

Форма индивидуального отбора, нормативы общей и физической подготовки для зачисления на обучение в группы начальной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «конный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин вида спорта «конный спорт» (за исключением спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слово или словосочетание «вольтижировка», «высота в холке до 150 см»)						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			5	4	11	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более			
			10,5	10,8	9,8	10,2
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			108	103	122	117
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			
			30,0		28,0	
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее			
			5,0		7,0	
2.3.	Кувырок вперед	количество раз	не менее			
			1		2	
2.4.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	не менее			
			1		2	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
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	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов (после остановки пройти по прямой ровно)	с	не более	
			25,0	
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			7,0	
2.3.	Седловка лошади	мин, с	не более	
			20,00	
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 для спортивных дисциплин вида спорта «конный спорт» (за исключением спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «тентпеггинг», «джигитовка»)				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый 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 специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «конный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,4	9,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			47	41
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси,	с	не более	

	глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов (после остановки пройти по прямой ровно)		20,0
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее 9,0
2.3.	Седловка лошади	мин, с	не более 15,00
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «выездка», «драйвинг», «конкур», «троеборье», «пробеги»			
3.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее 20
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. Уровень спортивной квалификации			
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды, спортивные звания)
для зачисления на этап высшего спортивного мастерства
по виду спорта «конный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	–	9.45
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов (после остановки пройти по прямой ровно)	с	не более	
			15,0	
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			11,0	
2.3.	Седловка лошади	мин, с	не более	
			10,00	
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «выездка», «драйвинг», «конкур», «троеборье», «пробеги»				
3.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			25	
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. Уровень спортивной квалификации			
4.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

Выполнение приемных и контрольно-переводных нормативов является обязательным для всех занимающихся спортсменами и желающих быть принятыми на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки. Целью результатов выполнения приемных нормативов является выявление и определение перспективных спортсменов, для достижения спортивных результатов и прием их в учреждение.

Основными задачами приемных нормативов является:

- отбор перспективных детей для формирования спортивных групп;
- выявление уровня развития общей физической подготовки, двигательных качеств и владения техническими навыками;
- выявления психических качеств личности при прохождении контрольно-приемных нормативов;

Приемные нормативы проходят в виде тестов индивидуально или в группе.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Упражнения общей физической подготовки

Бег на 30, 1000 м. Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 30 метров и 1000 метров. Упражнения выполняются с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией. По команде «Внимание!» - прекращают. По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент пересечения линии финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Смешанное передвижение на 1000 метров— это испытание, которое состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.

Проводится на беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. По команде «На старт!» они занимают свои места перед линией старта. После команды «старт» из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью 0,1 с.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Оборудование: ровная поверхность. Исходное положение - упор, лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка. Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Челночный бег 3 x 10 м. Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует). Секундомер выключается в тот момент, когда испытуемый, пересекая линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Оборудование: мел, ровная площадка с разметкой или измерительная лента. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат. Испытуемый имеет право: при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: заступ за линию отталкивания или касание ее; отталкивание с предварительного подскока; поочередное отталкивание ногами; уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Техника выполнения испытания.

Описание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги.

Исходное положение – участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь.

Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- участник совершил заступ за линию метания.

Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов)

Упражнение «Вращение на двух ногах вокруг своей оси» выполняется 10 раз в течение 30 с, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно не менее 5 м

Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах

Исходное положение: стойка на одной ноге, свободная нога согнута у щиколотки или колена; руки скрещены, ладони на плечах, глаза закрыты.

Критерии оценки: время удержания положения не менее 5 с.

Кувырок вперед

Это вращение тела с последовательным касанием опоры и переворотом через голову.

Техника выполнения: начало движения: принять упор присев. Разгибая ноги и перенося вес тела на руки, наклонить голову вперед до касания подбородком груди. Толчок: выполнить переворот вперед до касания лопатками опоры в группировку лёжа на спине. Перекат в группировке: мягко перекатиться вперед с круглой спиной до касания пола стопами. Завершение движения: встать на ноги и выпрямиться без помощи рук.

При выполнении кувырка напрягается спина, упражнение выполняется на мягкой поверхности.

Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя

Упражнение выполняется из положения, стоя с разведенными руками в стороны. Поочередно поднимая левую ногу и затем правую ногу (либо в другой последовательности), согнув ее в колене.