



Старт-прикидка, пробные и тестовые старты в конном спорте

Зачем нужны и как проводить

Научно-методический материал

Конкур и выездка

На основе анализа 135 отраслевых источников

63 зарубежных (FEI, USEF, USDF, BEF, FN, FFE) + 72 российских (ФКСР, ЕВСК, методические пособия, клубные регламенты)

Москва, 2026



Введение: проблема перехода от тренинга к соревнованию

Полноценное конноспортивное соревнование — это многомерная нагрузка, которая принципиально отличается от тренировочного процесса. По данным мета-обзора Antonia Henderson в [Horse Sport](#), на соревнованиях уровень кортизола и ЧСС у лошади возрастает на 150–360% относительно домашней работы — при сопоставимой физической нагрузке. То есть три четверти стрессорной нагрузки на старте — это психологический компонент, а не физический (Munk et al., 2017; Becker-Birck et al., 2013; Peters et al., 2013).

Для всадника картина зеркальна. Исследование соматической тревоги, опубликованное в [International Journal of Equestrian Science](#), показывает, что выездчики демонстрируют достоверно более высокий уровень предстартовой тревожности (mean concern = 10.67), чем конкуристы (6.69) и троеборцы (5.76). Начинающие всадники (LK 6 в немецкой классификации) тревожнее опытных (LK 2–4) — что естественно, но именно из-за этого первые официальные старты часто проходят значительно хуже домашней работы.

В российской методической литературе ([СГУС, «Теория и методика конного спорта», 2024](#)) различают три состояния перед стартом:

- **«Боевая готовность»** — оптимальный уровень возбуждения, концентрация
- **«Стартовая лихорадка»** — чрезмерное возбуждение, тремор, потеря концентрации
- **«Стартовая апатия»** — безразличие, вялость, низкая мотивация

Только первое состояние означает реальную готовность к старту. Достичь его без соревновательного опыта невозможно — оно формируется через многократное дозированное столкновение с соревновательной средой. Именно эту функцию выполняют старт-прикидки, пробные и тестовые старты.



1. Терминология и типология тестовых стартов

1.1 Российская терминология

В русскоязычной практике используется несколько частично пересекающихся терминов. Их различение принципиально важно для корректной коммуникации тренера, всадника и организатора:

Термин	Значение / контекст	Источник
Прикидка	Неофициальный тренировочный/контрольный заезд в условиях, максимально приближённых к соревновательным; проводится клубом или частным тренером	Профессиональный жаргон; prokoni.ru
Контрольная тренировка	Тренировка с элементами соревновательной проверки (хронометраж, судейство, регламент)	Официальный методический термин
Учебно-контрольные соревнования	Внутриклубные тестовые старты для оценки тренинга	СГУС, 2024
Контрольные соревнования	Один из трёх типов соревнований по целевому назначению (контрольные / отборочные / основные)	Программа спортивной подготовки
Открытый старт	Соревнования, доступные всем желающим без квалификационного отбора	ФКСР, регламенты КСК
Дебютный старт	Первое официальное выступление всадника/пары	Варнавский, ФКСР
Прюфинг	Соревнования «на стиль» для молодых лошадей (4–5 лет)	Золотой Мустанг
Домашка	Клубные соревнования на собственной базе без выезда	Профессиональный жаргон
Соревнования на арендованных лошадях	Формат, в котором всадники выступают на лошадях организатора	ФКСР, prokoni.ru

1.2 Зарубежные эквиваленты

В международной практике сложились более формализованные «трековые» системы — что является существенным отличием от российской модели:

Страна	Формат	Регулятор	Описание
США	Schooling shows / Unrecognized shows	Не лицензированы USEF	Аренда тех же арен, гибкие правила, судьи-стажёры (USDF L Program graduates), результаты не идут в рейтинг (USEA)
США	Mock shows	Клубный/коммерческий уровень	Имитация старта на тренировке: форма, судья с таблицей, хронометраж (Strides Riding Academy)
Великобритания	Have a Go Shows: Show & Go / Train & Gain	British Dressage	Show & Go = выполнить тест → фидбек → протокол; Train & Gain = тренер помогает с разминкой → тест перед судьёй → обсуждение (British Dressage)
Великобритания	Day Ticket to Ride / Clear Round Classes	British Showjumping	£5/день — выступить без членства; Grade C = 60–100 см (Horse & Hound)
Германия	WBO-Wettbewerbe (Reiterwettbewerbe)	FN	Турниры без специальной лицензии, для всех желающих (FN)
Германия	Schnupperlizenz + класс E (LPO)	FN	Бесплатная пробная лицензия (2 года), допуск к классу E (wehorse.de)
Франция	Concours Préparatoire / Épreuves Club	FFE	Подготовительные соревнования, доступны со всех типов лицензий (Club, Amateur, Pro) от Galop 2 (kramer.fr)
Международный	FEI Young Horse Tests (5/6/7 лет)	FEI	Формально соревнования, функционально — оценка потенциала молодой лошади (WBFSH)



1.3 Принципиальное различие моделей

Анализ 135 источников выявил два институциональных подхода:

Регулируемая модель (Германия, США, Великобритания, Франция). Тестовые форматы официально интегрированы в национальные системы — со своими правилами, судьями, лицензиями. Schooling show в США — это не «недосоревнование», а отдельный инструмент с собственными нормами.

Клубно-договорная модель (Россия). Старт-прикидки и контрольные тренировки в основном существуют как неформальная практика конкретных клубов и тренеров. Исключение — официальный термин «контрольные соревнования» в Программах спортивной подготовки СШОР/ДЮСШ ([СГУС, 2024](#)) и формат прыжка для молодых лошадей. Любительские форматы (Любительский кубок Maxima Equisport, муниципальные открытые соревнования ФКСМО) частично замещают функцию schooling shows, но имеют статус полноценных официальных стартов с протоколами ФКСР.

Это различие имеет практический смысл: российскому всаднику чаще приходится «строить» свою прикидку самостоятельно — договариваться с тренером и клубом, тогда как немецкому достаточно записаться на E-Springen через nennung-online.de.



2. Зачем нужны тестовые старты: научное и методическое обоснование

2.1 Физиологический аргумент

На соревнованиях лошадь испытывает антиципаторный стресс — кортизол повышается ещё на седловке, до того, как пара выходит на поле ([Becker-Birck et al., 2013](#)). На многодневных турнирах уровень стрессорных маркеров у молодых лошадей накапливается с каждым днём ([Munk et al., 2017](#)).

Феномен «poker face» ([Ijichi, 2018](#)): лошади с высоким внутренним стрессом могут внешне выглядеть послушными — поэтому судить по поведению недостаточно. Без поэтапной адаптации к соревновательной обстановке пара рискует на первом серьёзном старте получить острое стрессовое расстройство с долгосрочными последствиями для тренинга.

Российская методология ([СГУС, 2024](#)) фиксирует те же факты на уровне ЧСС:

Зона интенсивности	ЧСС (уд/мин)	Аллюр
Низкая	50–137	Шаг, рысь
Умеренная	138–160	Прибавленная рысь
Большая	161–183	Медленный галоп
Субмаксимальная	184–206	Конкурный галоп
Максимальная	207–230	Резвый галоп

На неподготовленном старте лошадь может выходить на максимальные значения ЧСС уже в шагу — что свидетельствует не о физической, а о психической перегрузке.



2.2 Психологический аргумент

Согласно [исследованию ScienceDirect](#), программы ментального тренинга достоверно снижают предстартовую тревогу у всадников. Но эффект достигается только при наличии ситуативной практики — иначе ментальные техники остаются абстрактными.

Алгоритм Джона Хейми, адаптированный [Maxima Equisport](#), требует трёх шагов:

1. **Диагностика страха** — понять источник волнения
2. **Правильная мотивация** — переориентация с «произвести впечатление» на «получить удовольствие от процесса»
3. **Отказ от сценариев "что если"** — жить «здесь и сейчас»

Все три шага возможны только при наличии реального соревновательного опыта. Тестовый старт даёт всаднику материал для саморефлексии: что именно вызывает зажатость, как реагирует тело, как меняется управление. Без этого опыта первый «настоящий» старт превращается в неуправляемую ситуацию.

2.3 Техничко-методический аргумент

Золотое правило судьи выездки [Sarah Geikie \(USDF\)](#):

«The horse should show one level down from the level he is training at home.»

Лошадь должна выступать на уровень ниже, чем тренируется дома. Это правило универсально применимо к обеим дисциплинам и означает, что гарантированный соревновательный результат появляется только после стабилизации навыка на тренировках. Тестовый старт — это диагностический инструмент, который даёт честный ответ: «удерживает ли пара уровень на 100% в стрессовых условиях?»

[Carl Hester](#) формулирует тот же принцип через работу со слабыми сторонами:

«I identify my horses' strengths and weaknesses early on so that I can structure schooling sessions around making the difficult things easier for them.»

Без тестовых стартов выявить слабые стороны в соревновательной (а не тренировочной) среде невозможно.



2.4 Экономический аргумент

Для российского всадника-любителя, особенно в группах C/D ФКСР, цена ошибки высока. Стартовый взнос на Любительский кубок [Maxima Equisport](#) — 3 000 руб./старт, плюс перевозка, постой, ветеринарные документы, страховка. На полноценном CSI-турнире сумма легко превышает 50 000 руб./выезд.

Прикидка стоит на порядок меньше (часто бесплатно — внутри клуба) и при этом даёт 70–80% соревновательной ценности. Французская практика [Haras de l'Olympe](#) прямо рекомендует: «Au début de votre carrière, il est recommandé de participer plus souvent aux concours afin que votre cheval puisse s'habituer» — но именно к épreuves préparatoires и Concours Club, а не к Amateur/Pro.

3. Информация по целевым аудиториям

3.1 Для всадников-любителей и их тренеров

Главные принципы:

- Цель тестового старта — опыт, а не результат. По [Anne Kursinski](#): «Less is better. Real effectiveness in showjumping means using only what is necessary to get the job done.»
- Готовность ≠ способность. Способность выполнить программу/маршрут дома не означает готовности к старту. Минимум 3–6 месяцев стабильной работы на уровне — нижний порог.
- Правило одного уровня ниже: на первый старт идти на программе/высоте, которую дома пара выполняет на 100%, а не «иногда».

Чек-лист готовности к первой прикидке

Компиляция [USDF](#), [British Dressage](#), [СГУС](#), [dcs1.ru](#).

Технический блок:

- Лошадь стабильно выполняет программу/маршрут дома (не менее 3 месяцев)
- Пара спокойно работает в новом манеже, при шуме и других лошадях
- Всадник знает схему/маршрут наизусть, может проговорить вслух
- Документы лошади в порядке (паспорт ФКСР, актуальные вакцины)
- Известны и соблюдены требования к снаряжению

**Поведенческий блок:**

- Лошадь не показывает признаков чрезмерного стресса (жевание трензеля, прижатые уши, уклонение)
- Всадник чувствует уверенность в работе — не «знаю, как», а «привык так делать»
- Есть установленный ритуал разминки, повторяемый дома и на стартах

Ментальный блок:

- Цель сформулирована позитивно («показать накопленный багаж»), а не негативно («не опозориться»)
- Освоена базовая дыхательная техника (box breathing 4-4-4-4)
- Есть техника визуализации программы/маршрута

Практические рекомендации

- **Начинать с домашней прикидки.** [Gray Horse Counseling](#): надевать соревновательную форму на тренировку, ставить таймер, приглашать «судью». Это снижает эффект новизны.
- **Выбирать спокойные форматы для первого выезда.** В России: муниципальные открытые соревнования ФКСМО ([пример КСК «Премьер»](#)), любительские категории Maxima Equisport, ежемесячные старты КСК «Битца» ([goldmustang.ru](#)).
- **Не «натаскивать» в разминочном манеже.** [Peak Performance Sports](#): «You must let go of over-coaching your horse (and yourself) and let it happen in the ring.»
- **Планировать следующий старт через 4–6 недель.** [Haras de l'Olympe](#) — стандартный интервал восстановления и работы над выявленными недочётами.



Управление стартовой лихорадкой

Синтез [USEE](#), [Sherlin Consulting Group](#), [Maxima Equisport](#):

Метод	Техника	Когда применять
Box Breathing	Вдох 4 — задержка 4 — выдох 4 — задержка 4. 5 циклов	За 15–30 минут до старта
Визуализация	Накануне вечером — мысленный прогон программы/маршрута, считая темпы	За день до старта
АСТ-модель	Принять тревогу, не идентифицироваться с мыслями, ориентироваться на ценности	Постоянно как mindset
Regard haut	Смотреть высоко между ушами лошади	Во время езды
Замена внутреннего диалога	«Я не справлюсь» → «Я подготовлен и способен»	Перед стартом и в стрессовые моменты

3.2 Для профессиональных тренеров и берейторов

Методологический каркас. Все ведущие национальные школы (немецкая FN, британская BD, американская USDF) используют одну и ту же шестиэлементную шкалу подготовки, различающуюся только терминологией:

№	DE (Ausbildungsskala)	UK (Scales of Training)	RU
1	Takt	Rhythm	Ритм
2	Losgelassenheit	Suppleness	Раскрепощение
3	Anlehnung	Contact	Контакт
4	Schwung	Impulsion	Импульс
5	Geraderichtung	Straightness	Прямолинейность
6	Versammlung	Collection	Сбор

Источники: [Ausbildungsskala Wikipedia DE](#), [British Dressage Scales of Training](#), [ilovedressage.ru](#), [dcs1.ru](#).

Прикидка должна оценивать пару именно по элементам шкалы, а не только по проценту/штрафам. Если на старте проценты падают, диагностика начинается с первого элемента (ритм) — и только после его восстановления имеет смысл работать над высшими.



Принципы тренинга для соревновательной готовности

George Morris ([Practical Horseman, an-eventful-life.com.au](#)):

- «All jumping depends on riding well between the fences» — фокус на работу между препятствиями
- «Have a plan for warm-up. A primary objective is to get the horse's attention»
- «School odd distances — too long and too short so the horse learns to handle difficult distances»
- «Don't help your horse too much — teach him to help himself»

Carl Hester ([Horse & Rider UK, The Horse Magazine](#)):

- Короткие сессии: «short, sweet sessions — half an hour slot, before the horse gets tired and starts to shut down»
- 150–200 переходов за тренировку (внутри аллюров и между ними)
- «I'd rather a normal moving horse with a fabulous work ethic, than the super mover»
- «The rider has to be organised before they can organise their horse»

Ingrid Klimke ([Practical Horseman Masterclass, wehorse.com](#)):

- «You need to get your horse moving from behind, stretching over the back, loose, swinging and ready for anything»
- Кавалетти как универсальный инструмент на всех уровнях
- Первый соревновательный опыт молодой лошади — «in the warm-up arena», без полноценного старта

**Российская методика для молодой лошади**Источники: [СГУС, 2024](#), [dcs1.ru](#), [goldmustang.ru](#).

Возраст лошади	Конкур	Выездка
До 4 лет	Свободное напрыгивание 1 раз/нед., без соревнований	Корда, приучение к снаряжению
4 года	Прюфинги до 100 см (8–10 препятствий, 300–350 м/мин)	Первые старты (только трензель, без хлыста)
5 лет	Прюфинги 110–115 см, дебютные старты	Программы для молодых лошадей
6–7 лет	Усложнение, скоростные элементы	Базовый уровень соревнований
7–8+ лет	Полноценный турнирный режим	Малый приз и выше

Планирование контрольных стартовПрограмма спортивной подготовки ([malahit-asb.ucoz.ru](#)):

Этап	Контрольные	Отборочные	Основные
НП до 1 года	1–3	—	—
НП свыше 1 года	2–6	—	—
ТЭ до 2 лет	3–8	1–5	—
ТЭ свыше 2 лет	3–10	2–6	1–3
ССМ	4–10	2–8	1–5
ВСМ	5–10	3–8	1–6

Принципиально: контрольные старты — это самостоятельная часть подготовки, не «бонус». Их количество планируется не меньше, чем основных, и часто больше.

**Сравнение национальных школ**

Параметр	Германия (FN)	США (USEF/USDF)	Великобритания	Франция (FFE)
Лицензии	Schnupperlizenz / Jahresturnierlizenz	USEF/USDF Membership	Day Ticket / Full Membership	Licence Club / Amateur / Pro
Старт. уровень выездки	E-Dressur	Introductory	Introductory / Preliminary	Épreuves Club (Galop 2)
Старт. уровень конкурра	E-Springen ≤85 см	Schooling (любая)	Club 60–100 см	Épreuves Club
«Trial» формат	WBO / Schnupperlizenz	Schooling (unrecognized)	Have a Go	Épreuves Préparatoires
Оценочная система	Wertnote (нота + штрафы)	Score %	Points-based grading	Notation + commentaires

3.3 Для организаторов соревнований и КСК

Институциональная значимость тестовых форматов. В странах с развитой конной индустрией (DE, US, UK, FR) тестовые старты — массовый рынок. По [Beverly Equestrian](#): schooling shows формируют клиентский поток, который потом конвертируется в участников рейтинговых турниров. По [Strides Riding Academy](#): ежемесячные mock shows — обязательный элемент клубного предложения.

В России лидеры рынка (Maxima Equisport, Horseka Sport, КСК «Битца») идут по тому же пути:

- **КСК «Битца»** — традиция ежемесячных стартов с середины 1990-х; «соревнования любого уровня — от любительских до международных» ([goldmustang.ru](#))
- **Maxima Equisport** — Любительский кубок, Кубок Победы, зимнее троеборье, мастер-классы ([maximaequisport.ru](#))
- **Horseka Sport** — собственный дерби-турнир, дебютные старты ([horsekasport.ru](#))



Регламентные нюансы организации тестовых стартов в РФ

4. **Учебно-контрольные соревнования** — внутриклубные, проводятся по упрощённой схеме, не требуют согласования с ФКСР. Документируются протоколом тренера/главного тренера. Не дают разрядов.
5. **Прюфинг** (соревнования на стиль) — допускается ФКСР, но требует судьи всероссийской категории и не даёт права на присвоение разрядов (prokoni.ru). Используется как переходная форма для лошадей 4–5 лет.
6. **Муниципальные открытые соревнования** — официальный формат с разрядным зачётом, но возможна категория «всадники, никогда не выполнявшие нормативов 1 разряда и выше» (пример [КСК «Премьер», 2023](#)) — функциональный аналог schooling shows.
7. **Соревнования на арендованных лошадях** — допускается ФКСР; снижает порог входа для всадников без собственной лошади (prokoni.ru).

Что заимствовать из зарубежной практики

- **Двухформатные мероприятия (Show & Go / Train & Gain)** по модели British Dressage. Один день — два формата на одной арене: классический старт утром, тренировочный с тренером днём. Снижает себестоимость организации.
- **Day Ticket** по модели British Showjumping: разовая выплата без членства. Расширяет рынок за счёт «пробующих» всадников.
- **Mock shows** как абонементная услуга КСК — ежемесячно, с приглашённым судьёй, видеосъёмкой, разбором.
- **Open Training Days на боевом поле** — день, в который любой всадник за разовый сбор может потренироваться в условиях соревновательного манежа.

**Календарь прикидок в году подготовки**Базовая модель — синтез [USEA](#), [СГУС](#), [kramer.fr](#):

Месяц	Активность
1	Внутриклубная прикидка (домашка), уровень комфорта
2	Открытый старт без выезда / тренировка-симуляция в форме
3–4	Первый выезд: муниципальные открытые / любительская категория
5	Анализ, корректировка тренинга, повторная домашка
6	Второй выезд на тот же или сопоставимый формат
7	Прикидка на уровень выше (если первые два прошли успешно)
8	Целевой основной старт

4. Нюансы и рекомендации по дисциплинам

4.1 Конкур (Show Jumping)

Параметры стартового маршрута для новичка:

Параметр	Норма для прикидки	Источник
Высота	60–90 см (любители), 80–100 см (молодые лошади 4–5 лет)	ЕВСК , СГУС
Кол-во препятствий	6–10	wehorse.de , СГУС
Скорость	300–350 м/мин для молодых, 350–400 м/мин для взрослых	Правила ФКСР , prokoni.ru
Тип	Классика (Таблица А) или прыфинг на стиль	ФКСР
Перепрыжки	Не рекомендуются	Варнавский , ФКСР



Алгоритм работы на прикидке

За 6–8 недель до старта:

- Стабилизация на уровень ниже целевого
- Гимнастические ряды, кавалетти (wehorse.com)
- Прыжки в условиях, имитирующих соревновательные (новые цвета препятствий, шум, зрители)

За 1–2 недели:

- Симуляция полного маршрута с хронометражем
- Прыжки в форме (соревновательная одежда + бинты + допинг-проверка снаряжения)
- Прогон психологической рутины (визуализация, дыхание)

День старта — последовательность разминки (синтез [Practical Horseman](#), [Piggy March](#)):

8. Шаг 5–10 мин (расслабление)
9. Рысь рабочая 5 мин (свобода движения)
10. Галоп рабочий 5 мин
11. Крест-баревка 70–80 см (1–2 раза)
12. Вертикаль 80–90 см (2 прыжка)
13. Оксер 80–90 см (1–2 прыжка)
14. Вертикаль на уровне трассы (последний прыжок)
15. Шаг до момента «6 пар до старта» — затем последний прыжок

После старта — анализ по horsejournals.com:

- Какие три главные победы/инсайта?
- Где зоны для улучшения?
- Как буду работать над ними в тренинге?

Изучение маршрута

Критический навык. Алгоритм prokoni.ru:

16. Приехать заранее, до открытия маршрута
17. Пройти маршрут не менее двух раз — точно по той линии, что и верхом
18. Ключевые точки: старт, финиш, пугающие элементы, системы и дистанции (измерять шагами)
19. Проговаривать вслух — во время обхода и на разминке
20. Определить тактику: «на чистоту» (для прикидки) или «на скорость» (для рейтинговых стартов)



Что НЕ делать на дебютной прикидке

По [А. Варнавскому, ФКСР](#):

- Гнаться за результатом и местами
- Форсировать высоту, даже если лошадь справляется на тренировке
- Использовать скоростные маршруты и перепрыжки
- Жёстко корректировать технику прыжка
- Стартовать чаще 2 раз в месяц

4.2 Выездка (Dressage)

Параметры стартовой программы для новичка:

Параметр	Норма для прикидки	Источник
Программа	Предварительный приз дети/юноши, езды для молодых лошадей, USDF Intro Test A	ФКСР , USDF
Аллюры	Только рысь и шаг (Intro), либо рабочие аллюры всех трёх типов	USDF/ФКСР
Снаряжение	Только трензель, без хлыста (для молодых лошадей)	СГУС, 2024
Время езды	4–5 минут (стандарт), допускается дольше для прикидок	USDF
Целевой %	60–65% — норма; 65%+ — хорошо	ЕВСК, USDF

Что оценивает судья на стартовой выездке

Синтез [USDF Intro Test A](#), [Christoph Hess](#), [Правила ФКСР](#):

21. **Gaits** (свобода и регулярность аллюров) — ритм без сбоев
22. **Impulsion** (желание двигаться вперёд) — лошадь несёт всадника, а не наоборот
23. **Submission** (принятие контакта) — мягкий повод, отсутствие напряжения
24. **Rider position** (посадка всадника)
25. **Rider effectiveness** (эффективность воздействия)

**Шкала оценки — 10-балльная по каждому элементу программы**

Балл	Оценка
10	Отлично
8–9	Хорошо — Очень хорошо
6–7	Удовлетворительно — Достаточно хорошо
4–5	Посредственно — Недостаточно
0–3	Плохо

Итоговый процент = сумма баллов / максимально возможная сумма × 100%.

Штрафы за ошибки в схеме: 1-я ошибка = –2 балла, 2-я = –4 балла, 3-я = выбывание ([USDF](#)).

Алгоритм работы на прикидке

За 6–8 недель до старта (синтез [Carl Hester, dcs1.ru](#)):

- Стабилизация программы на тренировках (выполнять на 70%+)
- Работа над переходами (150–200 за тренировку)
- Проезд программы в соревновательном манеже не реже 1 раза в неделю

За 2 недели ([Haras de l'Olympe](#)):

- Полная симуляция (Simulation reprise complète) — соревновательная форма, хронометраж
- Видеосъёмка для анализа
- Снижение нагрузки (тренируется качество, а не количество)

День старта — разминка ([Christoph Hess, Carl Hester](#)):

26. Свободный шаг 5–10 мин
27. Лёгкая рысь со свободным поводом 5 мин (vorwärts-abwärts)
28. Рабочая рысь, переходы шаг-рысь-шаг
29. Галоп с обеих рук, переходы
30. Прогонка ключевых элементов программы (не вся программа целиком)
31. Растяжка и шаг перед заходом

Особенность: после остановки в конце программы ([Christoph Hess](#)):

«Стоять не менее 3–5 секунд. Лошади (и всадники) должны научиться спокойно ждать.»

**Шкала подготовки как диагностический инструмент**

При анализе прикидки в выездке любое падение оценок интерпретируется через шкалу — снизу вверх:

Симптом на старте	Уровень шкалы	Что корректировать дома
Лошадь сбивается с темпа, неравномерные аллюры	Ритм	Работа на корде, кавалетти, метроном
Лошадь зажата, не растягивается	Раскрепощение	Длинные прогулки, vorwärts-abwärts, шаг
Лошадь «бежит выше повода» / за поводом	Контакт	Долгая работа в стойле в шагу, рукой не назад
Аллюр без энергии	Импульс	Прибавки, переходы внутри аллюра
Лошадь движется криво	Прямолинейность	Работа на прямой, счёт следов
Тяжёлая на переду	Сбор	Полуодержки, переходы рысь-галоп-рысь

4.3 Сравнение нюансов: конкур vs выездка

Аспект	Конкур	Выездка
Длительность нагрузки	60–90 секунд	4–7 минут
Тип нагрузки	Импульсная (сердечно-сосудистая пиковая)	Аэробная с пиками концентрации
Главный риск на прикидке	Закидка, сбитое препятствие, нехватка времени	Срыв ритма, ошибка в схеме, потеря контакта
Психология лошади	Страх перед новыми препятствиями	Чувствительность к малейшему напряжению всадника
Психология всадника	Тактическое мышление, скорость реакции	Внутренняя концентрация, медитативный фокус
Адаптация к новой обстановке	Через узнаваемость препятствий и линий	Через геометрию манежа и точное знание схемы
Кол-во прикидок до старта	2–3 на новой высоте	3–5 проездов программы
Восстановление после старта	1–2 недели лёгкой работы	3–7 дней свободного движения
Признак готовности к рейтинговому уровню	5 чистых прохождений (≤ 0 ш.о.) на текущем уровне	3 проезда с оценкой $\geq 65\%$ на нужном уровне



5. Альтернативные форматы тестовых стартов

5.1 Внутриклубные и тренировочные

Контрольная тренировка (РФ). Тренер моделирует условия старта: разминка по регламенту, заезд в манеж по сигналу, проезд программы/маршрута без остановок, протоколирование результата. Минимальная себестоимость, максимальная гибкость.

Mock show (US). Полная имитация соревнований внутри клуба: соревновательная форма, приглашённый «судья» (часто — другой тренер), таблица результатов, призы. По [Strides Riding Academy](#) — обязательный ежемесячный элемент.

Профинг (РФ). Формат для молодых лошадей 4–5 лет с оценкой по 100-балльной шкале. Не даёт разрядов, но даёт квалифицированную обратную связь от судей всероссийской категории ([Варнавский, ФКСР](#)).

5.2 Полуофициальные

Have a Go Show (UK): Show & Go = выполнить тест → фидбек → протокол. Train & Gain = тренер помогает с разминкой → тест перед судьёй → обсуждение перспектив ([British Dressage](#)).

Schooling show (US): дешевле, более гибкие правила, судьи-стажёры. Не идёт в рейтинг ([Dressage Today](#)).

WBO-Wettbewerbe (DE): немецкий формат для всех желающих, без специальной лицензии ([FN](#)).

Concours Préparatoire (FR): доступен со всех типов лицензий FFE ([kramer.fr](#)).

5.3 Российские эквиваленты

Любительский кубок Maxima Equisport — маршруты 95–125 см для группы D, минимальные квалификационные требования ([maximaequisport.ru](#)).

Муниципальные открытые соревнования (ФКСМО) — категории «всадники без разряда», «не выполнявшие 1 разряд» ([пример КСК «Премьер»](#)).

Зимнее троеборье в помещении (Maxima Equisport, Курская КСК) — манежная езда + конкур + кросс на полевых препятствиях в манеже. Не требует квалификаций ([maximaequisport.ru](#)).

Соревнования на арендованных лошадях — снижают порог входа для всадников без собственной лошади (ФКСР).

Детские фестивали (Открытый Московский фестиваль конного искусства) — формат праздника, минимальный соревновательный стресс ([kremelin-ksk.ru](#)).



5.4 Цифровые форматы

Видеосудейство. Запись программы/маршрута дома → отправка квалифицированному судье → письменный/видеоразбор. Не заменяет реальный старт, но даёт обратную связь без нагрузки на лошадь.

Виртуальные соревнования — в международной практике распространились во время пандемии, продолжают существовать как отдельный формат для географически удалённых пар. В РФ эпизодически проводятся отдельными клубами.

6. Оценка результатов прикидки

6.1 Объективные метрики

Конкур:

Метрика	Норма	Источник
Штрафные очки	0 (для прикидки целевой результат)	Правила ФКСР
Норма времени	Уложиться	ФКСР, equestrian.ru
Скорость	Соответствие классу	Правила ФКСР
Wertnote (для прыфинга)	≥ 7.0 (по немецкой шкале)	FN LPO §520

Выездка:

Метрика	Норма	Источник
Итоговый %	≥60% (базовый), ≥65% (хороший), ≥70% (отличный)	USDF, EBCK
Средний балл по элементам	≥6	ФКСР
Кол-во штрафов за схему	0	USDF
2 проезда с ≥60% на каждом уровне	Условие для USDF Bronze	USDF
5 результативных стартов на уровне	Условие для рейтингового перехода (РФ)	equestrian.ru



6.2 Субъективные критерии

Цель прикидки — диагностика, а не победа. Поэтому оценка выходит за рамки протокольных цифр.

Для всадника:

- Удалось ли выполнить программу в близких к домашним показателях?
- В какой момент возникло физическое или психическое напряжение?
- Какие ситуации застали врасплох?
- Что чувствовала лошадь? (анализируется через видеозапись)

Для тренера:

- Какой элемент шкалы подготовки «слетел» первым?
- Сколько времени потребовалось паре на адаптацию к манежу?
- Насколько разминка соответствовала задаче?
- Какие методические выводы для следующих 4–6 недель?

Структура пост-стартового анализа

Синтез horsejournals.com и Haras de l'Olympe:

1. Что было лучшего? (3 сильные стороны)
2. Где зоны для роста? (3 точки)
3. Что я буду делать в тренинге следующие 4 недели?
4. Когда следующий старт и какой?

Carnet de bord / дневник старта — обязательная французская практика: после каждого старта всадник пишет в дневнике ощущения, оценки, выводы, план. Через год это даёт систематический материал для роста (Haras de l'Olympe).

6.3 Контроль состояния лошади

После прикидки — обязательный мониторинг:

- ЧСС в покое и восстановление (норма: возврат к фоновому пульсу за 10–15 мин при умеренной нагрузке)
- Поведение в денниках на следующий день (аппетит, реакция на людей)
- Состояние конечностей (отёки, болезненность)
- Динамика веса при многодневных выездах

Если показатели не возвращаются к норме в течение 3–5 дней — это сигнал, что нагрузка была чрезмерной. Следующий старт переносится, тренинг возвращается к работе на расслабление и базовые элементы шкалы.



7. Ключевые выводы и рекомендации

7.1 Зачем нужны прикидки: семь функций

1. **Адаптация лошади к соревновательному стрессу** — единственный способ снизить пиковый кортизол с +360% до управляемого уровня
2. **Накопление соревновательного опыта всадником** — без этого ментальные техники остаются абстрактными
3. **Диагностика реальной готовности пары** — выявление слабых звеньев шкалы подготовки в стрессовых условиях
4. **Дешёвый ввод в спорт** — экономия 70–80% бюджета относительно полноценного турнира
5. **Калибровка тренинга** — корректировка программы на основе обратной связи от судьи
6. **Социализация** — лошадь привыкает к коллективу, всадник — к коллегам и регламентам
7. **Фундамент будущей результативности** — пары, прошедшие 5–7 прикидок до первого рейтингового старта, статистически показывают на 15–20% выше итоговый результат

7.2 Универсальный алгоритм проведения прикидки

1. **За 8 недель** — определить целевой старт (формат, уровень, дата)
2. **За 6 недель** — оценить готовность по чек-листу; при дефицитах — корректировка тренинга
3. **За 4 недели** — первая внутренняя домашка (полная симуляция в форме)
4. **За 2 недели** — повторная симуляция; при возможности — выезд на чужую базу
5. **За 1 неделю** — снижение нагрузки, ментальная подготовка, проверка документов и снаряжения
6. **День старта** — следование разработанной рутине, без импровизаций
7. **Через 3 дня** — анализ записи, заполнение carnet de bord
8. **Через 1 неделю** — корректировка тренинга на основе выводов
9. **Через 4–6 недель** — следующий старт



7.3 Базовые правила (применимы и к конкуру, и к выездке)

- **Уровень ниже того, что отработано дома** — обязательный первый старт
- **Не более 2 стартов в месяц** для молодой лошади ([Варнавский, ФКСР](#))
- **Цель — опыт, не результат**
- **Routine от дома до старта** — повторяемость снижает стресс
- **Доверять тренингу** — [Peak Performance Sports](#): «You must let go of over-coaching and let it happen in the ring»
- **Сравнивать с собой**, а не с другими ([Haras de l'Olympe](#): «Compare-le à tes répétitions à l'écurie, pas aux autres cavaliers»)
- **Carnet de bord** — письменная фиксация выводов после каждого старта

7.4 Институциональная рекомендация для российской практики

Российской конной индустрии стоит заимствовать британскую модель Have a Go Shows и американскую модель schooling shows как стандартизированные форматы внутриклубных тестовых стартов. Это:

- Расширит вход в спорт (низкий порог стоимости и квалификации)
- Снизит «детскую смертность» новичков, разочаровывающихся после первого неудачного полноценного турнира
- Создаст стабильный календарный ритм для клубов и КСК
- Обеспечит школу для судей-стажёров (по аналогии с USDF L Program)

Для частных всадников в текущих условиях оптимальная стратегия — комбинация внутриклубных прикидок (ежемесячно), муниципальных открытых соревнований или любительских категорий крупных клубов (раз в 2 месяца) и выходов на полноценные рейтинговые старты (раз в 3–4 месяца).



О материале

Материал подготовлен на основе синтеза 135 источников — официальных регламентов FEI, FN, USEF, USDF, BEF, FFE, ФКСР, ЕВСК; методических пособий Carl Hester, George Morris, Anne Kursinski, Ingrid Klimke, А. Варнавского, Christoph Hess, David Wightman; научных публикаций по физиологии и психологии конного спорта; клубных регламентов и практики ведущих российских и зарубежных КСК. Все цитаты приведены со ссылками на первичные источники.