

«Гимнастика»

Подготовила:
Константинович Елизавета ПК-192(д)

Гимнастика (от древнегреческого *gymnós* — обнаженный) — один из наиболее популярных видов спорта и физической культуры.



Виды гимнастики

- Спортивная
- Художественная
- Акробатическая
- Командная
- Эстетическая

Спортивная

- Спортивная гимнастика — один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках. В настоящее время на международных турнирах гимнасты разыгрывают 14 комплектов наград: два в командном зачёте (мужчины и женщины), два в абсолютном индивидуальном первенстве (мужчины и женщины) и десять в отдельных видах многоборья (4 — у женщин, 6 — у мужчин).



Художественная

гимнастика

- Художественная гимнастика — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, [обруч](#), [мяч](#), [булавы](#), [лента](#)).
- В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются или одновременно два вида предметов (например — обручи и мячи), или один вид (пять мячей, пять пар булав). Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповых



Командная гимнастика

- Командная гимнастика зародилась в Скандинавии, в которой являлась основным видом гимнастики в течение 20 лет. Первое официальное соревнование было проведено в Финляндии в 1996 году, и теперь проводится каждые 2 года. Соревнование команд, клубов состоит из трех категорий: женские, мужские и смешанные команды. Состоит из трех видов: вольные упражнения, прыжки с мини-батута и акробатические прыжки. В каждой из трех дисциплин число гимнастов — от 6 до 12 человек. Командная гимнастика включает в себя наиболее динамичные виды гимнастических упражнений: групповые вольные упражнения, акробатические и опорные гимнастические прыжки. Ей присущи музыкальность, выраженная двигательно-образовательная направленность, оптимальная сложность упражнений.



Акробатическая гимнастика

- Акробатическая гимнастика включает в себя три группы упражнений: акробатические прыжки, парные и групповые упражнения.



Эстетическая гимнастика

- В России эстетическая гимнастика зарегистрирована как женский вид спорта. В соревнованиях по эстетической гимнастике принимают участие только группы. Количественный состав группы определяется возрастной категорией участниц. Одновременно на ковре могут выступать от 6 до 10 гимнасток в категориях «женщины» и «юниорки 14-16 лет» и от 6 до 12 гимнасток в младших возрастных категориях.

