**ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**ПО ВИДУ СПОРТА «КОННЫЙ СПОРТ»**

**НОРМАТИВЫ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши, девушки |
| Вестибулярная устойчивость | 1. 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 способности | 1. Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 5 с) |
| Силовая выносливость | 1. Приседание без остановки   (не менее 6 раз) |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз) |
| 1. Подъем туловища из положения лежа (не менее 5 раз) |
| Гибкость | 1. Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь |
| 1. Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя |