

Гимнастика



- Гимнастика - один из наиболее популярных видов спорта и физической культуры.



Оздоровительные виды гимнастики

- Гигиеническая гимнастика — используется для сохранения и укрепления активности.
- Ритмическая гимнастика — разновидность оздоровительной гимнастики. Важным элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение.

Виды гимнастики

- К спортивным видам гимнастики относятся: спортивная, художественная, акробатическая, эстетическая, командная, аэробическая гимнастика.

Спортивная гимнастика

Спортивная гимнастика — один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках.

Художественная гимнастика

- вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

Эстетическая гимнастика

- вид спорта, основанный на стилизованных, естественных движениях всего тела. Этот вид спорта включает гармонические, ритмические и динамические элементы, выполняемые с естественной грацией и силой.
- Все движения должны выполняться плавно, значительно изменяясь и в динамике, и в скорости.

Командная гимнастика

- . Соревнование команд, клубов состоит из трех категорий: женские, мужские и смешанные команды. Состоит из трех видов: вольные упражнения, прыжки с мини-батута и акробатические прыжки. В каждой из трех дисциплин число гимнастов — от 6 до 12 человек. Командная гимнастика включает в себя наиболее динамичные виды гимнастических упражнений: групповые вольные упражнения, акробатические и опорные гимнастические прыжки. Ей присущи музыкальность, выраженная двигательно-образовательная направленность, оптимальная сложность упражнений.

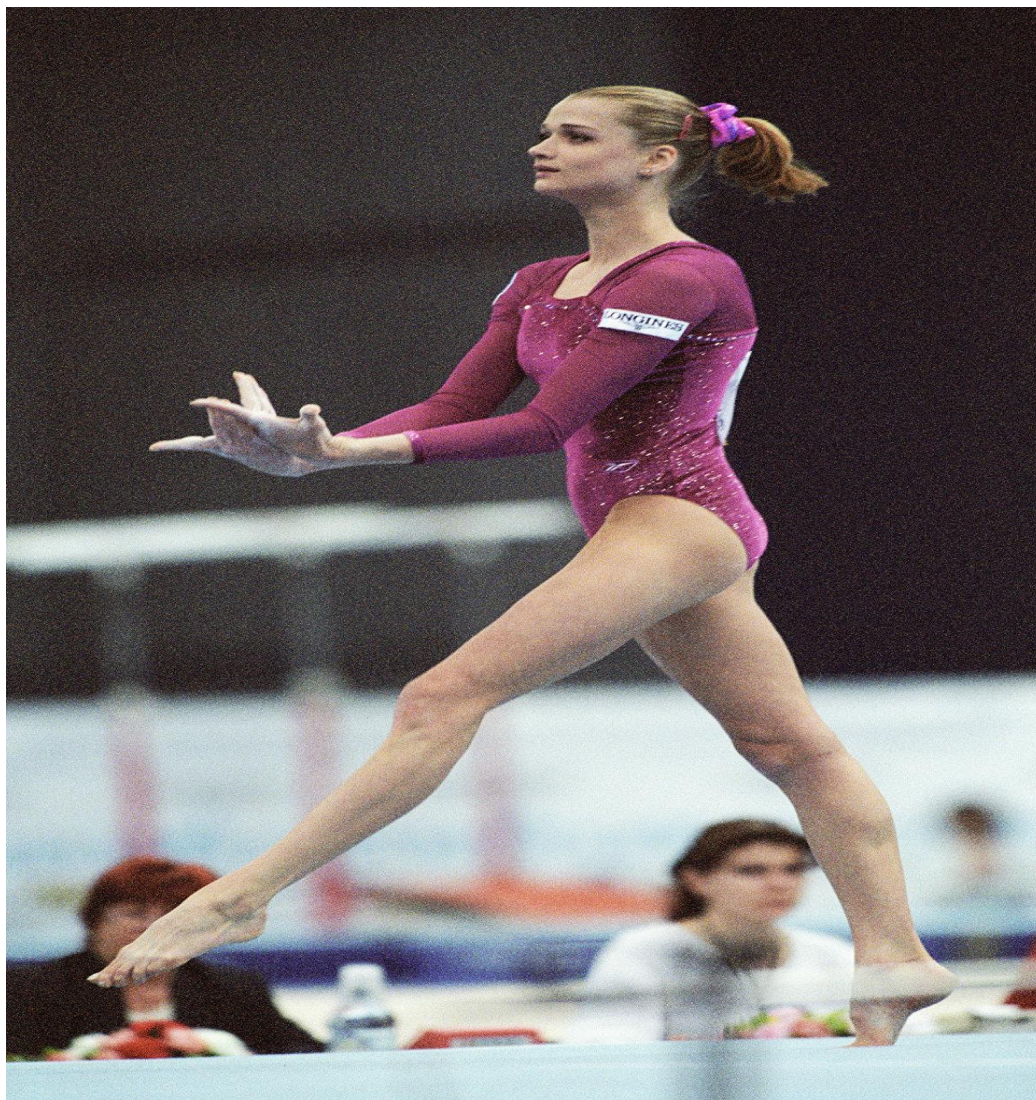
Уличная гимнастика

- Уличной гимнастикой занимаются, как правило, непрофессиональные спортсмены. Для многих это как увлечение, хобби, стиль жизни, способ развития и поддержания мышечного тонуса, ловкости, гибкости суставов. Ей можно заниматься практически на любой дворовой спортивной площадке, а в некоторых случаях — просто на улице.

Судьи и их функции

- 1) Главный судья обязан:
- 2) Главный судья определяет порядок работы обслуживающего персонала, а также дает разрешение кинооператорам, фотокорреспондентам и репортерам работать на соревнованиях.
- 3) Главный судья имеет право:

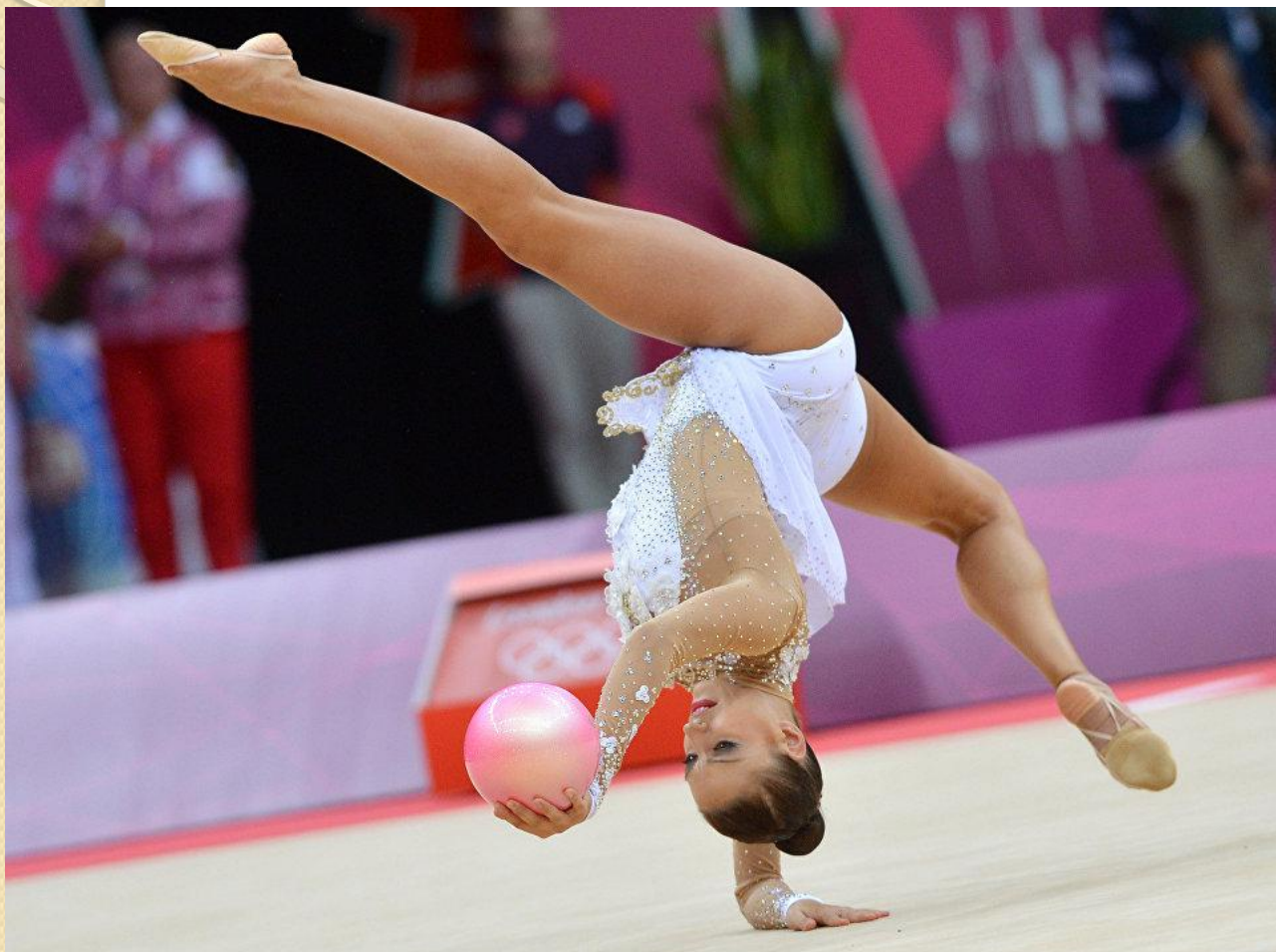
Светлана Хоркина



Алина Кабаева



Евгения Канаева



Ляйсан Утяшева

