

УТВЕРЖДЕН  
приказом Минспорта России  
от «08» октября 2021 г. № 440

**Федеральный стандарт спортивной подготовки  
по виду спорта «эстетическая гимнастика»**

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика» (далее – ФССП) определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с главой IV Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354).

**I. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки**

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика» (далее – Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему спортивного отбора и контроля;
- перечень материально-технического обеспечения;
- перечень информационного обеспечения.

1.1. На «Титульном листе» Программы указываются:

- название Программы с указанием вида спорта (спортивной дисциплины) и этапов спортивной подготовки;
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- год составления Программы.

1.2. В «Пояснительной записке» Программы указываются:

- название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;
- цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы;
- срок реализации Программы;
- характеристика вида спорта «эстетическая гимнастика», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

- структуру тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое);
- продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц

для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика» (приложение № 1 к ФССП);

требования к объему тренировочного процесса (приложение № 2 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки;

режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного);

виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика» (приложение № 3 к ФССП);

требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика» (приложение № 4 к ФССП);

перечень тренировочных мероприятий (приложение № 5 к ФССП);

годовой план спортивной подготовки;

планы инструкторской и судейской практики;

планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;

планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

1.4. «Методическая часть» Программы должна содержать:

рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность (приложение № 6 к ФССП);

программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки;

рекомендации по планированию спортивных результатов;

рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.

1.5. «Система спортивного отбора и контроля» должна содержать:

мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика»;

критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки;

контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения;

комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения.

1.6. «Перечень материально-технического обеспечения» Программы должен

содержать перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы.

1.7. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен содержать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицами ее осуществляющими.

## **II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «эстетическая гимнастика» (спортивных дисциплин)**

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «эстетическая гимнастика» и включают:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика» (приложение № 7 к ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «эстетическая гимнастика» (приложение № 8 к ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «эстетическая гимнастика» (приложение № 9 к ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «эстетическая гимнастика» (приложение № 10 к ФССП).

## **III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика»**

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «эстетическая гимнастика»;

соответствие требованиям к результатам реализации Программы

на соответствующем этапе спортивной подготовки;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

5. Лицо, проходящее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### **IV. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

6. Результатом реализации Программы является:

6.1. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;

повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

освоение основ техники и тактики по виду спорта «эстетическая гимнастика»;

общие знания об антидопинговых правилах;

укрепление здоровья;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

6.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «эстетическая гимнастика»;

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

овладение навыками самоконтроля;

приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем – пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

овладение основами теоретических знаний о виде спорта «эстетическая гимнастика»;

формирование спортивной мотивации;

знание антидопинговых правил;

укрепление здоровья.

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

повышение функциональных возможностей организма;

формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «эстетическая гимнастика»;

поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

знание антидопинговых правил;

сохранение здоровья.

6.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

повышение функциональных возможностей организма;

закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

сохранение здоровья.

7. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «эстетическая гимнастика»**

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «эстетическая гимнастика» определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

9. Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «эстетическая гимнастика» и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

10. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного звания «мастер спорта России».

## **VI. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям**

11. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным ФССП.

12. Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

12.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)<sup>1</sup>, профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом

<sup>1</sup>с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

12.2. Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «эстетическая гимнастика», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Кроме второго тренера к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, тренеры по акробатической подготовке, преподаватели танцев, аккомпаниаторы, звукорежиссеры.

12.3. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

13. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие хореографического зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц,

желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 12 к ФССП);

обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

14. К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования тренировочных групп.

14.1. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

спортивные соревнования;

контрольные мероприятия;

инструкторская и судейская практики;

медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

14.2. В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

14.3. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:



на этапе начальной подготовки – двух часов;  
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;  
на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;  
на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

14.4. На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

14.5. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Приложение № 1  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«эстетическая гимнастика», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «09» октября 2021 г. № 440

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика»**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	не устанавливается

Приложение № 2  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«эстетическая гимнастика», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «08» октября 2021 г. № 740

### Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства			
	До года	Свыше года	Первый год	Второй год	Свыше двух лет	Первый год	Второй год	Третий год	
Количество часов в неделю	6	9	12	14	18	20	22	24	24
Общее количество часов в год	312	498	624	728	936	1040	1144	1248	1248

Приложение № 3  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«эстетическая гимнастика», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «18» сентября 2021 г. № 440

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика»**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	68-71	28-31	23-26	18-21	23-26	23-26
Специальная физическая подготовка (%)	13-16	18-21	28-31	28-31	23-26	23-26
Техническая подготовка (%)	9-12	38-41	33-36	32-36	32-36	32-36
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка (%)	2-5	8-11	8-11	13-16	13-16	13-16

Приложение № 4  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«эстетическая гимнастика», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «08» декабря 2021 г. № 440

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной  
подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика»**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	1	2	2	2
Отборочные	-	1	2	3
Основные	-	3	4	5

Приложение № 5  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«эстетическая гимнастика», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «08» октября 2021 г. № 740

**Перечень тренировочных мероприятий**

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	

2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

Приложение № 6  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«эстетическая гимнастика», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «09» октября 2021 г. № 440

**Влияние физических качеств на результативность**

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	1
Сила	2
Выносливость	2
Гибкость	3
Координация	3

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.



Приложение № 7  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«эстетическая гимнастика», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «08» октября 2021 г. № 740

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки  
по виду спорта «эстетическая гимнастика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			девочки
1.	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые (фиксация положения)	с	не менее
			5
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
3.	Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища в положение сидя, руки вдоль тела	количество раз	не менее
			8
4.	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см, за 20 с	количество раз	не менее
			10
5.	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

Приложение № 8  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«эстетическая гимнастика», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «08» октября 2021 г. № 440

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе  
спортивной специализации) по виду спорта «эстетическая гимнастика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			девочки/ девушки
1.	Продольный шпагат на полу, выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами)	количество раз	не менее
			1
2.	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)	количество раз	не менее
			1
3.	Упражнение «мост» на коленях. Исходное положение – стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация положения)	с	не менее
			3
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
5.	Упражнение «складка». Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с	количество раз	не менее
			6
6.	Исходное положение – лежа на животе. Подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч, за 10 с	количество раз	не менее
			8
7.	Прыжки с вращением скакалки вперед, за 10 с	количество раз	не менее
			15
8.	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия)	с	не менее
			3

Приложение № 9  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«эстетическая гимнастика», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «08» декабря 2021 г. № 440

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного  
мастерства по виду спорта «эстетическая гимнастика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			девушки/ юниорки/ женщины
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.	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)	количество раз	не менее
			1
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
4.	Исходное положение – лежа на спине, ноги вверх, сед углом, ноги в поперечный шпагат, спина вертикально за 15 с	количество раз	не менее
			10
5.	Исходное положение – лежа на животе. Подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч, за 10 с	количество раз	не менее
			10
6.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки	количество раз	не менее
			15
7.	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед за 20 с	количество раз	не менее
			30
8.	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята вперед на 90°, руки в стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия)	с	не менее
			5
9.	Равновесие «захват» («кольцо») назад с помощью разноименной руки, на всей стопе. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия)	с	не менее
			3

10.	Переворот вперед, затем переворот назад (выполнить с обеих ног)	количество раз	не менее
			1
11.	Переворот в сторону «колесо» (выполнить 3 раза подряд по одной линии). Выполняется в обе стороны	количество раз	не менее
			1

Приложение № 10  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«эстетическая гимнастика», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «08» октября 2021 г. № 440

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства  
по виду спорта «эстетическая гимнастика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юниорки/ женщины
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.	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (выполнить без отклонений от прямой линии)	количество раз	не менее
			1
3.	Упражнение «мост» на коленях. Исходное положение – стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками ног (фиксация положения)	с	не менее
			3
4.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги вверх, сед углом, ноги в поперечный шпагат, спина вертикально, за 15 с	количество раз	не менее
			12
5.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги вверх, сед углом, ноги в поперечный шпагат, спина вертикально, за 15 с	количество раз	не менее
			12
6.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее
			15
7.	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед, за 30 с	количество раз	не менее
			40
8.	Равновесие на всей стопе без помощи рук, свободная нога поднята вперед, стопа выше головы. Выполнить с обеих ног (фиксация равновесия)	с	не менее
			3
9.	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

10.	Равновесие на всей стопе с наклоном корпуса вперед, свободная нога поднята назад не менее $135^\circ$ . Выполнить с обеих ног (фиксация равновесия)	с	не менее
			3
11.	Три кувырка вперед с последующим выходом в вертикальное равновесие на всей стопе, свободная нога поднята назад на $90^\circ$ , руки в стороны. Выполнить с обеих ног (фиксация равновесия)	с	не менее
			3

Приложение № 11  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«эстетическая гимнастика»,  
утвержденному приказом Минспорта  
России  
от «18» октября 2021 г. № 440

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	штук	1
2.	Доска информационная	штук	1
3.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	20
4.	Ковер (помост) гимнастический (13х13 м)	штук	1
5.	Магнитофон или музыкальный центр (музыкальное оборудование)	штук	2
6.	Мат гимнастический	штук	10
7.	Медицинбол от 1 до 5 кг	комплект	3
8.	Мяч волейбольный	штук	2
9.	Насос для спортивных мячей	штук	1
10.	Палка гимнастическая	штук	18
11.	Пианино	штук	1
12.	Пылесос бытовой	штук	2
13.	Скакалка гимнастическая	штук	18
14.	Скамейка гимнастическая	штук	5
15.	Станок хореографический	комплект	1
16.	Стенка гимнастическая	штук	8
17.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1
18.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1

Приложение № 12  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«эстетическая гимнастика», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «08» октября 2021 г. № 440

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенст- вования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1



6.	Кроссовки для улицы	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Купальник для выступлений на спортивных соревнованиях	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Носки утепленные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Полутапочки (получешки)	пар	на занимающегося	-	-	6	1	10	1	10	1
11.	Тапки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	
12.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
13.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
14.	Рюкзак	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
15.	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
16.	Шапка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
17.	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
18.	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1