**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ**

(для всех учебных групп)

В целях объективного определения перспективности всадников и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно регулярно проводить тестирование учащихся.

Для осуществления контроля знаний учащихся по теоретической подготовке рекомендуется проводить викторины, опросы и тесты, предлагать ученикам подготовку рефератов на различные темы, для определения лучших учеников.

Для оценки уровня развития общих и специальных физических качеств проводится тестирование по общей и специальной физической подготовке. Для обеспечения достоверности полученных результатов тестирования необходимо создать единые условия для выполнения упражнений для всех учащихся.

Тестирование по ОФП и СФП проводится в соответствии с внутренним календарем школы. Результаты заносятся в индивидуальную карту спортсмена (см. приложение), которая хранится в учебной части школы. При переходе спортсмена в другую группу, спортивную школу данные индивидуальной карты спортсмена служат основанием для зачисления в учебно-тренировочную группу. Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП представлены ниже.

## Основные физические качества

Гибкостью называют морфофункциональную способность двигательного аппарата, позволяющую выполнять движения с определенной амплитудой. Хорошая гибкость позволяет спортсмену легко выполнять различные упражнения и технические элементы, а также предохраняет от травм. Для контроля уровня развития гибкости применяется тест «наклон вперед».

Координационные способности — это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях. Для контроля уровня развития координационных способностей применяется тест «бег «змейкой» 10 м».

Скоростные способности — это комплекс морфофункциональных свойств человека, определяющих быстроту выполнения двигательных действий. Для контроля уровня развития скоростных способностей применяется тест «бег 10 м».

Выносливость — это способность поддерживать необходимый уровень интенсивности работы в течение длительного периода времени. Для контроля уровня развития общей выносливости применяется тест «бег 5 минут».

Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. Контролю подвергаются взрывная сила мышц ног (тесты «прыжок вверх», «прыжок в длину с места») и сила мышц плечевого пояса (тест «отжимания / подтягивания»).

**Методика тестирования и нормативные оценки по общей
физической подготовленности**

Методика тестирования общей физической подготовленности

**1. Бег 10 м с высокого старта, с**

Проводится в спортивном зале, на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов.

**2. Бег «змейкой» 10 м, с**

На расстоянии 2 м от стартовой линии ставится набивной мяч или чертится круг диаметром 50 см; через 1,5 м от первого круга чертится второй; через 1,5 м от второго — третий и т.д. еще два круга: от последнего круга на расстоянии 2 м чертится финишная линия. Спортсмен по команде начинает бег, огибает справа первый круг, слева — второй и т.д. до финишной линии. Фиксируется время от старта до финиша.

**3.** **Пятиминутный бег, м**

Проводится в спортивном зале или на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Фиксируется количество метров, которое спортсмен пробежал за 5 минут.

**4. Прыжок в длину с места, см**

Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперед на дальность. Расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка является показателем его прыжка.

**5. Прыжок вверх с места, см**

На стене крепится сантиметровая лента или наносятся отметки через каждый сантиметр на высоте самого низкого спортсмена в группе. Спортсмен становится к стене правым или левым боком с поднятой, соответственно, правой или левой рукой. На высоте вытянутой вверх руки делается отметка «1». Спортсмен с места из полуприседа с махом рук выполняет прыжок вверх и касается рукой максимально возможной высоты (отметка «2»). Разница между отметкой «2» и отметкой «1» является высотой прыжка.

**6. Подтягивания в висе на перекладине (юноши), количество раз**

Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

**7. Сгибания и разгибания рук в «упоре лежа» (отжимания) (девушки), количество раз**

Из положения «упор лежа на груди» спортсменка выполняет сгибания и разгибания рук. Сгибание должно выполняться до угла в локтевом суставе не более 90°, разгибание — полностью. Определяется количество «отжиманий».

Нормативные требования по ОФП представлены в таблицах.

Нормативные оценки общей физической подготовленности (девушки)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тест | Балл | Возраст, лет |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18и старше |
| Бег 10 м, с | 5 | 2,33 и лучше | 2,23 и лучше | 2,09 и лучше | 1,98 и лучше | 1,88 и лучше | 1,84 и лучше | 1,78 и лучше | 1,74 и лучше | 1,72 и лучше |
| 4 | 2,34-2,44 | 2,24-2,33 | 2,10-2,19 | 1,99-2,08 | 1,89-1,99 | 1,85-1,94 | 1,79-1,88 | 1,75-1,83 | 1,73-1,82 |
| 3 | 2,45-2,59 | 2,34-2,49 | 2,20-2,33 | 2,09-2,22 | 2,00-2,14 | 1,95-2,09 | 1,89-2,03 | 1,84-1,98 | 1,83-1,96 |
| 2 | 2,60-2,70 | 2,50-2,60 | 2,34-2,43 | 2,23-2,32 | 2,15-2,25 | 2,10-2,19 | 2,04-2,14 | 1,99-2,08 | 1,97-2,06 |
| 1 | 2,71 и хуже | 2,61 и хуже | 2,44 и хуже | 2,33 и хуже | 2,26 и хуже | 2,20 и хуже | 2,15 и хуже | 2,09 и хуже | 2,07 и хуже |
| Бег «змейкой»10 м, с | 5 | 3,44 и лучше | 3,29 и лучше | 3,15 и лучше | 3,04 и лучше | 2,90 и лучше | 2,80 и лучше | 2,64 и лучше | 2,58 и лучше | 2,57 и лучше |
| 4 | 3,45-3,54 | 3,30-3,41 | 3,16-3,26 | 3,05-3,14 | 2,91-3,00 | 2,81-2,92 | 2,65-2,74 | 2,59-2,68 | 2,58-2,66 |
| 3 | 3,55-3,70 | 3,42-3,57 | 3,27-3,42 | 3,15-3,31 | 3,01-3,16 | 2,93-3,08 | 2,75-2,91 | 2,69-2,84 | 2,67-2,83 |
| 2 | 3,71-3,80 | 3,58-3,69 | 3,43-3,53 | 3,32-3,41 | 3,17-3,25 | 3,09-3,19 | 2,92-3,01 | 2,85-2,94 | 2,84-2,93 |
| 1 | 3,81 и хуже | 3,70 и хуже | 3,54 и хуже | 3,42 и хуже | 3,26 и хуже | 3,20 и хуже | 3,02 и хуже | 2,95 и хуже | 2,94 и хуже |
| Бег 5 мин, м | 5 | 1046 и более | 1100 и более | 1176 и более | 1255 и более | 1306 и более | 1336 и более | 1393 и более | 1432 и более | 1471 и более |
| 4 | 933-1045 | 1001-1099 | 1081-1175 | 1157-1254 | 1214-1305 | 1248-1335 | 1305-1392 | 1341-1431 | 1371-1470 |
| 3 | 780-932 | 849-1000 | 925-1080 | 1000-1156 | 1060-1213 | 1103-1247 | 1155-1304 | 1191-1340 | 1222-1370 |
| 2 | 680-779 | 750-848 | 830-924 | 900-999 | 970-1059 | 1010-1102 | 1065-1154 | 1105-1190 | 1141-1221 |
| 1 | 679 и менее | 749 и менее | 829 и менее | 899 и менее | 969 и менее | 1009 и менее | 1064 и менее | 1104 и менее | 1140 и менее |
| Прыжок в длинус места, см | 5 | 199 и более | 200 и более | 209 и более | 216 и более | 219 и более | 224 и более | 227 и более | 236 и более | 240 и более |
| 4 | 189-198 | 191-199 | 199-208 | 206-215 | 210-218 | 216-223 | 219-226 | 226-235 | 228-239 |
| 3 | 170-188 | 174-190 | 186-198 | 188-205 | 193-209 | 200-215 | 203-218 | 208-225 | 210-229 |
| 2 | 160-169 | 165-173 | 175-185 | 178-187 | 184-192 | 192-199 | 196-202 | 199-207 | 200-209 |
| 1 | 159 и менее | 164 и менее | 174 и менее | 177 и менее | 183 и менее | 191 и менее | 195и менее | 198 и менее | 199 и менее |
| Прыжок вверх, см | 5 | 35 и более | 35 и более | 37 и более | 38 и более | 40 и более | 40 и более | 44 и более | 46 и более | 48 и более |
| 4 | 32-34 | 32-34 | 34-36 | 35-37 | 37-39 | 37-39 | 39-43 | 41-45 | 43-46 |
| 3 | 25-31 | 26-31 | 27-33 | 28-34 | 30-36 | 31-36 | 32-38 | 34-40 | 36-42 |
| 2 | 22-24 | 23-25 | 24-26 | 25-27 | 27-29 | 28-30 | 27-31 | 29-33 | 31-35 |
| 1 | 21 и менее | 22 и менее | 23 и менее | 24 и менее | 26 и менее | 27 и менее | 26 и менее | 28 и менее | 30 и менее |
| Отжимания,кол-во раз | 5 | 23 и более | 24 и более | 25 и более | 28 и более | 28 и более | 29 и более | 30 и более | 32 и более | 35 и более |
| 4 | 20-22 | 21-23 | 22-24 | 24-27 | 25-27 | 26-28 | 26-29 | 29-31 | 32-34 |
| 3 | 15-19 | 16-20 | 17-21 | 18-23 | 19-24 | 20-25 | 21-25 | 24-28 | 26-31 |
| 2 | 11-14 | 12-15 | 14-16 | 14-17 | 16-18 | 17-19 | 17-20 | 20-23 | 23-25 |
| 1 | 10 и менее | 11 и менее | 13 и менее | 13 и менее | 15 и менее | 16 и менее | 16 и менее | 19 и менее | 22 и менее |

Нормативные оценки общей физической подготовленности (юноши)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тест | Балл | Возраст, лет |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Бег 10 м, с | 5 | 2,25 и лучше | 2,16 и лучше | 1,98 и лучше | 1,88 и лучше | 1,82 и лучше | 1,74 и лучше | 1,69 и лучше | 1,65 и лучше | 1,63 и лучше |
| 4 | 2,26-2,34 | 2,17-2,24 | 1,99-2,07 | 1,89-1,97 | 1,83-1,92 | 1,75-1,84 | 1,70-1,79 | 1,66-1,75 | 1,64-1,73 |
| 3 | 2,35-2,49 | 2,25-2,39 | 2,08-2,23 | 1,98-2,11 | 1,93-2,07 | 1,85-2,00 | 1,80-1,96 | 1,76-1,89 | 1,74-1,88 |
| 2 | 2,50-2,58 | 2,40-2,47 | 2,24-2,32 | 2,12-2,20 | 2,08-2,17 | 2,01-2,10 | 1,97-2,06 | 1,90-2,00 | 1,89-1,98 |
| 1 | 2,59 и хуже | 2,48 и хуже | 2,33 и хуже | 2,21 и хуже | 2,18 и хуже | 2,11 и хуже | 2,07 и хуже | 2,01 и хуже | 1,99 и хуже |
| Бег «змейкой»10 м, с | 5 | 3,17 и лучше | 3,04 и лучше | 2,89 и лучше | 2,78 и лучше | 2,73 и лучше | 2,61 и лучше | 2,57 и лучше | 2,49 и лучше | 2,48 и лучше |
| 4 | 3,18-3,27 | 3,05-3,14 | 2,90-3,01 | 2,79-2,89 | 2,74-2,83 | 2,62-2,72 | 2,58-2,67 | 2,50-2,59 | 2,49-2,59 |
| 3 | 3,28-3,44 | 3,15-3,30 | 3,02-3,18 | 2,90-3,05 | 2,84-3,00 | 2,73-2,88 | 2,68-2,84 | 2,60-2,76 | 2,60-2,75 |
| 2 | 3,45-3,54 | 3,31-3,40 | 3,19-3,30 | 3,06-3,16 | 3,01-3,10 | 2,89-2,99 | 2,85-2,94 | 2,77-2,86 | 2,76-2,85 |
| 1 | 3,55 и хуже | 3,41 и хуже | 3,31 и хуже | 3,17 и хуже | 3,11 и хуже | 3,00 и хуже | 2,95 и хуже | 2,87 и хуже | 2,86 и хуже |
| Бег 5 мин, м | 5 | 941 и более | 1021 и более | 1071 и более | 1121 и более | 1201 и более | 1266 и более | 1371 и более | 1421 и более | 1451 и более |
| 4 | 851-940 | 931-1020 | 981-1070 | 1031-1120 | 1101-1200 | 1181-1265 | 1281-1370 | 1331-1420 | 1361-1450 |
| 3 | 700-850 | 780-930 | 830-980 | 890-1030 | 950-1100 | 1020-1180 | 1115-1280 | 1181-1330 | 1211-1360 |
| 2 | 610-699 | 690-779 | 740-829 | 800-889 | 860-949 | 940-1019 | 1025-1114 | 1091-1180 | 1121-1210 |
| 1 | 609 и менее | 689 и менее | 739 и менее | 799 и менее | 859 и менее | 939 и менее | 1024 и менее | 1090 и менее | 1120 и менее |
| Прыжок в длинус места, см | 5 | 211 и более | 218 и более | 228 и более | 231 и более | 236 и более | 241 и более | 246 и более | 249 и более | 252 и более |
| 4 | 201-210 | 209-217 | 218-227 | 221-230 | 225-235 | 231-240 | 236-245 | 239-248 | 242-251 |
| 3 | 187-200 | 195-208 | 203-217 | 208-220 | 211-224 | 217-230 | 221-235 | 225-238 | 226-241 |
| 2 | 177-186 | 186-194 | 193-202 | 199-207 | 200-210 | 206-216 | 211-220 | 214-224 | 215-225 |
| 1 | 176 и менее | 185 и менее | 192 и менее | 198 и менее | 199 и менее | 205 и менее | 210 и менее | 213 и менее | 214 и менее |
| Прыжок вверх, см | 5 | 38 и более | 40 и более | 40 и более | 43 и более | 46 и более | 46 и более | 48 и более | 52 и более | 54 и более |
| 4 | 33-37 | 35-39 | 35-39 | 38-42 | 41-45 | 42-45 | 43-47 | 47-51 | 48-53 |
| 3 | 25-32 | 27-34 | 28-34 | 31-37 | 33-40 | 34-41 | 36-42 | 39-46 | 42-47 |
| 2 | 20-24 | 22-26 | 23-27 | 26-30 | 28-32 | 30-33 | 31-35 | 33-38 | 36-41 |
| 1 | 19 и менее | 21 и менее | 22 и менее | 25 и менее | 27 и менее | 29 и менее | 30 и менее | 32 и менее | 35 и менее |
| Подтягивания, кол-во раз | 5 | 8 и более | 9 и более | 10 и более | 11 и более | 13 и более | 14 и более | 14 и более | 15 и более | 17 и более |
| 4 | 6-7 | 7-8 | 8-9 | 9-10 | 10-12 | 11-13 | 12-13 | 12-14 | 14-16 |
| 3 | 3-5 | 4-6 | 5-7 | 5-8 | 6-9 | 7-10 | 7-11 | 8-11 | 10-13 |
| 2 | 1-2 | 2-3 | 3-4 | 3-4 | 3-5 | 4-6 | 5-6 | 5-7 | 7-9 |
| 1 | 0 | 1 и менее | 2 и менее | 2 и менее | 2 и менее | 3 и менее | 4 и менее | 4 и менее | 6 и менее |

Набранная сумма баллов является критерием оценки общей физической подготовленности спортсменов-конников (табл. 1). Оценка 9 баллов и выше является переводной.

Таблица 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень развитияфизических качеств | Отличный | Хороший | Удовлет-ворительный | Неудовлет-ворительный |
| Сумма баллов (6 тестов) | 25 и более | 16-22 | 9-15 | 8 и менее |

Методика тестирования и нормативные оценки по специальной физической подготовленности

1. Тест для оценки координационных способностей всадника — пространственно-координационный тест (ПКТ) для всех учебных групп (таблица 2).

Таблица 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тест | Требованияк исполнению | Оценка исполнения теста | Балл |
| Выполнить три кувырка вперед в группировке, в темпе. Затем принять стойку на одной ноге, другую согнуть в коленном и тазобедренном суставах под углом 90 °, руки поднять вверх или в стороны. Удерживать равновесие в течение 10 с | Стойка выполняется с закрытыми глазами, прямой спиной и поднятой головой сразу после кувырков | Стойка, выполненная с подпрыгиваниямиСтойка, выполненная с покачиваниямиПравильно выполненная стойка, время удержания равновесия менее 5 сПравильно выполненная стойка, время удержания равновесия 5-7 с Правильно выполненная стойка, время удержания равновесия 8-10 с | 12345 |

**2. Тест для оценки общей силовой выносливости** **всадника** для всех учебных групп. Тест включает в себя 5 упражнений, отражающих работу крупнейших групп мышц.

**Методика тестирования.** До теста у спортсмена берется пульс за 10 секунд сидя. Спортсмен лежит на полу на спине, руки за головой, ноги выпрямлены. По команде он выполняет «складку», т.е. поднимает туловище и ноги, согнутые в коленях, касаясь локтями колен, а затем принимает исходное положение. После окончания упражнения он переворачивается на грудь и выполняет сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Затем лежа на груди, руки за головой, спортсмен выполняет прогибания, его ноги держит тренер или партнер. После этого он подходит к гимнастической стенке и поднимает прямые ноги до угла 90° в висе на стенке. Затем спортсмен выполняет прыжки вверх на ¾ от максимального. Все упражнения выполняются по 10 раз с полной амплитудой движений. Количество серий зависит от продолжительности соревновательной деятельности в конкретном виде спорта. Обычно делаются 4 серии без остановки в максимальном темпе. Средняя продолжительность нагрузки — 3-5 минут. После теста у спортсмена берутся показания пульса сразу после нагрузки и три раза в течение 1 минуты стоя.

Оценивается время выполнения теста, мобилизация организма для выполнения нагрузки (первый пульс после теста) и восстановление организма (три пульса после теста в течение 1минуты). Оценка зависит от пола, возраста, квалификации спортсменов. Во время выполнения теста делаются пометки, на какой минуте спортсмен начал некачественно выполнять то или иное упражнение. По этим пометкам можно судить об уровне тренированности определенной группы мышц. Нормативные оценки для теста по общей силовой выносливости для юношей и девушек представлены в таблицах 3, 4.

Таблица 3

Нормативные оценки для теста по общей силовой выносливости, мин. с

|  |  |
| --- | --- |
| Балл | Юноши возраст, лет |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 5 | 3.18,3 и лучше | 3.16,6 и лучше | 3.14,9 и лучше | 3.13,2 и лучше | 3.11,5 и лучше | 3.09,8 и лучше | 3.08,1 и лучше | 3.06,4 и лучше | 3.04,7 и лучше |
| 4 | 3.18,4-3.49,4 | 3.16,7-3.47,7 | 3.15,0-3.46,0 | 3.13,3-3.44,3 | 3.11,6-3.42,6 | 3.09,9-3.40,9 | 3.08,2-3.39,2 | 3.06,5-3.37,5 | 3.04,8-3.35,8 |
| 3 | 3.49,5-4.31,9 | 3.47,8-4.30,3 | 3.46,1-4.28,6 | 3.44,4-4.26,9 | 3.42,7-4.25,2 | 3.41,0-4.23,5 | 3.39,3-4.21,8 | 3.37,6-4.20,1 | 3.35,9-4.18,4 |
| 2 | 4.32,0-5.03,0 | 4.30,4-5.01,4 | 4.28,7-4.59,7 | 4.27,0-4.58,0 | 4.25,3-4.56,3 | 4.23,6-4.54,6 | 4.21,9-4.52,9 | 4.20,2-4.51,2 | 4.18,5-4.49,5 |
| 1 | 5.03,1 и хуже | 5.01,5 и хуже | 4.59,8 и хуже | 4.58,1 и хуже | 4.56,4 и хуже | 4.54,7 и хуже | 4.53,0 и хуже | 4.51,3 и хуже | 4.49,6 и хуже |

Таблица 4

Нормативные оценки для теста по общей силовой выносливости, мин. с

|  |  |
| --- | --- |
| Балл | Девушки возраст, лет |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 5 | 3.44,4 и лучше | 3.33,6 и лучше | 3.24,7 и лучше | 3.17,6 и лучше | 3.12,1 и лучше | 3.07,8 и лучше | 3.04,7 и лучше | 3.02,3 и лучше | 3.00,5 и лучше |
| 4 | 3.44,5-4.09,8 | 3.33,7-3.59,0 | 3.24,8-3.50,1 | 3.17,7-3.43,0 | 3.12,2-3.37,4 | 3.07,9-3.33,2 | 3.04,8-3.30,0 | 3.02,4-3.27,6 | 3.00,6-3.25,8 |
| 3 | 4.09,9-4.44,4 | 3.59,1-4.33,6 | 3.50,2-4.24,7 | 3.43,1-4.17,6 | 3.37,5-4.12,1 | 3.33,3-4.07,8 | 3.30,1-4.04,6 | 3.27,7-4.02,3 | 3.25,9-4.00,5 |
| 2 | 4.44,5-5.09,8 | 4.33,7-4.58,9 | 4.24,8-4.50,0 | 4.17,7-4.42,9 | 4.12,2-4.37,4 | 4.07,9-4.33,1 | 4.04,7-4.29,9 | 4.02,4-4.27,6 | 4.00,6-4.25,8 |
| 1 | 5.09,9 и хуже | 4.59,0 и хуже | 4.50,1 и хуже | 4.43,0 и хуже | 4.37,5 и хуже | 4.33,2 и хуже | 4.30,0 и хуже | 4.27,7 и хуже | 4.25,9 и хуже |

**3. Тест для оценки гибкости** **всадника** — наклон вперед, см.

**Методика тестирования.** Тест «наклон вперед» выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая — вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком «+», если выше — со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения. Нормативные оценки представлены в таблице 5.

Таблица 5

Нормативные оценки для теста «наклон вперед»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Балл | 10 лет | 11 лет | 12 лет |
| Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши |
| 5 | 12 и более | 11 и более | 15 и более | 12 и более | 17 и более | 14 и более |
| 4 | 9-11 | 8-10 | 11-14 | 9-11 | 13-16 | 11-13 |
| 3 | 4-8 | 6-7 | 6-10 | 5-8 | 8-12 | 6-10 |
| 2 | 1-3 | 4-5 | 2-5 | 3-4 | 5-7 | 4-5 |
| 1 | 0 | 3 и менее | 1 и менее | 2 и менее | 4 и менее | 3 и менее |
| Балл | 13 лет | 14 лет | 15 лет |
| Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши |
| 5 | 19 и более | 16 и более | 21 и более | 18 и более | 22 и более | 20 и более |
| 4 | 15-18 | 13-15 | 17-20 | 15-17 | 19-21 | 17-19 |
| 3 | 10-14 | 8-12 | 12-16 | 10-14 | 14-18 | 13-16 |
| 2 | 7-9 | 5-7 | 9-11 | 7-9 | 10-13 | 9-12 |
| 1 | 6 и менее | 4 и более | 8 и менее | 6 и менее | 9 и менее | 8 и менее |
| Балл | 16 лет | 17 лет | 18 лет и старше |
| Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши |
| 5 | 24 и более | 23 и более | 25 и более | 23 и более | 25 и более | 25 и более |
| 4 | 20-23 | 19-22 | 21-24 | 18-22 | 22-24 | 20-22 |
| 3 | 15-19 | 15-18 | 15-20 | 13-17 | 17-21 | 16-19 |
| 2 | 12-14 | 12-14 | 11-14 | 8-12 | 13-16 | 9-15 |
| 1 | 11 и менее | 11 и менее | 10 и менее | 7 и менее | 12 и менее | 8 и менее |

После проведения всех тестов набранная сумма баллов является критерием оценки уровня специальной физической подготовленности спортсменов-конников (таблица 6).

Таблица 6

Оценка уровня специальной физической подготовленности спортсменов-конников

|  |  |
| --- | --- |
| Сумма баллов | Оценка  |
| 15-12 | отлично |
| 11-8 | хорошо |
| 4 и менее | удовлетворительно |

Оценка 4 баллов и выше является переводной.