



# ГИМНАСТИКА

- Гимнастика [греч. *gymnastike*, от *gymnazo* — тренирую, упражняю (сь)], система специально подобранных физических упражнений, методических приёмов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического развития и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др.



- К популярным спортивным видам гимнастики относятся: спортивная, художественная, акробатическая, эстетическая, командная, а



# Спортивная гимнастика

- СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА (греч. gymnastike, от gymnazo – упражняю, тренирую), один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках.



# Художественная гимнастика

- Художественная гимнастика – один из самых зрелищных и изящных видов спорта, суть которого заключается в выполнении гимнастических и танцевальных упражнений. Упражнения могут выполняться как с использованием предметов (обруч, мяч, скакалка, лента, булавы), так и без него. Художественная гимнастика является олимпийским видом спорта.



# Акробатическая гимнастика

- Акробатическая гимнастика - это соревновательная гимнастическая дисциплина, где гимнастки работают вместе и выполняют фигуры, состоящие из акробатических движений, танца и акробатики, настроенных на музыку.



# Командная гимнастика

- Командная гимнастика - впечатляющий вид спортивных соревнований. TeamGym (Тим Джим) - соревнование команд - клубов и состоит из трех категорий: женские, мужские и смешанные команды. В нем гимнасты выступают по трем дисциплинам: Вольные упражнения, которые включают элементы танца и хореографии, прыжки с мини-батута и акробатические прыжки. В каждой из трех дисциплин число гимнастов - от 6 до 12.



# Аэрогимнастика

- **Воздушная гимнастика на полотнах – это молодой вид спорта, который зародился на арене цирка. Но если раньше нужно было долго учиться, тренироваться и окончить цирковую школу, чтобы стать воздушным гимнастом, то сейчас эти удивительные ощущения может испытать каждый. Два полотна длиной от 4 до 9 метров и шириной 1 – 1,5 метра, закреплённые на полотке – это один из снарядов, используемых в воздушной гимнастике.**



# Гибкость

- Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой . Термин «гибкость» подразумевает под собой суммарную подвижность в суставах всего тела . Применительно же к отдельным суставам принято употреблять понятие «подвижность» . К примеру, «подвижность в коленных суставах».

○ **Спасибо за внимание!**