

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ЛО «ОК
СШОР»



«УТВЕРЖДАЮ»
Председатель РО ФКСР по
Липецкой области



«СОГЛАСОВАНО»
Начальник управления
физической культуры и спорта
Липецкой области



ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИЯХ

ЧЕМПИОНАТ И ПЕРВЕНСТВО ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

ПО ВОЛЬТИЖИРОВКЕ

Категории CVN, CVNJ, CVNCh, CVNK, CVNB

I. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

СТАТУС СОРЕВНОВАНИЙ: Субъекта РФ
КАТЕГОРИЯ СОРЕВНОВАНИЙ: Открытые, личные (индивидуальные, парные, групповые), квалификационные для присвоения спортивных разрядов до 1 разряда включительно
ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ: 5-7 июля 2019 г.
МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: КСК «Кони-Л», г. Липецк, ул. Бардина, 2
ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ: Индивидуальные соревнования – CVN, CVNJ, CVNCh, CVNK, CVNB.
Парные соревнования - CVN, CVNJ, CVNCh, CVNK.
Групповые соревнования - CVN.

II. ОРГАНИЗАТОРЫ

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет:
ГБУ ЛО «ОК СШОР»
Адрес: 398002, г. Липецк, ул. Гагарина, д. 70а
УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ
Адрес: 398016, г. Липецк, пер. Попова, д. 5
РО ООО «ФЕДЕРАЦИЯ КОННОГО СПОРТА РОССИИ» ПО ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ
Адрес: 398016, г. Липецк, пер. Попова, д. 5
КСК «Кони-Л» (ИП Логунова Л.Л.)
Адрес: 398026, г. Липецк, ул. Бардина, д. 2

Оргкомитет:

Директор турнира

Логунова Лариса Леонидовна

ИП Логунова КСК «Кони-Л», тел. +7 (903) 699-4-26

Члены оргкомитета

Логунова Надежда Леонидовна, тел. +7 (980) 354-49-67

Ответственность за организацию соревнований несет Оргкомитет, ответственность за проведение соревнований несет Главная судейская коллегия. Оргкомитет и Главная судейская коллегия оставляют за собой право вносить изменения в программу соревнований в случае непредвиденных обстоятельств.

III. ОБЩИЕ УСЛОВИЯ

Соревнования проводятся в соответствии с

- Правилами вида «конный спорт» Минспорттуризма РФ, действ.с 27.07.2011
- Правилами соревнований FEI по вольтижировке, 9-е изд., действует с 01.03.2019
- Регламент соревнований по вольтижировке, 2-е издание, действует с 01.03.2019
- Ветеринарным регламентом ФКСР, действ.с 01.01.2012
- Временным Регламентом ФКСР по конному спорту, утв. 07.02.2017 г., с изм. на 21.03.2017 г.
- Положением о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях по конному спорту на 2018 год, утвержденным Министерством спорта России и ФКСР
- Правилами FEI по антидопинговому контролю и медикаментозному лечению лошадей (ред. 05.04.2010 с изм. от 01.01.2013).
- Всеми действующими поправками к указанным выше документам, принятыми в установленном порядке и опубликованными ФКСР.

ГЛАВНАЯ СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ И ОФИЦИАЛЬНЫЕ ЛИЦА

	ФИО	Категория	Регион
Главный судья	<i>Н. Л. Логунова</i>	<i>ВК</i>	<i>Липецк</i>
Члены ГСК	<i>И. В. Филатова</i>	<i>ВК</i>	<i>Липецк</i>
	<i>Л.Е. Немова</i>	<i>1К</i>	<i>Липецк</i>
Ассистент судьи	<i>Ю.Ю.Титова</i>		<i>Липецк</i>
	<i>А.В.Лапенкова</i>		<i>Липецк</i>
Главный секретарь	<i>Л. Л. Логунова</i>	<i>2К</i>	<i>Липецк</i>
Технический Делегат	<i>Л.Е.Немова</i>	<i>1К</i>	<i>Липецк</i>
Судья-инспектор (шеф-стюард)	<i>Р. В. Фелелов</i>	<i>3К</i>	<i>Липецк</i>

IV. ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Соревнования проводятся	<i>На открытом грунте</i>
Размеры боевого поля:	<i>25 x 20 метров</i>
Размеры разминочного поля:	<i>35 x 20 метров</i>
Тип грунта:	<i>Песок с текстилем</i>

V. ПРИГЛАШЕНИЯ И ДОПУСК

Категории приглашенных участников:	<i>взрослые, юноши, дети</i>
Количество лошадей на одного всадника	<i>не ограничено</i>
Количество регионов, приглашенных к участию:	<i>Липецкая область</i>
Количество приглашенных спортсменов из одного региона:	<i>не ограничено</i>

ДОПУСК К УЧАСТИЮ В СОРЕВНОВАНИЯХ:

Настоящее положение, полученное по факсу или электронному адресу, является приглашением на соревнования.

Соревнования по вольтижировке проводятся в групповом (смешанном), парном (смешанном) и индивидуальном (отдельно муж.и жен.) зачетах.

В рамках зачета спортсменов может выступать только в одной возрастной категории.

Но при участии в групповом и/или парном и/или индивидуальном зачётах соответствующие им возрастные категории могут быть разными.

Количество спортсменов в группе допускается от трех до семи. Седьмой спортсмен является альтернативным (участвует в **ОП** и/или **ПП**, заменяя кого-либо из спортсменов основного состава). Его статус в группе определяется при подаче окончательной заявки.

Возрастные ограничения:

**Чемпионат и Первенство Липецкой области по вольтижировке
5-7.07.2018г.**

Возрастные категории	Групповые соревнования	Парные соревнования	Индивидуальные соревнования
CVN (взрослые)	возраст без ограничений	с 12 лет и старше (2007 г. р. и старше)	с 14 лет и старше (2004 г. р. и старше)
CVNJ (юноши)	не проводится	с 14 до 18 лет (2005-2001г.р.)	с 12 до 18 лет (2007 – 2001 г.р.)
CVNCh (дети, старшая группа)	не проводится	с 14 лет и младше (2005 г. р. и младше)	с 10 до 14 лет. (2009-2005 г. р.)
CVNK (дети, младшая группа)	не проводится	с 10 лет и младше (2009 г. р. и младше)	с 10 лет и младше (2009 г. р. и младше)
CVNB (дети, младшая группа)	не проводится	не проводится	с 7 лет и младше (2012 г. р. и младше)

Состав программ:

Возрастные категории	Групповые соревнования	Парные Соревнования	Индивидуальные соревнования
CVN (взрослые)	1-й раунд: ПП , тест 1	1 раунд: ПП , тест 3	1-й раунд: ОП , тест 4 ПП , тест 8
CVNJ (юноши)	не проводится	1 раунд: ПП , тест 4	1-й раунд: ОП , тест 4 ПП , тест 8
CVNCh (дети, старшая группа)	не проводится	1 раунд: ПП , тест 4	1-й раунд: ОП , тест 2 ПП , тест 9
CVNK (дети, младшая группа)	не проводится	1 раунд: ПП , тест 4	1-й раунд: ОП , тест 1
CVNB (дети, младшая группа)	не проводится	не проводится	1-й раунд: ОП , тест 1

Аллюры лошади:

Возрастные категории	Групповые, парные соревнования	Индивидуальные соревнования
CVN (взрослые)	Неподвижная лошадь	ОП – галоп/шаг ПП – галоп/шаг
CVNJ (юноши)	Неподвижная лошадь	ОП – галоп/шаг ПП – галоп/шаг
CVNCh (дети, старшая группа)	Неподвижная лошадь	ОП – галоп/шаг ПП – шаг
CVNK, CVNB (дети, младшая группа)	Неподвижная лошадь	ОП – шаг

К участию в соревнованиях CVN, CVNJ, CVNCh, CVNK допускается лонжер (кордовый) старше 18 лет и помощник лонжера (кордового) старше 14 лет и лошади старше 6 лет.

VI. ЗАЯВКИ

Именные заявки подаются до **5 июля 2019 г.** по e-mail: konilipetsk@gmail.com
Окончательные заявки подаются на мандатной комиссии.

ФОРМА ИМЕННОЙ И ОКОНЧАТЕЛЬНОЙ ЗАЯВКИ:

Для участников индивидуального зачета:

**Чемпионат и Первенство Липецкой области по вольтижировке
5-7.07.2018г.**

№ п/п	Фамилия имя спортсмена	Год рождения спортсмена	Разряд	Кличка лошади	Фамилия имя лонжера	Регион	Клуб	Тренер	Кате- гория, зачет	Медицин- ский допуск

Список конского поголовья:

Регион										
Клуб										
№ п/п	Кличка лошади	Год рожде- ния	Порода	Пол	Масть	Отец	Место рождения	ФИО владельца	Номер паспорта	Промеры (высота в холке-обхват груди-обхват пясти)

Для участников группового и парного зачёта:

Название группы (если есть)										
Кличка лошади										
ФИО лонжера										
Категория										
Тема произвольной программы										
Регион										
Клуб										
Адрес клуба										
Телефон клуба										
E-mail										
ФИО тренера										
Телефон тренера										
№ п/п в группе	Статус спортсмена (основной или альтернативный)	Фамилия имя спортсмена	Год рождения	Медицинский допуск						

VII. УЧАСТИЕ

К участию в соревнованиях допускаются члены ФКСР, уплатившие членские/регистрационные взносы за 2019 г., кандидаты в члены ФКСР и спортсмены, не являющиеся членами ФКСР, проживающие в Липецкой области.

На мандатную комиссию должны быть предоставлены следующие документы:

- заявка по форме;
- список лошадей, участвующих в соревновании;
- членский билет ФКСР (если есть) и копия квитанции об оплате членского/регистрационного взноса за 2019 год;
- паспорт спортивной лошади ФКСР;
- документ, подтверждающий уровень технической подготовленности спортсмена (зачетная книжка, удостоверение о спортивном разряде/звании, если есть);

- действующий медицинский допуск спортивного диспансера или медицинская справка на участие в соревнованиях по конному спорту, действующая в течении всего соревнования;
- для спортсменов, которым на день проведения соревнования не исполнилось 18 лет, требуется нотариально заверенные: разрешение тренеру от родителей или законного опекуна на право действовать от их имени и разрешение на участие в соревнованиях по конному спорту;
- для детей, а также для юношей, в случае их участия в соревнованиях более старшей возрастной категории – заявление тренера о технической готовности спортсмена и заверенные нотариально или написанные в присутствии Главного судьи/Главного секретаря соревнований заявления от родителей об их согласии;
- действующий страховой полис спортсмена, действие которого распространяется на соревнования по конному спорту, проводимые на территории РФ;
- ксерокопия идентификационной страницы паспорта или свидетельства о рождении спортсмена;
- ксерокопия страницы паспорта с данными о прописке спортсмена или письменное информационное заявление об этих данных, напечатанное либо написанное разборчивым почерком;
- ксерокопия паспорта (идентификационная страница + страница с пропиской) и пенсионного страхового свидетельства тренера или представителя команды.

Ветеринарному врачу соревнований при въезде на территорию проведения соревнований предоставляется ветеринарное свидетельство (сертификат).

VIII. ВЕТЕРИНАРНЫЕ АСПЕКТЫ

Состояние здоровья лошадей должно быть подтверждено ветеринарным свидетельством установленного образца. Обязательно наличие серологических исследований и профилактических прививок в соответствии с эпизоотической обстановкой в регионе.

ВЫДЕРЖКИ ИЗ ВЕТЕРИНАРНЫХ ПРАВИЛ

перемещения спортивных лошадей по территории Российской Федерации

*(Утверждены И.о. главного государственного ветеринарного инспектора Российской Федерации
Е.А.Непоклоновым 28 сентября 2005 года)*

1. По территории Российской Федерации разрешается перевозка здоровых спортивных лошадей, происходящих из хозяйств и административных территорий, свободных от заразных болезней животных, в том числе:
 - *рабдовирусных энцефаломиелитов всех типов – в течение последних 6 месяцев на административной территории;*
 - *ящура, везикулярного стоматита и сапа – в течение последних 6 месяцев на территории района;*
 - *случной болезни – в течение последних 6 месяцев на административной территории;*
 - *гриппа, риновирусной, инфекционной анемии – в течение последних 3 месяцев на территории хозяйства;*
2. Спортивные лошади должны быть вакцинированы перед отправкой: в течение последних 6 месяцев против гриппа лошадей, не более 12 месяцев против сибирской язвы и дерматофитозов (кроме случаев, когда инструкция по применению вакцины не предусматривает иного); исследованы на сап, ИНАН и случную болезнь с отрицательным результатом. Исследования проводятся с интервалом в 6 месяцев.
3. В связи со спецификой использования лошадей в конном спорте, обусловленной календарными планами проведения конноспортивных мероприятий, участвующие в них лошади не подвергаются карантинированию до и после соревнований, кроме случаев, когда это вызвано изменением эпизоотической обстановки.
4. Выполнение условий, указанных в настоящих требованиях, должно быть полностью подтверждено ветеринарными документами (ветеринарное свидетельство, экспертиза с результатами лабораторных

**Чемпионат и Первенство Липецкой области по вольтижировке
5-7.07.2018г.**

исследований), подписанными государственным и ветеринарным врачом, с указанием дат диагностических исследований и вакцинаций.

Ветеринарный осмотр осуществляется по прибытии.

IX. ЖЕРЕБЬЕВКА УЧАСТНИКОВ

Порядок старта определяется жеребьевкой с корректировкой, учитывающей используемую гурту.

Жеребьевка участников будет проводиться **5 июля 2019 г. в 15.00.**

X. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

5 июля Пятница	13.00 – 15.00	Мандатная комиссия
	15.00 – 15.30	Жеребьевка
	15.30- 16.00	Разминка CVN, CVNJ, CVNCh, CVNK, CVNB
	16.00 – 18.00	ОП – индивидуальный CVN, CVNJ, CVNCh, CVNK, CVNB
6 июля Суббота	10.00 – 11.00	Разминка CVN, CVNJ, CVNCh, CVNK
	11.00 – 12.00	ПП –парный CVN, CVNJ, CVNCh, CVNK
	12.00 – 13.00	Разминка CVN, CVNJ, CVNCh, CVNK
	13.00 – 14.00	ПП –групповой CVN, CVNCh
7 июля Воскресенье	10.00 -11.00	Разминка CVN, CVNJ, CVNCh,
	11.00 – 12.00	ПП –индивидуальный CVN, CVNJ, CVNCh
	13.00 – 13.30	Церемония награждения

XI. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ

Соревнования судятся 4 судьями, оценивающими качество выполнения упражнений. Судейские места располагаются равномерно по диаметру манежа.

Победители и призеры Чемпионата Липецкой области определяются в индивидуальном (отдельно муж.и жен.) зачете - 2 зачета, в парном зачете - 1 зачет и в групповом зачете - 1 зачет.

Победители и призеры Первенства Липецкой области определяются в индивидуальном (отдельно муж.и жен.) зачете - 8 зачетов, в парном зачете - 3 зачета.

XII. НАГРАЖДЕНИЕ

Награждение проводится по окончании соревнований в пешем строю.

Все лошади, участвовавшие в соревнованиях, награждаются в начале церемоний награждения.

Победители и призеры награждаются медалями и дипломами соответствующих степеней, победители – памятным подарком, участники - сувенирами.

Оргкомитет соревнований оставляет за собой право на учреждение дополнительного призового фонда.

XIII. ФИНАНСОВЫЕ УСЛОВИЯ

Расходы по подготовке и проведению соревнований и награждение победителей и призеров несет ГБУ ЛО «ОКСШОР».

Оплата транспортных расходов (в том числе на городской общественный транспорт), размещения участников и членов команд, аренда лошадей, доставка лошадей к месту соревнований, размещение и кормление лошадей, оплата ветеринарных услуг и работы коваля производится за счет командующих организаций и/или заинтересованных лиц.

Аренда лошади осуществляется тренером или представителем команды самостоятельно по предварительной договоренности с владельцем лошади.

XIV. СТРАХОВАНИЕ

Ответственность организаторов перед участниками и третьими лицами – в соответствии с Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 23 ноября 2007 года.

Настоятельно рекомендуется каждому участнику соревнований и владельцу лошади иметь во время соревнований при себе действующий страховой полис о договоре страхования гражданской ответственности.

XV. ПРИЛОЖЕНИЕ

Все соревнования по вольтижировке проводятся на *ГУРТЕ* и паде (т.н. потнике, пенке и т.п.) максимальный размер которого 110 x 90 см.

Форма одежды спортсменов: гимнастическое трико или купальник с легинсами или эластичными брюками, чешки или аналогичная обувь с мягкой подошвой. **Выполнение упражнений в защитном шлеме, крагах, ботинках или сапогах не разрешается.**

Соревнования включают в себя Обязательную (*ОП*) и Произвольную (*ПП*) программы. Каждый участник выполняет *ОП* и *ПП* в соответствии со стартовым протоколом.

При подсчете итогового результата используются следующие расчетные коэффициенты:

Для программы, исполненной на шагу:

- для оценки лошади применяется коэффициент 0,7;
- для оценки артистизма применяется коэффициент 1;
- для оценки техники применяется коэффициент 0,5;
- для оценки упражнений применяется коэффициент 0,5.

Для программы, исполненной на неподвижной лошади применяется коэффициент 0,9.

Обязательная и произвольная программа выполняются под индивидуальную музыку. Фонограммы принимаются на USB-носителе с названием треков в формате *IvanovR_OP* и *IvanovR_PP*.

Носитель с фонограммой предоставляется на мандатной комиссии.

Сигналом для запуска фонограммы является поднятая вверх рука спортсмена. Запуск фонограммы может быть осуществлен не более чем за 30 секунд до заскока на лошадь.

Выступление начинается и завершается приветствием судей. Подход к лошади начинается после сигнала колокола. В парном и групповом зачётах приветствие судей осуществляется одновременно всеми спортсменами.

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

В обязательной программе вольтижеры должны показать перечень обязательных упражнений в определённой последовательности и под определённый счет. Один счет приравнивается к одной постановке передней ноги лошади на шаг, к одному темпу галопа.

ОП Тест 1

1. Заскок с подсаживанием
2. Базовый сед
3. ¼ Мельницы

4. Сед лицом внутрь круга
5. ¼ Мельницы
6. Паучок
7. ¼ Мельницы
8. Сед лицом внутрь круга
9. ¼ Мельницы
10. Скамейка
11. Ласточка (голень по диагонали)
12. Стойка
13. Соскок внутрь

ОП Тест 2

1. Заскок
2. Базовый сед
3. Скамейка
4. Ласточка (голень по диагонали)
5. Стойка
6. Мах из седа лицом вперед, ноги сомкнуты
7. Пол-мельницы
8. Мах из седа лицом назад, ноги не сомкнуты
9. Соскок внутрь

ОП Тест 4

1. Заскок
2. Базовый сед
3. Ласточка (голень по диагонали)
4. Мельница
5. Ножницы вперед
6. Ножницы назад
7. Стойка
8. Соскок махом внутрь

Участники соревнований **не имеют** право изменять упражнения **ОП** и порядок их выполнения. В случае неправильной последовательности упражнений в программе вольтижер имеет право исправить порядок упражнений (т.е. повторить неверно исполненные упражнения в правильном порядке) до соскока с лошади. При этом он будет оштрафован на 2 балла за неправильный порядок упражнений (см. таблицу штрафов и вычетов за специфические ошибки в обязательной программе). Если же он не исправит неверный порядок упражнений, то за каждое упражнение, показанное в неправильном порядке, вольтижер получит оценку «0».

2 балла	<ul style="list-style-type: none">• Повторение упражнения обязательной программы без промедления до соскока с лошади• Неправильный порядок упражнений, исправленный до соскока с лошади• Если лошадь не двигалась правильным галопом/шагом в течение всего или части упражнения, вольтижер может повторить упражнение полностью, для того чтобы получить оценку за него. Но будет оштрафован на 2 балла за повтор.
----------------	--

**Чемпионат и Первенство Липецкой области по вольтижировке
5-7.07.2018г.**

	<ul style="list-style-type: none">• Падение между двумя упражнениями (вычет будет сделан из последующего за падением упражнения)
Оценка 0	<ul style="list-style-type: none">• Соскок с лошади в обязательной программе иначе, чем описано в исполняемом тесте• Каждое упражнение обязательной программы, показанное вольтижером в неправильном порядке и неисправленное• Выполнение упражнения обязательной программы более двух раз подряд• Повторный хват за ручки более одного раза• Каждое упражнение, исполненное на неправильном галопе/шаге и не исправленное• В обязательной программе групповой вольтижировки все упражнения, выполненные после окончания лимита времени (упражнение, начатое до окончания лимита времени, должно быть оценено)• В случае отсутствия правильной позиции упражнения• Может быть в результате вычетов, но в этом случае должен быть соответствующий комментарий в протоколе.

ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЯ ГРУПП

Произвольная программа групп может состоять из одиночных, двойных и тройных упражнения. Максимальное количество спортсменов, находящихся одновременно на лошади, три. По крайней мере один вольтижер во время произвольной программы должен сохранять контакт с лошадью. Каждый спортсмен должен выполнить как минимум одно упражнение. Временное ограничение произвольной программы групп – 4 минуты.

ПП тест 1

Время исполнения программы максимум 4 минуты.

Только 25 упражнений с самой высокой степенью сложности оцениваются по шкале:

Сложные упражнения (D) 0,4 балла

Средние упражнения (M) 0,3 балла

Легкие упражнения (E) 0,1 балла

Вычеты за неполную группу – 1 балл из оценки артистичности.

Вычет за невыполнение спортсменом ни одного упражнения в произвольной программе – 1 балл из оценки артистичности.

ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЯ ПАР

Произвольная программа пар выполняется двумя спортсменами. Во время выступления оба спортсмена должны сохранять контакт с лошадью, и/или гуртой, и/или падом, и/или между собой (кроме прыжков).

ПП тест 3

Время исполнения программы максимум 2 минуты.

Только 13 упражнений с самой высокой степенью сложности оцениваются по шкале:

Сложные упражнения (D) 0,8 балла

Средние упражнения (M) 0,4 балла

Легкие упражнения (E) 0,0 баллов

ПП тест 4

Время исполнения программы максимум 1 минута 30 секунд.

Только 10 упражнений с самой высокой степенью сложности оцениваются по шкале:

Сложные упражнения (D) 1,0 балла

Средние упражнения (M) 0,5 балла

Легкие упражнения (E) 0,0 баллов

ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛОВ

Произвольная программа выполняется одним спортсменом.

Все вольтижеры, выступающие на одной лошади в рамках одной разминки выбегают на арену вместе.

ПП тест 8

Время исполнения программы максимум 1 минута.

Только 10 упражнений с самой высокой степенью сложности оцениваются следующим образом:

Упражнения риска (R) 1,3 балла

Сложные упражнения (D) 0,9 баллов

Средние упражнения (M) 0,4 балла

Легкие упражнения (E) 0,2 балла

ПП тест 9

Время исполнения программы максимум 1 минута.

5 технических упражнений (*колечко, вертикальный шпагат лицом вперед, стойка лицом назад, тачка, кувырок назад на шею лошади*)

ПП в индивидуальном зачете CVNCh состоит из комбинации 5 технических, а также любого количества произвольных упражнений (не входящих в **ОП**).

Технические упражнения:

- упражнение на баланс – **стойка лицом назад** со статичным положением рук (при выполнении элемента на коленях или с поддержкой страхующего оценка умножается на коэффициент 0,5) ,
- упражнение на силу рук – **упор на спине лошади** лицом вверх (любой хват за ручки гурты, одна нога опирается на круп лошади, вторая поднята вверх под углом, приближающимся к 90 градусам, руки выпрямлены),
- гибкость спины – **«колечко»** на спине лошади (упор в руки с хватом за ручки гурты обоими руками, хват за нижнюю часть ручек, колени и носки вместе, без скрещивания, носки касаются головы, положение рук стремится к вертикальному положению),
- растяжку ног – **вертикальный шпагат** из стойки лицом вперед (с хватом за ручки гурты обоими руками),
- динамическое упражнение – **кувырок** с прямыми ногами на шею лошади (из положения лежа лицом вверх на спине лошади, во время кувырка ноги вместе, движение равномерное, приход в положение седа на шее с прямыми ногами, положение спины стремится к вертикальному положению).