

# Спортивная гимнастика

## Бревно

**О СПОРТ, ТЫ – МИР.**

**ПЬЕР ДЕ КУБЕРТЕН**

**ВЫПОЛНИЛА  
ГАМАЮНОВА АНЯ,**

**11 КЛАСС**



- **Бревно** — один из снарядов в спортивной гимнастике, горизонтальный брус длиной 5 метров и шириной 10 сантиметров, поставленный на высоте 125 сантиметров. Снаряд покрыт кожей или замшей.



## Программа на бревне в нашей школе



**5 класс. И. п.** — стойка поперек, руки вниз (ближе к середине бревна).  
Подняться на носки, шаг левой (правой), руки на пояс — шаг правой (левой), руки вперед — шаг левой, руки вверх — поворот кругом на носках — выпад левой (правой), руки в стороны — стойка на носках — руки вверх — выпад правой, руки в стороны — стойка на носках, руки вверх — поворот налево (направо) в полуприсед, руки назад — соскок прогнувшись.





**6 класс. И. п.** — стойка поперек, руки вниз. Несколько быстрых шагов на носках, руки в стороны, до положения правая нога вперед — шаг левой и вертикальное равновесие на левой, правая назад, руки дугами вниз и затем левая вперед, правая вверх — держать — руки вверх, стойка на носках — руки через стороны вниз и поворот на  $180^\circ$  в полуприседе — шагом левой поворот направо в стойку ноги врозь, руки в стороны — круг руками книзу и, отталкиваясь правой ногой, поворот налево кругом в стойку ноги врозь — руки вверх и поворот направо в стойку на носках — руки назад и небольшой полуприсед — соскок прогнувшись в сторону.



**7 класс.** Наскок в упор присев на левой (правой), правая (левая) в сторону на носок — поворот налево (направо) в выпад, руки в стороны - встать, руки на пояс — два приставных шага правой, правая рука вперед и в сторону — два приставных шага левой, левая рука вперед и в сторону — шаг правой — опуская руки, поворот в приседе — выпрямиться, руки в стороны — прыжок на правую, левая назад — шаг левой и горизонтальное равновесие на левой, руки дугами вниз вперед и в стороны — держать — приставить правую, руки в стороны — несколько шагов бегом на носках до конца бревна и соскок прогнувшись.





**8 класс.** Наскок перемахом правой (левой) и поворот налево (направо) до упора ноги врозь — упор сзади — махом ног вперед сед с согнутыми, левая вперед — опираясь на правую руку, встать руки на пояс — шаг полки с правой — шаг полки с левой — руки дугами вперед вверх и махом правой вперед поворот на левой кругом до стойки, правая нога сзади, руки в стороны — высокий мах правой, руки вперед — поставить правую, руки в стороны — высокий мах левой, руки вперед — руки через стороны вниз и присед — поворот кругом — опуститься в стойку на левом колене, правая назад — махом правой назад соскок в стойку боком к бревну.



**9 класс.** Наскок с опорой правой (левой) и поворотом налево (направо) — упор лежа — сед на пятках — сед ноги врозь и махом ног вперед сед углом — держать — небольшим отмахом назад упор присев на левой, правая вниз — встать, правая нога вперед, руки вверх - шаг левой, руки назад — махом правой и толчком левой прыжок в полуприсед, правая вперед, руки дугами вниз и в стороны — шаг левой, руки назад — повторить прыжок — шаг левой, руки вниз — махом правой вперед поворот на 180°, руки дугами вниз и вверх — не приставляя правую ногу, равновесие на левой, руки в стороны — обозначить — шаг правой, *руки* в стороны — шаг левой — шагом правой со взмахом рук соскок вправо с поворотом налево в стойку лицом к бревну.





**10 класс.** Наскок перемахом двумя влево с опорой на левую ногу, сед на правом бедре, правая рука вперед-вверх — поставить правую согнутую на бревно, руки вперед — зацепом левой ногой снизу встать, руки в стороны — правая нога перед левой в третьей позиции — два слитных прыжка со сменой ног с продвижением вперед — шаг правой, шаг левой — правая нога скрестно перед левой, руки вверх и в темпе поворот налево кругом в стойку, правая спереди, руки в стороны — шаг левой — махом правой прыжок на неё, левая назад — шаг левой и повторить прыжок — шаг левой — шагом правой поворот налево в полуприсед, руки назад — соскок прогнувшись ноги врозь





**11 класс.** Перемах правой (левой) с поворотом в сед ноги врозь и махом вперед сед углом — держать — махом назад упор лежа на согнутых — сед на пятках — толчком ног упор присев правая вперед — встать, руки в стороны — шаг левой — два прыжка со сменой ног с продвижением вперед — шаг правой — небольшим махом вперед левую скрестно перед правой, руки скрестно вниз (обозначить) — выпрямить левую, руки вниз-в стороны и, опуская руки, махом левой назад поворот кругом — два шага с правой с последовательными кругами рук вперед, начиная с правой, до положения: правая нога вперед, левая нога полусогнута, полунаклон вперед, левая рука вниз-вперед, правая - дугой вверх-назад (держать) — выпрямиться, руки вверх — упор присев на правой, левая вниз, с опорой правой рукой сзади — перемахом левой ногой соскок с поворотом направо в стойку правым боком к бревну.



# Структурные группы элементов на бревне

## I. Наскоки

Наскок — это начало комбинации. Наскоки могут быть как простыми прыжками (с поворотами и без), так и гимнастическими элементами (круги, перемахи, высокий углы, горизонтальный упоры с последующим выходом в стойку на руках и без), а также сложными акробатическими элементами (перевороты и сальто).



## **II. Гимнастические прыжки и подскоки**

В данную структурную группу входят прыжки с поворотами и без. Прыжки могут выполняться в различном положении тела (в группировке, согнувшись и т. д.). Прыжки могут усложняться разведением ног в шпагат.

## **III. Повороты**

В данную группу входят различные гимнастические повороты на ноге, так и на животе или спине. Повороты выполняются в различных положениях тела (согнув свободную ногу, в вертикальном шпагате, сидя и т. д.).



## **IV. Статические элементы**

Большинство статических элементов, причислено к структурной группе наскоков (статический элемент является составной частью наскока). А к данной группе отнесены горизонтальный упор на локте, вертикальный шпагат и «волна» из положения на пятках через полупальцы.

## **V. Акробатические элементы**

Наиболее сложные и зрелищные элементы. Сюда входят различные сальто и перевороты как в положении поперёк, так и продольно. Также в действующих Правилах проведения соревнований, к данной структурной группе отнесены гимнастические элементы типа кувырков через голову и грудь, перекидки и гимнастические перевороты. Конечным положением элементы может быть как упор на ногах (ноге), так и упоры спереди, сзади, а также ноги врозь верхом.



## VI. Соскоки

Концовка упражнения. Соскок может быть как сальто вперёд, так и назад. Сальто может быть усложнено как поворотом, так и выполнением контр-вращением. Сальто могут быть как одинарными, так и многократными.



Олимпийские чемпионки в упражнении на бревне:

- 1952 — [Нина Бочарова](#), СССР
- 1956 — [Агнеш Келети](#), Венгрия
- 1960 — [Ева Босакова](#), Чехословакия
- 1964 — [Вера Чаславска](#), Чехословакия
- 1968 — [Наталья Кучинская](#), СССР
- 1972 — [Ольга Корбут](#), СССР
- 1976 — [Надя Команечи](#), Румыния
- 1980 — [Надя Команечи](#), Румыния
- 1988 — [Даниэла Силиваш](#), Румыния
- 1992 — [Татьяна Лысенко](#), [Объединённая команда](#)
- 1996 — [Шэннон Миллер](#), США
- 2000 — [Ли Сюань](#), Китай
- 2004 — [Каталина Понор](#), Румыния
- 2008 — [Шоун Джонсон](#), США
- 2012 — [Дэн Линьлинь](#), Китай

**Спасибо за  
внимание**

