

GYMNOS



Гимнастика

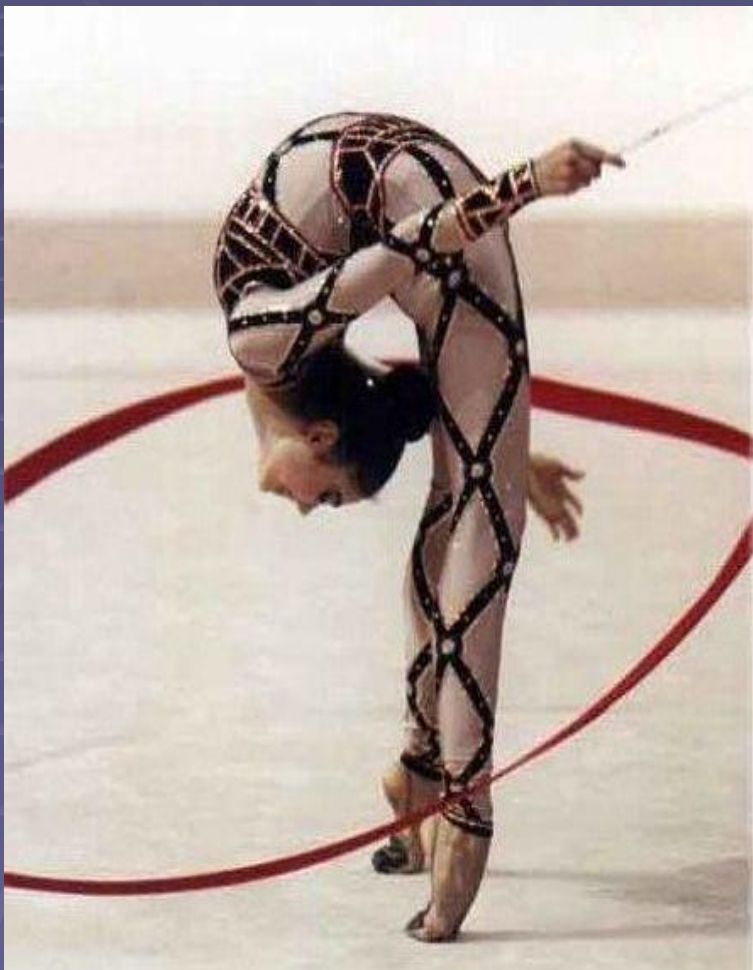
*(от древнегреческого *γυμνός* — обнаженный) — один из наиболее популярных видов спорта и физической культуры.*

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