполнения минимального квалификационного результата.

Техническая программа (выездка)

возраст	тг			
	Детские езды	Юношеские езды	Юниорские езды	Малые езды
10-14*	Min 60%			
14-18*	Min 65%	Min 60%	Min 58%	
16-21 *		Min 62%	Min 60%	Min 60%
21 и старше				

Оценивание выполнения нормативов происходит коллегиально 3 судьями, по следующим критериям:

- качество исполнения элементов теста
- повинование лошади (внимание и доверие, гармония, легкость и непринужденность движений)
- положение и посадка всадника, правильность и эффективность применения средств управления.

Оценка «удовлетворительно», «хорошо» и «отлично» выставляется судьями на основании оценивания техники выполнения минимального квалификационного результата.

Техническая программа (троеборье)

возраст	тг			
	Детский класс	Легкий класс	1*	2*
12-14*	Езда max 75ш.о Кросс 0 ш.о Конкур max 16 ш.о			
14-16*		Езда max 75ш.о Кросс 30 ш.о Конкур max 16 ш.о	Езда max 75ш.о Кросс 20 ш.о Конкур max 16 ш.о	
16-18*			Езда max 65ш.о Кросс 20 ш.о Конкур max 12 ш.о	Езда max 65ш.о Кросс 20 ш.о Конкур max 16ш.о

Оценивание выполнения нормативов происходит коллегиально 3 судьями, по следующим критериям:

- качество исполнения элементов теста
- повинование лошади (внимание и доверие, гармония, легкость и непринужденность движений)
- положение и посадка всадника, правильность и эффективность применения средств управления.
- ш.о на кроссе и конкуре
- техника прохождения дистанций кросса и конкура.

Оценка «удовлетворительно», «хорошо» и «отлично» выставляется судьями на основании оценивания техники выполнения минимального квалификационного результата.