Приложение № 9
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 звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «эстетическая гимнастика»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№  п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** |
| девушки/юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | количество раз | не менее |
| 15 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Продольный шпагат с опоры высотой 40 см - одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола. Выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами) | количество раз | не менее |
| 1 |
| 2.2. | Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (выполнить без отклонений от прямой линии) | количество раз | не менее |
| 1 |
| 2.3. | Упражнение «мост» на коленях. Исходное положение - стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками ног (фиксация положения) | с | не менее |
| 3 |
| 2.4. | Исходное положение - лежа на спине, ноги вверх, сед углом, ноги в поперечный шпагат, спина вертикально (за 15 с) | с | не менее |
| 12 |
| 2.5. | Прыжки с двойным вращением скакалки вперед (за 30 с) | количество раз | не менее |
| 40 |
| 2.6. | Равновесие на всей стопе без помощи рук, свободная нога поднята вперед, стопа выше головы. Выполнить с обеих ног (фиксация равновесия) | с | не менее |
| 3 |
| 2.7. | Равновесие на всей стопе без помощи рук, свободная нога поднята в сторону, стопа выше головы. Выполнить с обеих ног (фиксация равновесия) | с | не менее |
| 3 |
| 2.8. | Равновесие на всей стопе с наклоном корпуса вперед, свободная нога поднята назад не менее 135°. Выполнить с обеих ног (фиксация равновесия) | с | не менее |
| 3 |
| 2.9. | Три кувырка вперед с последующим выходом в вертикальное равновесие на всей стопе, свободная нога поднята назад на 90°, руки в стороны. Выполнить с обеих ног (фиксация равновесия) | с | не менее |
| 3 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» |