

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

От греч. *gymnastike*, от *gymnazo* –
упражняю, тренирую. Это один из
древнейших видов спорта,
включающий в себя соревнования на
различных гимнастических снарядах,
а также в вольных упражнениях и
опорных прыжках.



Гимнастика является
технической основой многих
видов спорта,
соответствующие
упражнения включаются в
программу подготовки
представителей самых
разных спортивных
дисциплин.



Программа соревнований по гимнастике.

Упражнения на брусьях.



Женские брусья.



Мужские брусья.

Вольные упражнения.



Выполняются на специальном гимнастическом ковре 12 x 12.



Опорный прыжок.



Выполняется с разбега с использованием дополнительной опоры.



Упражнения на бревне (жен).



Упражнения на коне (муж).





Упражнения на кольцах (муж.)



Упражнения на перекладине (муж.)



Спортивная гимнастика неизменно входит в программу Олимпийских игр, занимая в ней одно из центральных мест.

Правда, гимнастическая программа самых первых Игр современности (1896) несколько отличалась от нынешних Олимпиад. 18 гимнастов, представлявших в Афинах 5 стран, соревновались в отдельных видах многоборья: не только в привычных нам упражнениях (за исключением вольных), но также в групповых упражнениях на параллельных брусьях и перекладине и в лазанье по канату.





Будьте здоровы!

Спасибо за внимание!!