Приложение № 8
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 этап совершенствования 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 от гимнастической скамейки | количество раз | не менее |
| 15 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Продольный шпагат с опоры высотой 20 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 (полное касание пола бедрами) | количество раз | не менее |
| 1 |
| 2.3. | Упражнение «мост» на коленях. Исходное положение - узкая стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (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 |
| 10 |
| 2.5. | Исходное положение - лежа на животе. Поднимание туловища до вертикали, руки на ширине плеч, (за 10 с) | количество раз | не менее |
| 10 |
| 2.6. | Прыжки с двойным вращением скакалки вперед (за 20 с) | количество раз | не менее |
| 30 |
| 2.7. | Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята вперед на 90°, руки стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия) | с | не менее |
| 5 |
| 2.8. | Равновесие «захват» («кольцо») назад с помощью разноименной руки, на всей стопе. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия) | с | не менее |
| 3 |
| 2.9. | Переворот вперед, затем переворот назад (выполнить с обеих ног) | количество раз | не менее |
| 1 |
| 2.10. | Переворот в сторону «колесо» (выполнить 3 раза подряд по одной линии). Выполняется в обе стороны | количество раз | не менее |
| 1 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |