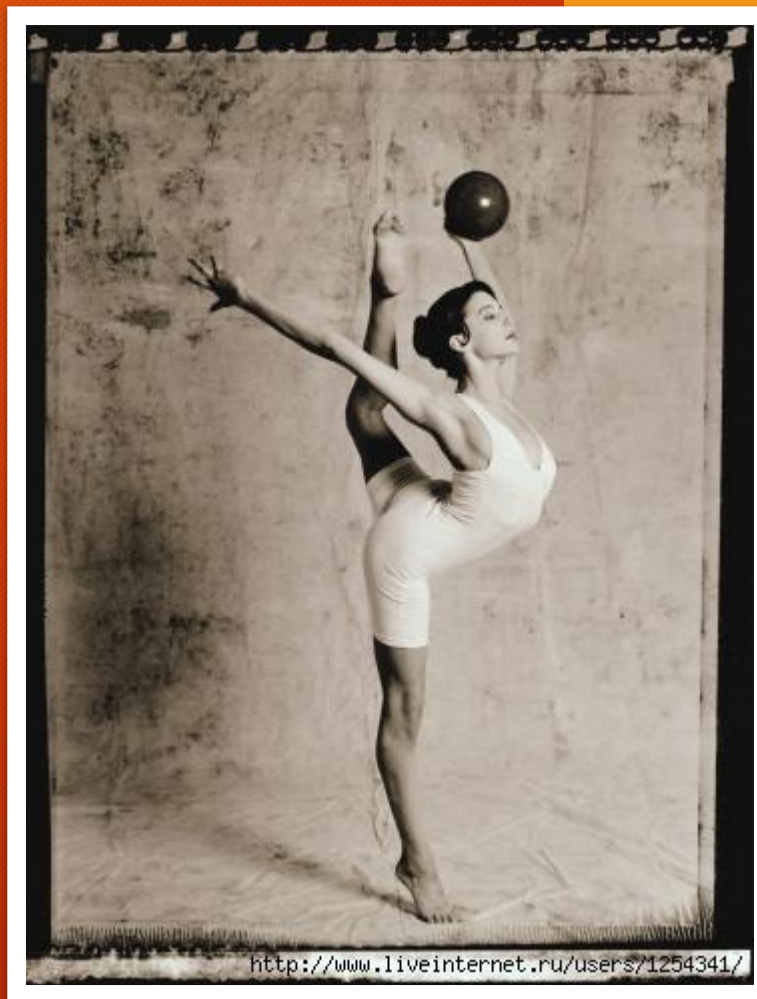


ГИМНАСТИ

КА

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

К спортивным видам гимнастики относятся: спортивная, художественная, акробатическая, командная.





# Спортивная гимнастика.

Спортивная гимнастика— один из 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 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.





Гимнаст на параллельных брусьях

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.

Художественная гимнастика — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).



Олимпийская пиктограмма

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.



# Командная

## гимнастика

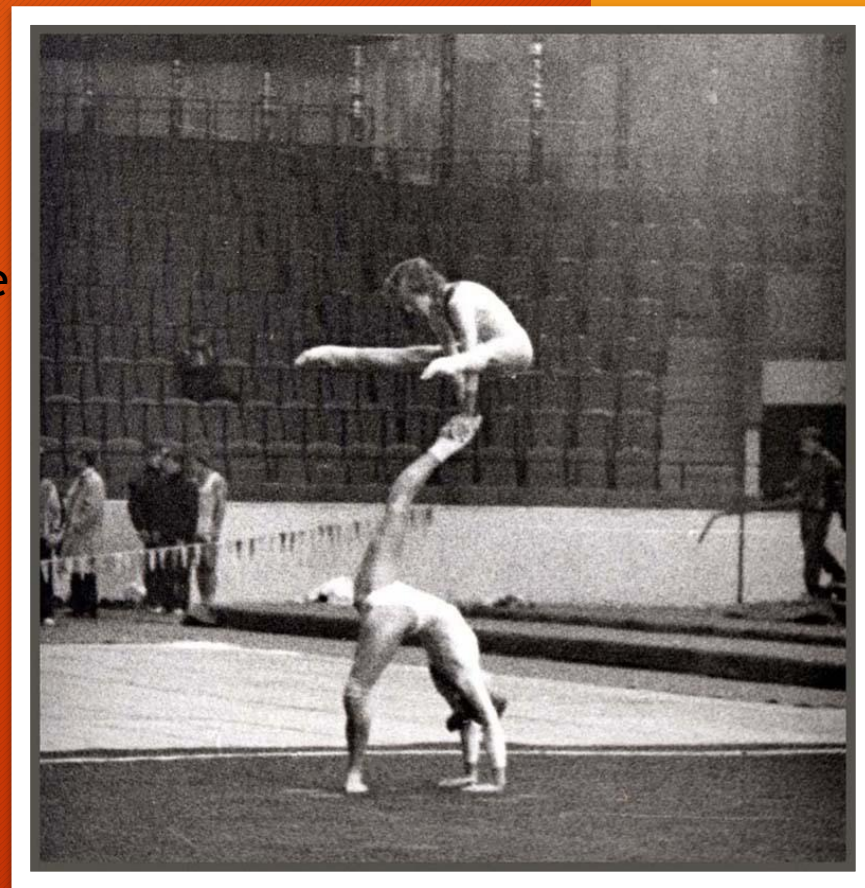
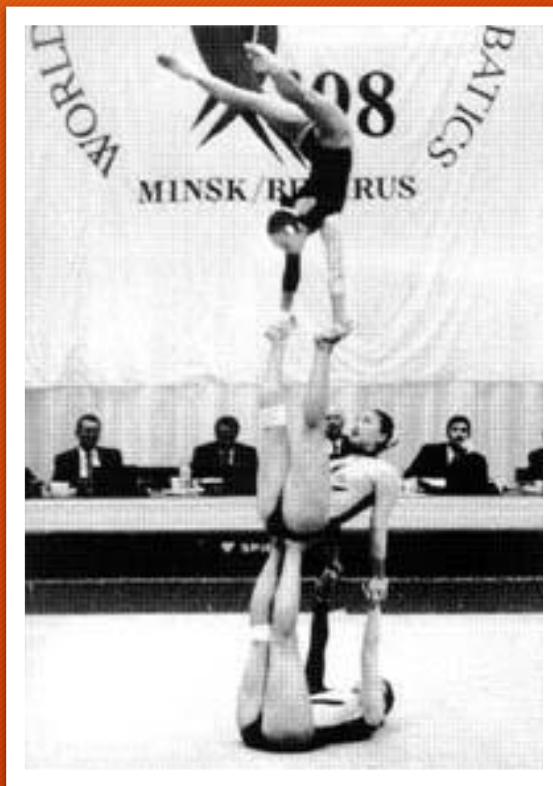
Командная гимнастика зародилась в Скандинавии, в которой являлась основным видом гимнастики в течение 20 лет. Соревнование EuroTeam – впервые официальное было проведено в Финляндии в 1996 году, и теперь проводится каждые 2 года. TeamGym – соревнование команд – клубов и состоит из трех категорий: женские, 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.





# Спортивная акробатика.

Спортивная акробатика включает в себя три группы упражнений: акробатические прыжки, парные и групповые упражнения.





# Гимнастические снаряды.

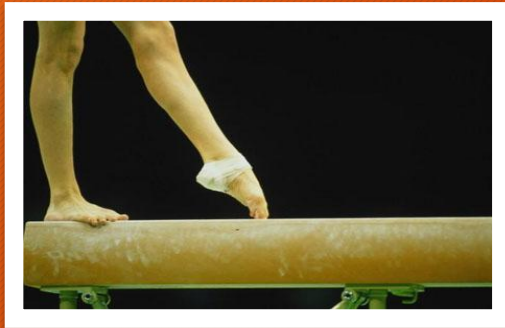
•Кольца



•Брусья



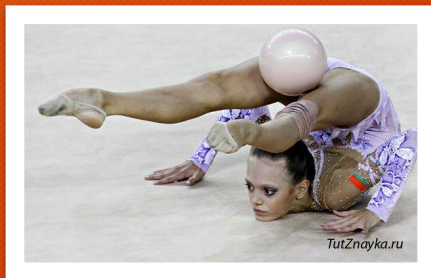
•Конь гимнастический



•Перекладина (турник)



•Мяч гимнастический



•Хоппер (мяч)





Оздоровительные виды гимнастики предусматривает выполнение упражнений в режиме дня в виде упражнений утренней гимнастики, физкультуры, физкульт-минутки в учебных заведениях и на производстве.

