

# ***Гимнастика***



# Что же такое гимнастика?

*Гимнастика — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).*

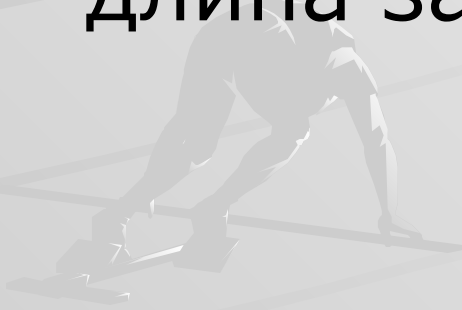


# *Снаряды.*

Упражнения выполняются на гимнастическом ковре площадью 13 кв.м, окруженном дополнительной площадью для страховки. Есть некоторые ограничения для снарядов, но они незначительны.

# *Скакалка.*

Скакалка сделана из пеньки или подобного материала, не имеет стандартной длины, потому что длина зависит от роста гимнастки



# Обруч.

Обруч изготовлен из дерева или пластика, внутренний диаметр 80-90 см. Обруч должен весить не менее 300 г.



# *Мяч.*

Мяч должен быть изготовлен из резины или мягкого пластика.

Диаметр мяча 18-20 см, вес – не менее 400 г.



# Лента.

Лента длиной 7 м изготавливается из атласа или подобного материала. Она крепится к цилиндрической палочке 50-60 см длиной.



# *Булавы.*

Используются две бутылочной формы булавы равной длины (40-50 см), в узкой части заканчивающиеся небольшим закруглением. Изготавливаются из дерева или пластика. Вес каждой – не менее 150 г. Имеют широкую часть – тело, узкую – шейка, и круглый наконечник – головка (максимальный диаметр – 30 мм).



## *Когда же появилась гимнастика?*

- Термин "гимнастика" появился примерно в V в. до н. э. в Древней Греции и означал комплекс физических упражнений для образовательных, военных и оздоровительных целей.



# *Немного истории*

В СССР художественная гимнастика как вид спорта возникла и сформировалась в 40-е гг. С 1984г. – олимпийский вид спорта. До недавнего времени, исключительно женский вид спорта, однако с конца 20-го века, благодаря усилиям японских гимнастов, стали проводиться соревнования и между мужчинами.



- Термин «гимнастика» родился в открывшейся в 1934 году «Высшей школе художественного движения» Ленинградского государственного института физической культуры им. П.Ф.Лесгафта.



# *Правила. Соревнования.*

- Упражнения в художественной гимнастике выполняются не на снарядах, а со снарядами. Оценки выставляются за выполнение упражнений с каждым снарядом, но медали и места распределяются по сумме всех набранных очков. Оценка производится по трем критериям - за сложность, артистичность и технику выполнения. В личном зачете гимнастки выполняют упражнения с 4 снарядами из 5 по своему выбору.

# Упражнения.

Во время выполнения упражнений гимнастики должны использовать всю площадь ковра. В работе со снарядами должны участвовать обе руки. Снаряды должны постоянно находиться в движении, в противном случае начисляются штрафные очки. Упражнения должны длиться 57-90 секунд. За каждую просроченную (меньше или больше указанного промежутка) секунду начисляется 0,05 штрафных очка. Каждая гимнастка обязана закончить упражнение так, чтобы касаться снаряда какой-либо частью тела и одновременно с окончанием музыки. Во время выполнения упражнений тренеру запрещается разговаривать со спортсменкой, судьями или музыкантом.

# Судейство.

Три группы судей оценивают различные элементы упражнения. Техническое жюри оценивает уровень сложности. Художественное жюри оценивает композицию только с артистической точки зрения. Судьи следят за хореографией исполнения, выбором снарядов, движениями тела, оригинальностью и мастерством. Они также оценивают музыкальный аккомпанемент. Исполнительское жюри оценивает степень совершенства владения снарядами, выразительность, виртуозность и технические ошибки.

# Подсчет очков

*В индивидуальных соревнованиях техническое и артистическое жюри производят оценку по 5-бальной системе, исполнительское - по 10-бальной. В групповых соревнованиях: техническое жюри - по 4-бальной, артистическое - 6-бальной, и исполнительское - по 10-бальной. Сопоставление оценок в индивидуальных и групповых соревнованиях отличается. В основном, очки, зачисленные 3-мя жюри складываются для вывода окончательной оценки. Минимальная градация в индивидуальных соревнованиях 10, в групповых -20*

## *За что же снимаются баллы?*

- При оценке исполнения 0.05 очка снимается за незначительные несоответствия и нарушение точности, 0,1 очка - за небольшие ошибки, 0,2 – за средние, 0,3 - за грубые. Также снимаются очки за выход за пределы площадки и потерю контроля над снарядом. Нарушением также являются неэстетичные элементы во время исполнения.



Теперь таким видом спорта как гимнастика могут заниматься любой желающий. Но наиболее гибки - дети. Свои первые шаги в художественной гимнастике дают максимальные результаты в возрасте 3-5 лет, ведь организм ребенка наиболее подготовлен к развитию как быстроты движений, так и гибкости, и отличной координации.

- Главными качествами гимнаста являются сила воли, невероятная выносливость – ведь выдержать многочасовые тренировки способен не каждый, и, конечно же, пластика.



**Гимнастика детям** дает очень многое - это и чувство ритма, и пластичность, и умение двигаться - всего и не перечислишь. Существует множество **школ гимнастики** для тех, кто хочет овладеть гимнастикой на профессиональном уровне, а также множество секций **гимнастики** для любителей.

Важное место в гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой.

- Средства гимнастики соответствуют анатомо-физиологическим и психологическим особенностям женского организма. Они доступны при любом возрасте и конституции тела. Гимнастика подразделяется на основную, прикладную и художественную гимнастику со спортивной направленностью.

# Квалификация

В Олимпийских играх примут участие 84 гимнастки. 10 групп по 6 участниц и 24 индивидуальных участника.

Гимнастки квалифицируются по странам, а не индивидуально. 10 лучших стран по результатам Чемпионата мира в Осаке в 1999 году выставляют по две гимнастки для личного первенства. Следующие 9 стран – по 1. Международная федерация гимнастики предоставляет еще 5 участницам "wild-card" - по 1 гимнастке от Африки, Америки, Азии, Европы и Океании. 8 групп отбираются по результатам Чемпионата мира и 2 получают "wild-card".

# Президентом федерации гимнастики избрана Ирина Винер



# *Чемпионат России 2009года.*

## Чемпионат России. Результаты. Мужчины.

13.03.2009

**Олимпийский чемпион Николай Крюков победил на брусьях на чемпионате России по спортивной гимнастике в Брянске**

## Чемпионат России. РЕЗУЛЬТАТЫ. Женщины.

13.03.2009

**Ксения Семенова завоевала два "золота» чемпионата России по спортивной гимнастике – на брусьях и в вольных упражнениях.**

## Чемпионат России. РЕЗУЛЬТАТЫ. Мужчины

13.03.2009

**Юрий Рязанов из Владимира стал чемпионом России в вольных упражнениях.**



## *Вечная память!*

**Артемьев Владимир Иванович**

Род. 1960, Курск. Мастер спорта международного класса. "Динамо", Минск, Белоруссия. Обладатель Кубка СССР в многоборье (1982). Чемпион СССР в упражнениях на коне (1982), брусьях (1983), серебряный призер в упражнениях на коне (1983).



# Антипас Дросида Александровна

Род. 04.03.1917, Кострома. Мастер спорта. "Крылья Советов", Москва. Чемпионка СССР в вольных упражнениях (1939, 1945), в упражнениях на перекладине (1947), серебряный призер в опорных прыжках (1943), в упражнениях на бревне (1947), брусьях (1946), вольных упражнениях (1943, 1946, 1947), бронзовый призер в многоборье (1950), в опорных прыжках (1945), в вольных упражнениях (1944, 1948).

