

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

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив после года обучения
			девочки	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Исходное положение – лежа на спине. Подъём туловища в положение сидя, руки вдоль тела	количество раз	не менее 8	не менее 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 5	не менее 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 10	не более 9
2.3.	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см (за 20 с)	количество раз	не менее 10	не менее 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 3	не менее 4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «эстетическая гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Исходное положение – лежа на спине. Подъём туловища и ног в положение «сед углом», руки вперёд (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)	количество раз	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»		