



# GYMNOS



## *Гимнастика*

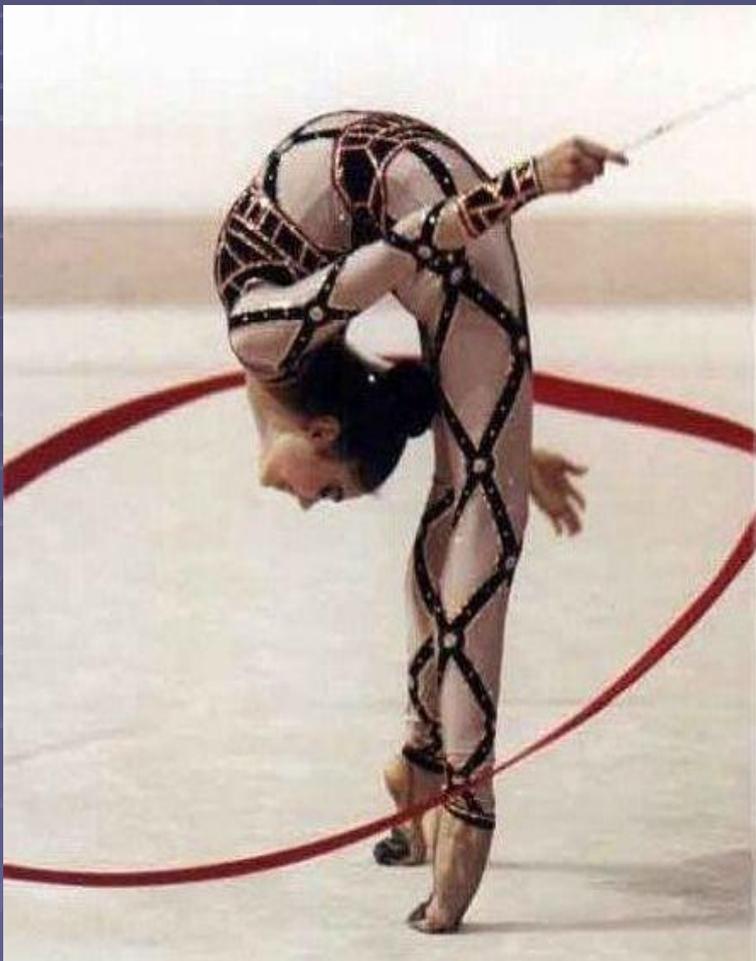
*(от древнегреческого *γυμνός* — обнаженный) — один из наиболее популярных видов спорта и физической культуры.*

*К спортивным видам гимнастики относятся: спортивная, художественная, акробатическая, командная.*

# *Гимнастика*

является технической основой  
многих видов спорта,  
соответствующие упражнения  
включаются в программу  
подготовки представителей  
самых разных спортивных  
дисциплин

## ХУДОЖЕСТВЕННАЯ



Гимнастика не только дает определенные технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений.

## СПОРТИВНАЯ



# Спортивная гимнастика



Спортивная гимнастика (от греч. *gymnastike*, от *gymnazo* — упражняю, тренирую; по другой версии от древнегреческого слова «*gymnos*», то есть «голый», «обнаженный») — один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках.



В настоящее время на международных турнирах гимнасты разыгрывают 14 комплектов наград: два в командном зачете (мужчины и женщины), два в абсолютном индивидуальном первенстве (мужчины и женщины) и десять в отдельных видах многоборья (4 — у женщин, 6 — у мужчин). В программе олимпийских игр с 1896 года.

# НАБИЕВА ТАТЬЯНА



- 2-х кратная чемпионка и 3-х кратный серебряный призёр Чемпионата Европы среди юниоров (2008),
- чемпионка и 3-х кратный бронзовый призёр Чемпионата России,
- чемпионка и серебряный призёр Чемпионата Европы,
- неоднократная обладательница и серебряный призёр Кубка России;
- чемпионка мира в командном первенстве (2010).

Победительница Всемирной летней Универсиады 2013 года в Казани в командном первенстве, серебряный призёр Универсиады 2013 года в упражнении на брусках.

# 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 (например — обручи и мячи) или один вид (пять мячей, пять пар булав). Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповых упражнениях.

- 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).
- Выступления оцениваются по двадцатибалльной системе. Один из самых зрелищных и изящных видов спорта. В СССР художественная гимнастика как вид спорта возникла и сформировалась в 1940-е годы. С 1985 года — олимпийский вид спорта.



# Командная гимнастика

Командная гимнастика (англ. *teamgym*) зародилась в Скандинавии, в которой являлась основным видом гимнастики в течение 20 лет. Соревнование EuroTeam — одно из новых в Календаре UEG. Первое официальное соревнование было проведено в Финляндии в 1996 году, и теперь проводится каждые 2 года. TeamGym (Тим Джим) — соревнование команд — клубов и 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.



# СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА



Спортивная акробатика — включает в себя три группы упражнений: акробатические прыжки, парные и групповые упражнения.



# Ботмеровская гимнастика

*Ботмеровская гимнастика является единственным видом движения, который использует силы пространства, занимающийся ей человек учится, исходя из архитектуры человеческого облика, расширять свои физические, психические и духовные границы. Она предлагает постепенный опыт развития движения в пространстве и, таким образом, возможность сознательно исследовать пространство.*



# Правила поведения на занятиях

1. Перед выполнением необходима разминка.
2. Нельзя выполнять сложные упражнения без страховки.
3. Перед началом занятий на снарядах нужно убедиться, что они исправны.
4. Спускаться с каната следует постепенно, перехватывая его руками и ногами.
5. При соскоке со снарядов приземлятся следует на обе ноги.

# ГИМНАСТИЧЕСКИЕ СНАРЯДЫ для спортивной гимнастики



кольца



снаряд для  
опорного прыжка



бревно



конь с ручками



разновысотные  
брусья



гимнастический  
мостик



параллельные  
брусья



конь и козел

# ГИМНАСТИЧЕСКИЕ СНАРЯДЫ для художественной гимнастики



гимнастическая скакалка



булавы



мяч



обруч



лента