

# **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!!*