

# Тема презентации: Параллельные брусья.



Выполнила презентацию :  
Коздова-Астраханцева Валерия  
7 класс



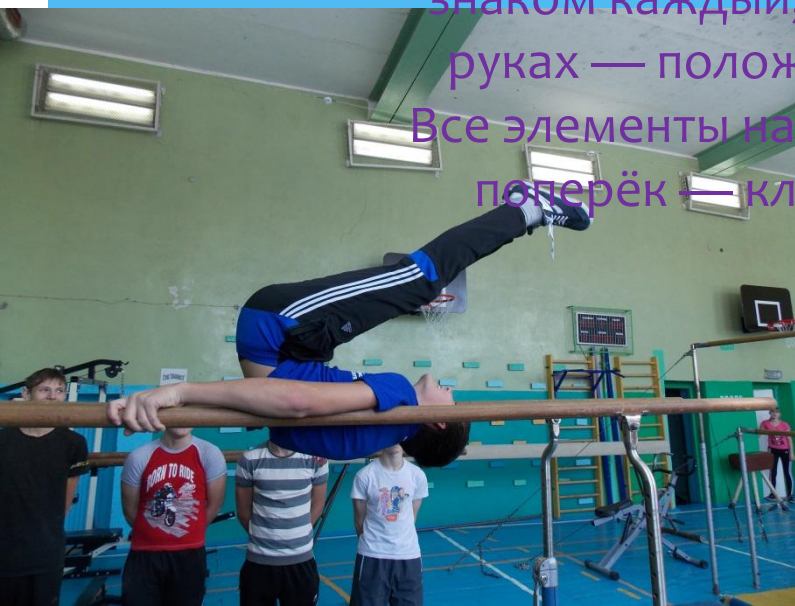
Параллельные брусья — спортивный снаряд, применяющийся в спортивной гимнастике у мужчин. Заниматься можно с **4** лет.




FIG регламентирует высоту брусьев от пола 200 см, от матов 180 см. Ширина 60 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.





В нашей школе  
выполняют следующие  
комбинации упражнений  
на брусьях. 



\* 5 класс. Прыжком упор и мах назад - махом вперед сед ноги врозь - перемах внутрь и два маха назад - махом вперед соскок.

\* 6 класс. Прыжком (через «угол») сед ноги врозь - перемах внутрь и мах назад - махом вперед сед на правом (левом) бедре - перехват левой (правой) спереди обратным хватом и соскок с поворотом на  $180^\circ$ .

\* 7 класс. Прыжком упор «углом» (обозначить) - сед ноги врозь - перемах внутрь и два-три маха - махом назад соскок.

8 класс. С разбега упор на руках согнувшись и подъем разгибом в сед ноги врозь - перемах внутрь и 1-2 маха - махом вперед соскок с поворотом на  $90^\circ$  лицом к брусьям.

9 класс. Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь - «угол» (держать) - сед ноги врозь - перемах внутрь и мах назад - вторым махом назад соскок прогнувшись.

10 класс. Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед - мах назад - «угол» (держать) - сед ноги врозь - кувырок вперед - перемах внутрь и махом назад соскок.

11 класс. Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед и мах назад - «угол» (держать) - сед ноги врозь и стойка на плечах - кувырок вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь и махом назад соскок прогнувшись.



□ Чемпионы Олимпийских Игр в упражнении на брусьях

1952 — Ханс Ойгстер, Швейцария

1956 — Виктор Чукарин, СССР

1960 — Борис Шахлин, СССР

1964 — Юкио Эндо, Япония

1968 — А. Накаяма, Япония

1972 — Савао Като, Япония

1976 — Савао Като, Япония •

1980 — Александр Ткачёв, СССР

1984 — Ли Нин, Китай

1988 — Владимир Артёмов, СССР

1992 — Виталий Щербо, СССР

1996 — Рустам Шарипов, Украина

2000 — Ли Сяопэн, Китай

2004 — Валерий Гончаров, Украина

2008 — Ли Сяопэн, Китай

2012 — Фэн Чжэ, Китай

# Чемпионы Мира в упражнении на брусьях.

1930 — Ёсип Приможич, Югославия  
1934 — Эуген Макк, Швейцария  
1938 — Михаэль Ройш, Швейцария  
1950 — Ханс Ойгстер, Швейцария  
1954 — Виктор Чукарин, СССР  
1958 — Борис Шахлин, СССР  
1962 — Мирослав Церар, Югославия  
1966 — Сергей Диомидов, СССР  
1970 — Акинори Накаяма, Япония  
1974 — Эйдзо Кэммоцу, Япония  
1978 — Эйдзо Кэммоцу, Япония  
1979 — Барт Коннер, США  
1981 — Александр Дитятин, СССР  
1983 — Владимир Артемьев, СССР  
1985 — В. Могильный, СССР  
1987 — Владимир Артёмов СССР  
1989 — Владимир Артёмов, СССР и Ли Цзин, КНР

1991 — Ли Цзин, КНР  
1994 1993 — Виталий Щербо, Белоруссия  
1995 — Виталий Щербо, Белоруссия  
1997 — Чжан Цзиньцзин, Китай  
1999 — Ли Джухён, Корея  
2001 — Шон Таудсен, США  
2002 — Ли Сяопэн, Китай  
2003 — Ли Сяопэн, Китай  
2005 — Митья Петковшек, Словения  
2006 — Ян Вэй, Китай  
2007 — Митья Петковшек, Словения  
2009 — Ван Гуаньинь, Китай  
2010 — Фэн Чжэ, Китай  
2011 — Дэnell Лейва, США  
2013 — Линь Чаопань, Китай и Кохэй Учимура, Япония  
2014 — Олег Верняев, Украина



Спасибо за  
внимание!