

# Гимнастика

ПРЕЗНАТЦИЮ ВЫПОЛНИЛИ:  
УЧЕНИЦЫ 9 КЛАССА  
БОГАТЕЛЬ ЮЛИЯ И ПРУСАКОВА ЕКАТЕРИНА  
ПРЕЗЕНТАЦИЮ ПРОВЕРИЛ УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ  
ШАМШИН ДМИТРИЙ ВЛАДИМИРОВИЧ

- ◎ **Гимнастика** (греч. γυμναστική [gymnastike], от γυμνάζω [gumnazo] — упражняю, тренирую) — один из наиболее популярных видов спорта и физической культуры.
- ◎ К спортивным видам гимнастики относятся: спортивная, художественная, акробатическая, эстетическая, командная, аэробическая гимнастика.
- ◎ Соревнования по гимнастике в Солт Лейк Сити, Юта.
- ◎ Оздоровительные виды гимнастики предусматривают выполнение упражнений в режиме дня в виде упражнений утренней гимнастики, физкультуры, физкульт минутки в учебных заведениях и на производстве. Существует несколько видов оздоровительной гимнастики:

# Спортивная гимнастика

**Спортивная гимнастика** — вид спорта, включающий в себя 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.



# Художественная ГИМНАСТИКА

- **Художественная гимнастика** — вид спорта, заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).
- Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Раньше выступали под фортепиано или один инструмент. Теперь используются оркестровые фонограммы. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно быть не более полутора минут. Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13x13 метров. Классическое многоборье (4 упражнения) — олимпийская дисциплина. Кроме многоборья гимнастки, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений (кроме Олимпийских игр). В групповых соревнованиях каждое их двух выступлений длится 2 с половиной минуты. Проводятся также командные соревнования, когда в зачет идет сумма выступлений нескольких гимнасток или даже одновременно и гимнасток-лицниц, и групповичек (причем разного возраста — юниорок и сеньерок).



# Цирковая гимнастика

- ◎ Цирковая гимнастика разделяется на партерную (упражнения на снарядах и аппаратах, укрепленных на манеже) и воздушную (упражнения на аппаратуре, подвешенной высоко над манежем); соответственно гимнасты — на партерных и воздушных.
- ◎ Каждый из двух видов цирковой гимнастики включает множество подвидов (в зависимости от используемой аппаратуры и приёмов работы): партерная— упражнения на турниках, батуте, кольцах всех типов; воздушная— упражнения на трапециях всех родов, корд де пареле, корд де волане, рамке, бамбуке, воздушном турнике, ремнях, полотнах, кольце, сфере.

