

Приложение № 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «конный спорт»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «24» февраля 2022 г. № 127

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта «конный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			19	13
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «высота в холке до 150 см», «вольтижировка»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
2.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7.10	7.35
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			1	3
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2.6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1

3. Нормативы специальной физической подготовки			
3.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов)	с	не более
			30
3.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее
			5
3.3.	Кувырок вперед	количество раз	не менее
			1
3.4.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	не менее
			1