

# Я и спорт

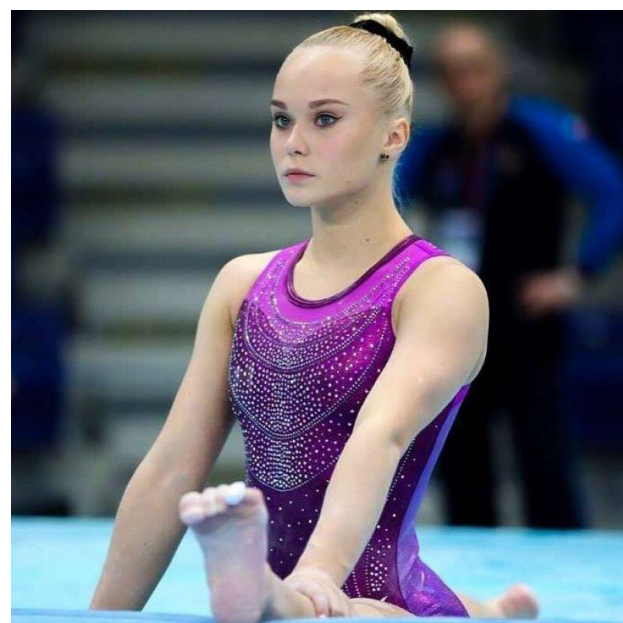
Подготовила Веретенникова  
Виктория, 22-Фббо-8



## **С 7 до 15 лет я занималась спортивной гимнастикой**

Спортивная гимнастика- это олимпийский вид спорта, включающий в себя соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках.

# Современная программа гимнастического многоборья



## Женская

- Разновысокие брусья;
  - Бревно;
- Опорный прыжок;
- Вольные упражнения



## Мужская

- Вольные упражнения;
- Опорный прыжок;
  - Конь;
  - Кольца;
- Параллельные брусья;
- Перекладина

**Программа соревнований и  
снаряды спортивной  
гимнастики**

# Опорный прыжок

Выполняется с разбега с использованием дополнительной опоры в виде прыжкового коня. В этом упражнении оценивается высота и дальность прыжка, его сложность, чистота исполнения и приземления.



# Разновысокие брусья

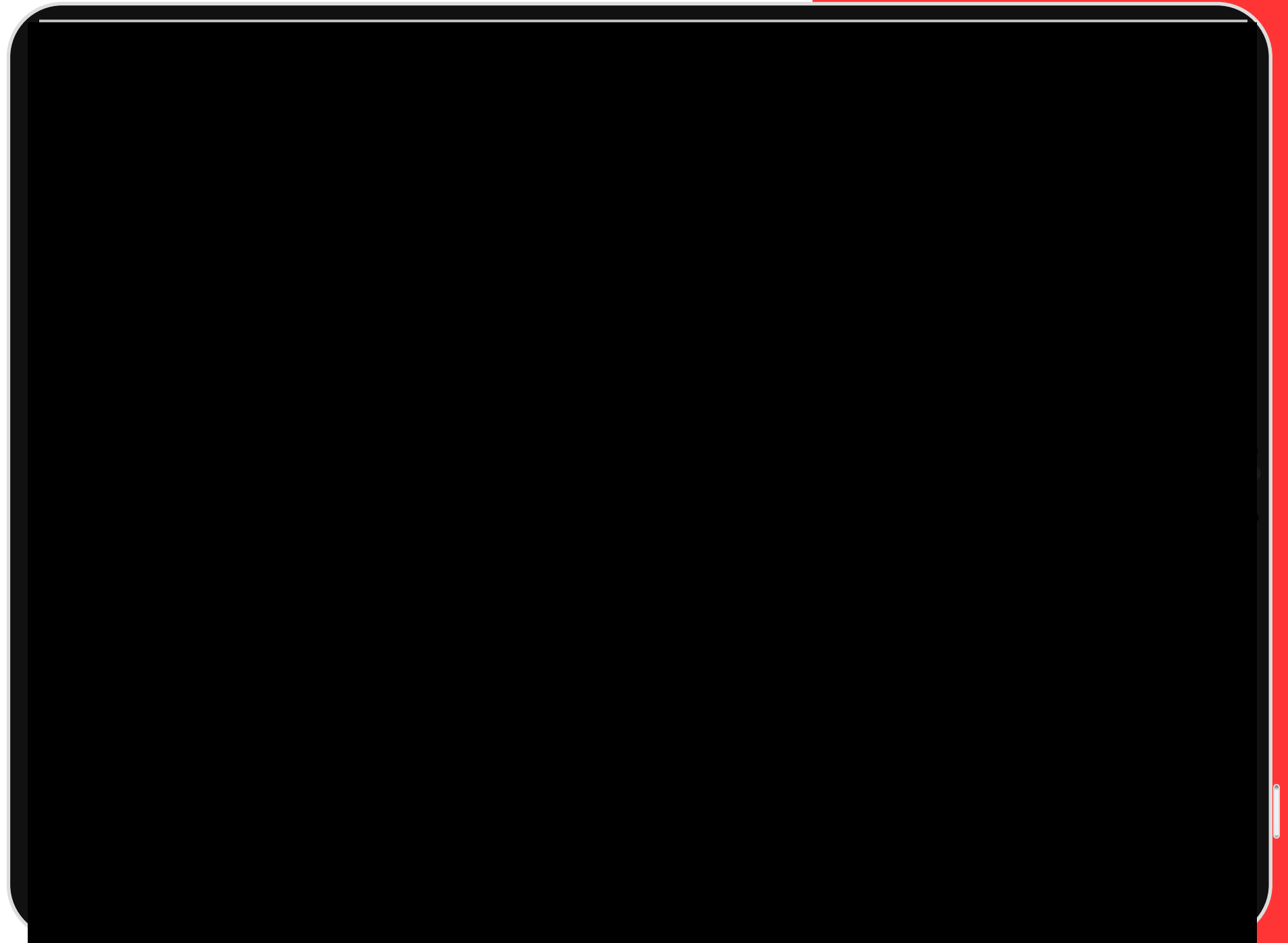
Женские упражнения на брусьях включают обороты вокруг верхней и нижней жерди, а также различные технические элементы, исполняемые над и под ними с вращением вокруг продольной и поперечной оси при помощи хвата одной и двумя руками.



# Бревно

Представляют собой единую композицию из динамичных и статических элементов, исполняемых стоя, сидя и лежа на специальном снаряде.

Продолжительность не должна превышать 1 минуты.



# Вольные упражнения

Представляют собой комбинацию из отдельных элементов, а также их связок. Это могут быть сальто, кувырки, шпагаты, стойки и др. Судьи оценивают сложность программы и отдельных её элементов, а также частоту и уверенность исполнения. Не менее важна оригинальность представленной композиции и артистизм спортсмена. Время выступления ограничено: полторы минуты у женщин.





# Мои достижения:

Первенство Смоленской области: 2 место в финале соревнований в опорном прыжке

Кандидат в мастера спорта России (2017г)

Неоднократная чемпионка Первенства, Чемпионата, Кубка Костромской области

**Почему я выбрала именно эту профессию?**





С детства я занимаюсь гимнастикой и уже мечтала быть тренером. Это та работа, которая приносит удовольствие, радость и пользу как и мне, так и окружающим людям. На данный момент, я уже тренирую детей оздоровительной гимнастикой разных возрастов от 1,5 года до 15 лет на протяжении года.



**Спасибо за внимание!**

