

# *Гимнастика*

Работу выполнил ученик 5-А  
класса *Рыбин Елисей*

# Гимнастика

```
graph TD; A[Гимнастика] --> B[Спортивная]; A --> C[Художественная]; B --> D[Мужская]; B --> E[Женская]; C --> F[Мужская]; C --> G[Женская];
```

The diagram is a hierarchical flowchart. At the top is a box labeled 'Гимнастика'. Two arrows point down from it to 'Спортивная' and 'Художественная'. From 'Спортивная', two arrows point down to 'Мужская' and 'Женская'. From 'Художественная', two arrows point down to 'Мужская' and 'Женская'. All boxes are white with a dotted border, and arrows are light blue.

**Спортивная**

**Художественная**

**Мужская**

**Женская**

**Мужская**

**Женская**



# Спортивная гимнастика



■ В современной программе гимнастического многоборья: для женщин — на брусьях разной высоты, бревне, в опорных прыжках, вольных упражнениях; для мужчин — в вольных упражнениях, опорных прыжках, на коне, кольцах, параллельных брусьях и перекладине.

■ Спортивная гимнастика — вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках.



## *Вольные упражнения (мужчины)*

- Вольные упражнения входят в программу как женских, так и мужских турниров. Выступление спортсмена оценивается по сложности выполненных элементов, их чистоте, отсутствию ошибок. У мужчин на вольных упражнениях гимнаст должен включить в свою комбинацию элементы из различных структурных групп. Всего таких групп 4 плюс соскок.



# Вольные упражнения (женщины)

- Вольные упражнения проходят на «ковре» — квадратном помосте. Женские вольные упражнения — единственный вид программы спортивной гимнастики, выполняющийся под музыку. В женских



# Упражнения на коне



- **Конь** — один из снарядов в спортивной гимнастике. Упражнения на коне входят в программу мужских соревнований, кроме того, конь может использоваться в качестве снаряда для опорного прыжка.

# Бревно



**Бревно** — один из снарядов в спортивной гимнастике.

Бревно — горизонтальный брус длиной 5 метров и шириной 10 сантиметров, поставленный на высоте 125 сантиметров. Снаряд покрыт кожей или замшей. Соревнования на бревне входят в программу женских турниров.

Выступление на бревне состоит из трёх этапов: подъём на снаряд, выступление и завершающий соскок. Итоговая оценка учитывает сложность и чистоту исполнения всех трёх этапов.

Выступление длится обычно 1 или 1,5 минуты и включает в себя акробатические элементы, прыжки и повороты.

# Упражнения на кольцах



- Кольца — один из снарядов в спортивной гимнастике. Упражнения на кольцах входят в программу мужских соревнований. Кольца — подвижный снаряд, представляющий собой два кольца из недеформируемого материала, подвешенные на высоте на специальных тросах.



# Опорный прыжок (женщины)

■ При исполнении опорного прыжка спортсмен разбегаются по дорожке, затем отталкивается при помощи специального наклонного пружинящего мостика и совершает прыжок, в ходе которого он должен произвести дополнительное отталкивание от снаряда (гимнастический конь или специальный снаряд). В ходе прыжка спортсмен совершает дополнительные акробатические элементы в воздухе (сальто, пируэты, вращения). Выступление оценивается по сложности выполненных элементов, их чистоте, отсутствию ошибок. Особое внимание уделяется качеству приземления.





# Брусья

Параллельные брусья — спортивный снаряд, применяющийся в спортивной гимнастике у мужчин. У женщин используются разновысокие брусья. FIG регламентирует высоту брусьев от пола 200 см, от матов 180 см.

Брусья — это снаряд, который сочетает в себе как силовые элементы, так и маховые.

Брусья — снаряд, который позволяет спортсмену использовать максимальное количество элементов из самых разных структурных групп. В комбинацию гимнаста могут входить как различные статические положения — угол, стойка на руках, горизонтальные упоры, элементы над и под жердями, элементы большим махом, элементы в упоре и упоре на руках, элементы с вращением по сальто и без. Концовка комбинации — это соскок.

Упор — это обычное рабочее положение на брусьях, с ним знаком каждый, кто выполнял обычные отжимания. Упор на руках — положение, при котором плечи лежат на жердях.

Все элементы на брусьях могут выполняться как в положении поперёк — классическое положение, так и в положении продольно на одной жерди.



# Разновысокие брусья



- Разновысокие брусья — спортивный снаряд, применяющийся в спортивной гимнастике у женщин. У мужчин используются параллельные брусья.

## *Перекладина*

**Перекладина** или **турник** — один из снарядов в спортивной гимнастике. Упражнения на перекладине входят в программу мужских соревнований.

Перекладина — штанга из стали, закреплённая на вертикальных стойках и зафиксированная при помощи стальных растяжек.

