Приложение № 6
к [федеральному стандарту](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405837543/#1000) спортивной
подготовки по виду спорта
«эстетическая гимнастика»,
утвержденному [приказом](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405837543/#0)
Минспорта России
от 21 ноября 2022 г. № 1037

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив до года обучения** | **Норматив свыше года обучения** |
| девочки | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Исходное положение - лежа на спине. Подъем туловища в положение сидя, руки вдоль тела | количество раз | не менее | не менее |
| 8 | 9 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Исходное положение - сед, ноги вместе. Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые (фиксация положения) | с | не менее | не менее |
| 5 | 6 |
| 2.2. | Упражнение «рыбка». Исходное положение - лежа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (оценивается расстояние между лбом и стопами) | см | не более | не более |
| 10 | 9 |
| 2.3. | Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см (за 20 с) | количество раз | не менее | не менее |
| 10 | 11 |
| 2.4. | Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия) | с | не менее | не менее |
| 3 | 4 |