

# АКРОБАТИКА



**10 класс**  
**Бойков Андрей**

# ЧТО ЖЕ ТАКОЕ АКРОБАТИКА?

- раздел гимнастики с упражнениями на силу, ловкость, прыгучесть, балансировку:
- вид физических упражнений типа гимнастических.
- жанры циркового искусства: акробатика силовая, прыжковая, воздушная и др.
- вид спорта.



# ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

- Выделяют:
- *спортивную акробатику* — соревнования по выполнению комплексов специальных физических упражнений (прыжковых, силовых и др.), связанных с сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без опоры. В Международной федерации спортивной акробатики (IFSA, основана в 1973) — свыше 30 стран (1993); чемпионаты мира проводятся с 1974, Европы — с 1978.
- *специальную акробатику* — прыжки, падения, перекаты, фляк, рондат, сальто и т. д.; применяется при подготовке спортсменов и бойцов в единоборствах для выработки у них гибкости, ловкости и координации движений.



# ВИДЫ

## ▣ Прыжковая

Переворот вперёд через одну.

Акробатические прыжки на дорожке длиной 30 метров, не учитывая разбег.

Фляк — переворот назад, осуществляемый с толчка ногами.

Рондат — переворот с поворотом на  $180^\circ$ ; одно из основных упражнений прыжковой акробатики.

Сальто — переворот-вращение в воздухе на  $360^\circ$  прыжком с ног на ноги, без дополнительной опоры; может выполняться вперёд, назад и в сторону, а также в группировке, согнувшись и прогнувшись. К числу наиболее лёгких упражнений этой группы относится сальто вперёд в группировке.



# ▣ Парная

Силовая пара — двое юношей.

Смешанная пара — юноша и девушка.

Женская пара — две девушки.



## ▣ Групповая

Мужские группы — четверо юношей.

Женские группы — три девушки

