Приложение № 7
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 и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «эстетическая гимнастика»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№  п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** |
| девочки/ девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Исходное положение - лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед (за 10 с) | количество раз | не менее |
| 6 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Продольный шпагат на полу, выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами) | количество раз | не менее |
| 1 |
| 2.2. | Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами) | количество раз | не менее |
| 1 |
| 2.3. | Упражнение «мост» на коленях. Исходное положение - стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация положения) | с | не менее |
| 3 |
| 2.4. | Упражнение «мост». Руки и ноги на ширине плеч, расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (фиксация положения) | с | не менее |
| 5 |
| 2.5. | Исходное положение - лежа на животе. Подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч (за 10 с) | количество раз | не менее |
| 8 |
| 2.6. | Прыжки с вращением скакалки вперед (за 10 с) | количество раз | не менее |
| 15 |
| 2.7. | Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия) | с | не менее |
| 3 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |