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

Группа НП-1

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив
			НП - 1
			девочки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Подъем туловища.	Количество раз	не менее
			8
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Наклон вперед.	с	не менее
			5
2.2.	Упражнение «рыбка».	см	не более
			10
2.3.	Прыжки толчком двух ног	количество раз, 20 с	не менее
			10
2.4.	Равновесие на одной ноге.	с	не менее
			3

Группа НП-3

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив
			НП - 3
			девочки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Подъем туловища.	Количество раз	не менее
			9
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Наклон вперед.	с	не менее
			6
2.2.	Упражнение «рыбка».	см	не более
			9
2.3.	Прыжки толчком двух ног	количество раз, 20 с	не менее
			11
2.4.	Равновесие на одной ноге.	с	не менее
			4

Методические указания по выполнению контрольных упражнений

Контрольный тест	Порядок проведения испытания
Подъем туловища	Подъем туловища в положении сидя - Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль тела. После двух пробных попыток выполнения, по команде «Начать» выполняется контрольное упражнение.
Наклон вперед	Наклон вперед. Исходное положение – сед, ноги вместе. Кисти рук на линии стоп, колени прямые (фиксация положения). После

	двух пробных попыток выполнения, по команде «Начать» выполняется контрольное упражнение.
Упражнение «рыбка»	Упражнение «рыбка». Исходное положение – лежа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (оценивается расстояние между лбом и стопами). После двух пробных попыток выполнения, по команде «Начать» выполняется контрольное упражнение.
Прыжки толчком двух ног (за 20 с)	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см. После двух пробных попыток выполнения, по команде «Начать», секундомер включается в момент начала движения.
Равновесие на одной ноге	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия). После двух пробных попыток выполнения, по команде «Начать» выполняется контрольное упражнение.

Нормативы общей 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»

Группа УТ-3

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив
			УТ-3
			девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Подъем туловища и ног.	количество раз, 10 с	не менее 6
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Продольный шпагат на полу.	количество раз	не менее 1
2.2.	Поперечный шпагат.	количество раз	не менее 1
2.3.	Упражнение «мост» на коленях.	с	не менее 3
2.4.	Упражнение «мост».	с	не менее 5
2.5.	Подъем туловища до вертикали.	количество раз, 10с	не менее 8
2.6.	Прыжки с вращением скакалки.	количество раз, 10 с	не менее 15
2.7.	Равновесие на всей стопе.	с	не менее 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»	

Методические указания по выполнению контрольных упражнений

Контрольный тест	Порядок проведения испытания
Подъем туловища и ног (за 10 с)	Исходное положение - лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперёд. После двух пробных попыток выполнения, по команде «Начать», секундомер включается в момент начала движения.
Продольный шпагат на полу	Продольный шпагат на полу, выполняется с обеих ног (полное касание пола бёдрами). После двух пробных попыток выполнения, по команде «Начать» выполняется контрольное упражнение.
Поперечный шпагат	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бёдрами). После двух пробных попыток выполнения, по команде «Начать» выполняется контрольное упражнение.
Упражнение «мост» на коленях	Упражнение «мост» на коленях. Исходное положение – стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация положения). После двух пробных попыток выполнения, по команде «Начать» выполняется контрольное упражнение.
Упражнение «мост»	Упражнение «мост». Руки и ноги на ширине плеч, расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (фиксация положения). После двух пробных попыток выполнения, по команде «Начать» выполняется контрольное упражнение.
Подъем туловища (за 10 с)	Исходное положение - лёжа на животе. Подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч. После двух пробных попыток выполнения, по команде «Начать» выполняется контрольное упражнение, секундомер включается в момент начала движения.
Прыжки с вращением скакалки (за 10 с)	Прыжки с вращением скакалки вперед. После двух пробных попыток выполнения, по команде «Начать» выполняется контрольное упражнение, секундомер включается в момент начала движения.
Равновесие на всей стопе	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия). После двух пробных попыток выполнения, по команде «Начать» выполняется контрольное упражнение