

Гимнастика

The word "Гимнастика" is written in a blue, italicized serif font. Below the text, there are several light gray, wavy, brush-stroke-like lines that sweep across the bottom right portion of the page, adding a dynamic and artistic feel to the design.

Гимнастика

```
graph TD; A[Гимнастика] --> B[Спортивная]; A --> C[Художественная]; B --> D[Мужская]; B --> E[Женская]; C --> F[Мужская]; C --> G[Женская];
```

The diagram is a hierarchical flowchart. At the top is a grey rounded rectangle containing the word 'Гимнастика'. Two light blue arrows point downwards from this box to two white rounded rectangles: 'Спортивная' on the left and 'Художественная' on the right. From 'Спортивная', two light blue arrows point to 'Мужская' and 'Женская'. From 'Художественная', two light blue arrows point to 'Мужская' and 'Женская'. The background features a light grey wavy pattern.

Спортивная

Художественная

Мужская

Женская

Мужская

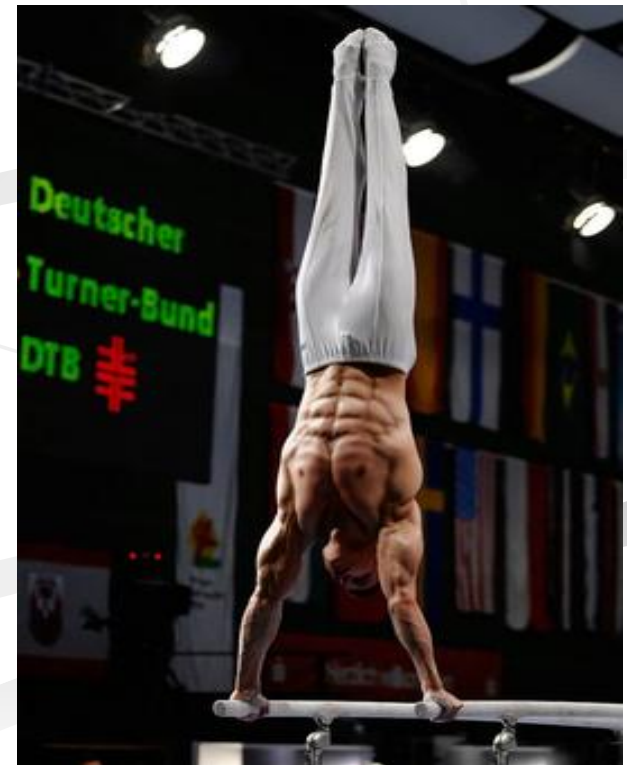
Женская

Спортивная гимнастика



- Спортивная гимнастика — вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках.

- В современной программе гимнастического многоборья: для женщин — на брусьях разной высоты, бревне, в опорных прыжках, вольных упражнениях; для мужчин — в вольных упражнениях, опорных прыжках, на коне, кольцах, параллельных брусьях и перекладине.



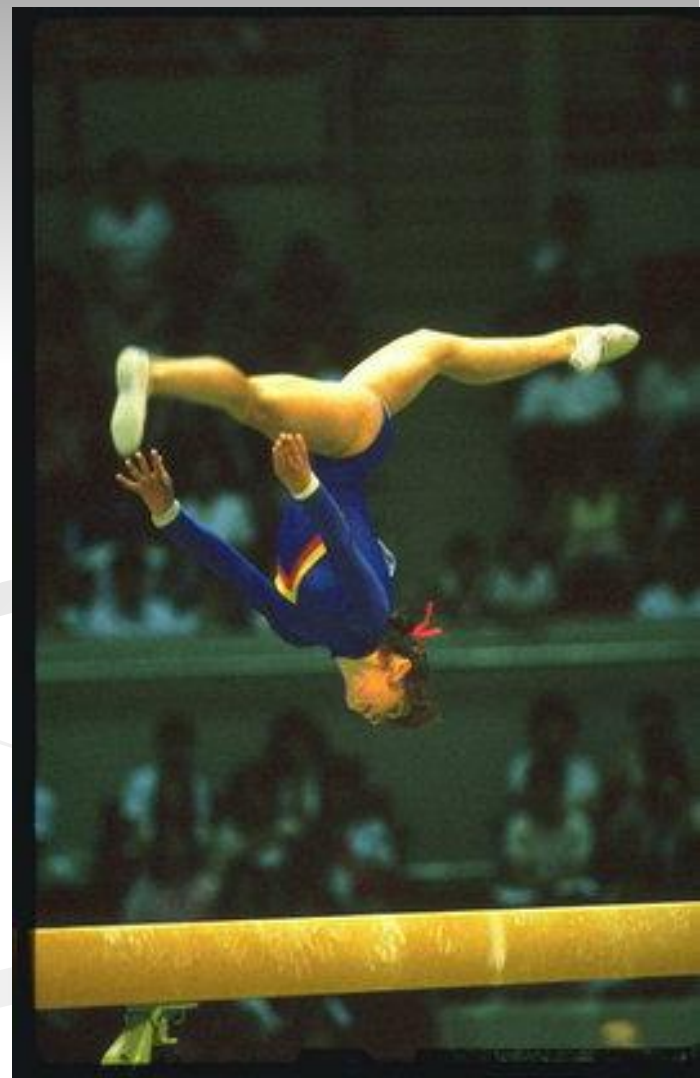
Разновысокие брусья



- **Разновысокие брусья** — спортивный снаряд, применяющийся в спортивной гимнастике у женщин. У мужчин используются параллельные брусья.

Бревно

■ 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.



Опорный прыжок (женщины)

■ При исполнении опорного прыжка спортсмен разбегается по дорожке, затем отталкивается при помощи специального наклонного пружинящего мостика и совершает прыжок, в ходе которого он должен произвести дополнительное отталкивание от снаряда (гимнастический конь или специальный снаряд). В ходе прыжка спортсмен совершает дополнительные акробатические элементы в воздухе (сальто, пируэты, вращения). Выступление оценивается по сложности выполненных элементов, их чистоте, отсутствию ошибок. Особое внимание уделяется качеству приземления.



Вольные упражнения (женщины)



- Вольные упражнения проходят на «ковре» — квадратном помосте. Женские вольные упражнения — единственный вид программы спортивной гимнастики, выполняющийся под музыку. В женских соревнованиях судьи учитывают уровень хореографической подготовки.



Вольные упражнения (мужчины)

- Вольные упражнения входят в программу как женских, так и мужских турниров. Выступление спортсмена оценивается по сложности выполненных элементов, их чистоте, отсутствию ошибок. У мужчин на вольных упражнениях гимнаст должен включить в свою комбинацию элементы из различных структурных групп. Всего таких групп 4 плюс соскок (соскоком на вольных упражнениях считается заключительная акробатическая диагональ).



Опорный прыжок (мужчины)



Упражнения на коне



■ **Конь** — один из снарядов в спортивной гимнастике. Упражнения на коне входят в программу мужских соревнований, кроме того, конь может использоваться в качестве снаряда для опорного прыжка.

Упражнения на кольцах



- **Кольца** — один из снарядов в спортивной гимнастике. Упражнения на кольцах входят в программу мужских соревнований. Кольца — подвижный снаряд, представляющий собой два кольца из недеформируемого материала, подвешенные на высоте на специальных тросах.

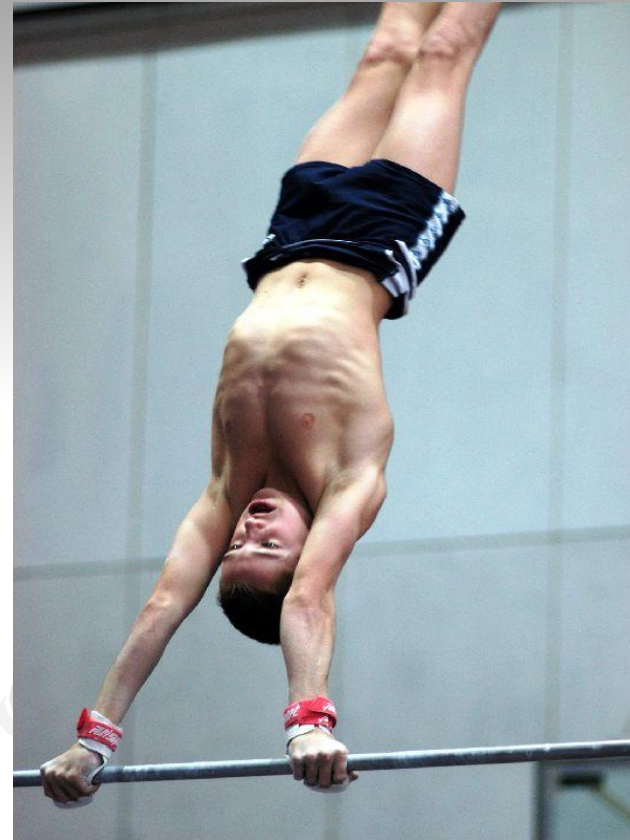


Параллельные брусья



Параллельные брусья — спортивный снаряд, применяющийся в спортивной гимнастике у мужчин. У женщин используются разновысокие брусья. Брусья — снаряд, который сочетает в себе как силовые элементы, так и маховые и позволяет спортсмену использовать максимальное количество элементов из самых разных структурных групп. В комбинацию гимнаста могут входить статические положения — угол, стойка на руках, элементы над и под жердями, элементы в упоре и упоре на руках, элементы с вращением по сальто и без. Концовка комбинации — это соскок.

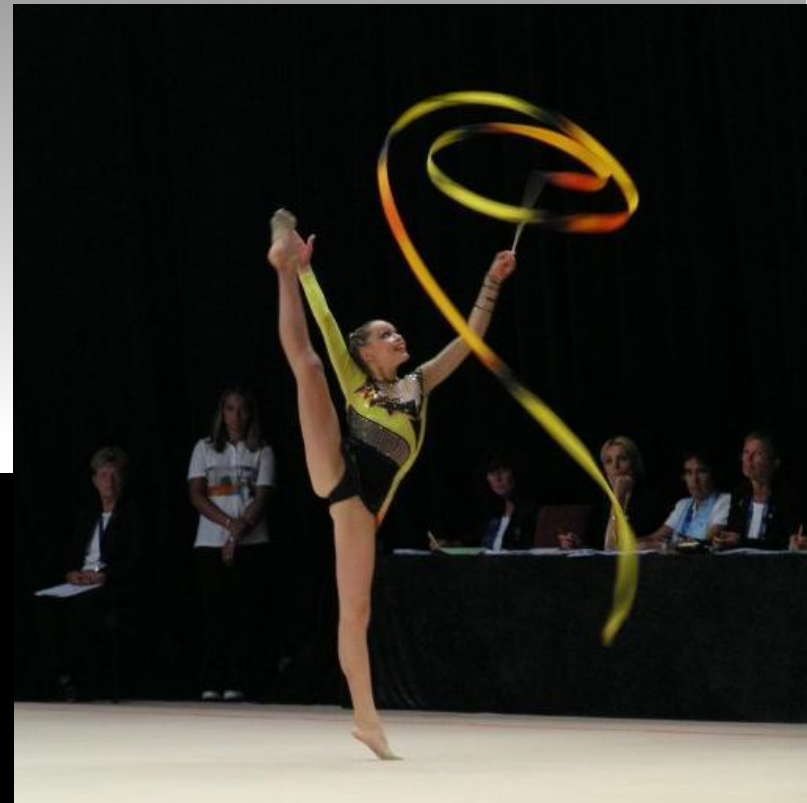
Перекладина



■ **Перекладина** или **турник** — один из снарядов в спортивной гимнастике. Упражнения на перекладине входят в программу мужских соревнований. Перекладина — штанга из стали, закреплённая на вертикальных стойках и зафиксированная при помощи стальных растяжек.

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).



В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются или одновременно два вида предметов или один вид.

Скакалка



Обруч



Мяч



Булавы



Лента



Выдающиеся гимнасты и гимнастки

■ **Алина Маратовна Кабаева** (12 мая 1983, Ташкент) — выдающаяся российская гимнастка, заслуженный мастер спорта России (тренер — Ирина Винер), общественный деятель. **Победительница XXVIII Олимпийских игр 2004** года в Афинах. **Бронзовый призёр XXVII Олимпийских игр 2000** года в Сиднее. **Двукратная абсолютная чемпионка мира.** **Пятикратная абсолютная чемпионка Европы.** **Шестикратная абсолютная чемпионка России.**

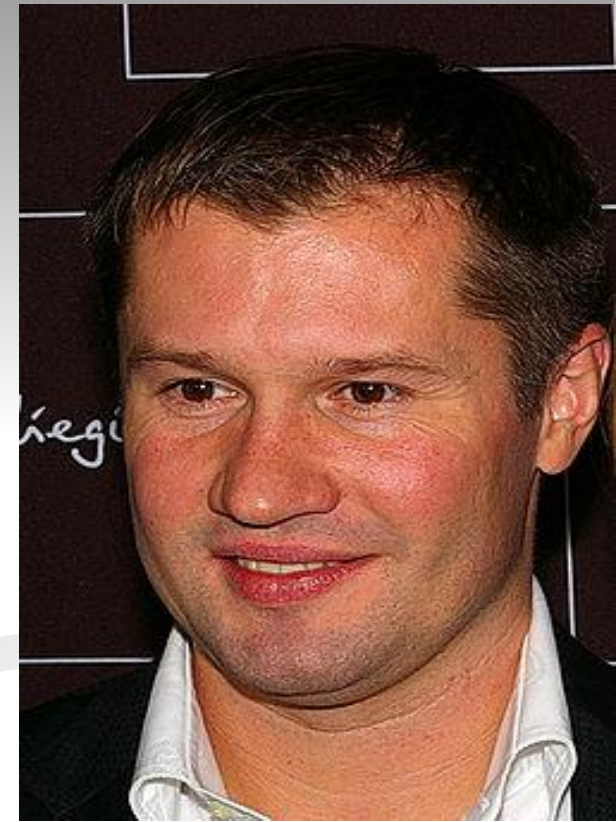


Евгения Олеговна Канаева (род. 2 апреля 1990, Омск, СССР) — российская спортсменка, **олимпийская чемпионка** по художественной гимнастике в индивидуальном многоборье, заслуженный мастер спорта России

Выдающиеся гимнасты и гимнастки

■ **Алексей Юрьевич Немов** (родился 28 мая 1976 года в пос. Барашево, Мордовия, СССР) — знаменитый российский гимнаст, 4-кратный олимпийский чемпион.

■ Чемпион ОИ 1996 в опорном прыжке и командном первенстве; 2000 в многоборье и в упр. на перекладине. Серебр. призер ОИ 1996 в многоборье, 2000 в вольных упр. Бронз. призер ОИ 1996 в вольных упр., на коне и перекладине, 2000 в упр. на коне, на брусьях и в командном первенстве. Участник ОИ 2004. ЧМ 1997, 1999 в вольных упр., 1999 в упр. на коне, 1995 и 1996 в опорных прыжках. Серебр. призер ЧМ 1996 в упр. на брусьях, 1994, 1999 в командном первенстве. Бронз. призер ЧМ 1994 в упр. на брусьях, 1996 на коне, 1997 в командном первенстве. ЧЕ 1998, 2000 в вольных упр., 1994 в упр. на брусьях, 2000 в командном первенстве. Награжден орденом Мужества (1997). Лауреат премии "Слава" 2005 в номинации Фэйр Плэй.



Антон Сергеевич Голоцуцков (28 июля 1985) Северск, Томская область, СССР) — российский гимнаст, двукратный бронзовый призер летних Олимпийских игр 2008 года, обладатель Кубка России 2007 года в вольных упражнениях, многократный чемпион Европы.

Проверь себя!!!

- 1. На сколько видов делится мужская и женская спортивная гимнастика?
Перечислите их.
- 2. На сколько видов делится женская художественная гимнастика? Перечислите их.

