

Годовой учебно-тренировочный план 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