

Директор ГБУДО «Гимназия № 1990 г. Краснодар»
Гимназия № 1990 г. Краснодар
Федеральная государственная инспекция по
надзору в сфере образования

КОННЫЙ СПОРТ (для зачисления (добра) в группу тренировочного этапа спортивной специализации 3 года)

Тестовое упражнение	Единицы измерения	Оценка (баллы)			
		0	1	2	0
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1. Бег на 30 м	секунд	6,1 и более	6,0	5,9 и менее	6,3 и более
1.2. Бег на 1000 м	секунд	5,51 и более	5,50	5,49 и менее	6,21 и более
1.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	12 и менее	13	14 и более	6 и менее
1.4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	санитиметр	+3 и менее	+4	+5 и более	+4 и менее
1.5. Челночный бег 3х10 м	секунд	9,4 и более	9,3	9,2 и менее	9,6 и более
1.6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	санитиметр	139 и менее	140	141 и более	129 и менее
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)	секунд	24 и менее	25	26 и более	24 и менее
2.2. Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	секунд	6 и менее	7	8 и более	6 и менее
2.3. Седловка лошади	минут	21 и более	20	19 и менее	21 и более
2.4. Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	кол-во раз	19 и менее	20	21 и более	19 и менее
2.5. Кувырок вперед	кол-во раз	2 и менее	3	4 и более	2 и менее

спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»



Оценка
Левочкина
А.В. Пронин

Составил инструктор-методист

Авлеева А.И.