

# Гимнастика



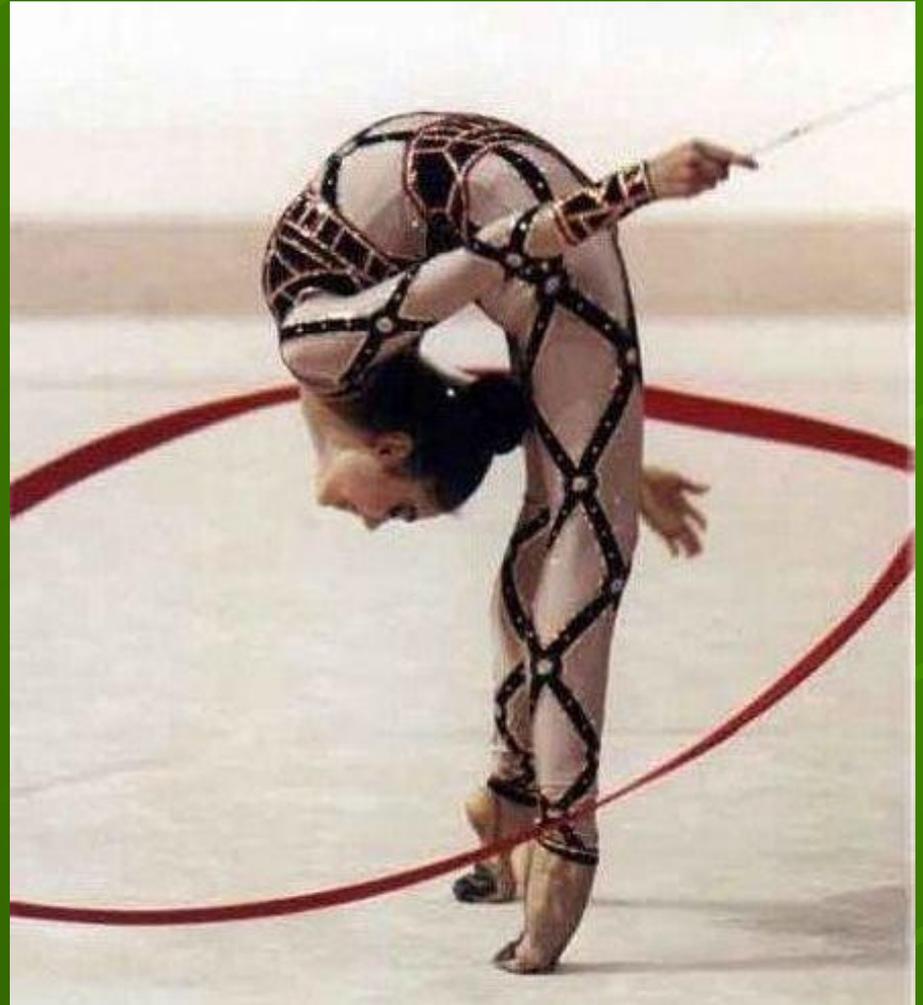
# Гимнастика

- (от греч. γυμναστική [gymnastike], от γυμνάζω [gymnazo] — упражняю, тренирую; по другой версии от древнегреческого слова γυμνός [gymnos], то есть «голый», «обнаженный») — один из наиболее популярных видов спорта и физической культуры.



# К спортивным видам гимнастики относятся:

- спортивная,
- художественная,
- акробатическая,
- эстетическая,
- командная



- В настоящее время на международных турнирах гимнасты разыгрывают 14 комплектов наград: два в командном зачете (мужчины и женщины), два в абсолютном индивидуальном первенстве (мужчины и женщины) и десять в отдельных видах многоборья (4 — у женщин, 6 — у мужчин). В программе олимпийских игр с 1896 года.

- Гимнастика является технической основой многих видов спорта, соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. Гимнастика не только дает определенные технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений.



# 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 упражнениях.



- Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Раньше выступали под фортепиано или один инструмент. Теперь используются оркестровые фонограммы. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно длиться не более полутора минут.



- Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13х13 метров. Классическое многоборье (4 упражнения) — олимпийская дисциплина. Кроме многоборья гимнастки, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений (кроме Олимпийских игр).



- Выступления оцениваются по двадцатибалльной системе. Один из самых зрелищных и изящных видов спорта. В СССР художественная гимнастика как вид спорта возникла и сформировалась в 1940-е годы. С 1985 года — олимпийский вид спорта.



# Командная гимнастика

- зародилась в Скандинавии зародилась в Скандинавии, в которой являлась основным видом гимнастики в течение 20 лет. Соревнование EuroTeam — одно из новых в Календаре UEG. Первое официальное соревнование было проведено в Финляндии в 1996 году, и теперь проводится каждые 2 года. TeamGym (Тим Джим) — соревнование команд — клубов и 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.

# Гимнастические снаряды

- Кольца
- Брусья
- Конь гимнастический
- Перекладина (турник)
- Мяч гимнастический
- Хоппер (мяч)