



*Что такое гимнастика и для чего она нужна*

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

*К спортивным видам гимнастики относятся:*

*-спортивная*

*-художественная*

*-акробатическая*

*-эстетическая*

*-командная*

*-аэробическая гимнастика*

*Гимнастика является технической основой многих видов спорта, соответствующие упражнения включают в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. Данный термин впервые появился у древних греков в период расцвета в 8 веке до нашей эры.*



## *Спортивная гимнастика:*

*Вид спорта, включающий в себя соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В современной программе многоборья для женщин включены:*

- На брусьях разной высоты*
- Бревно*
- Опорные прыжки*

*Для мужчин:*

- в вольных упражнениях*
- опорных прыжках*
- На коне*
- На кольцах*
- Параллельных брусьях и перекладине*



LONGINES

## *Художественная гимнастика*

*Вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а так-же с предметом (например скалка, обруч, мяч, булавы, ленты)*

*В последнее время выступление без предмета не проводится на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используется один предмет или одновременно два вида предметов.*

*Все упражнения ведутся под музыкальное сопровождение . Выбор музыки зависит от гимнастки и тренера.*

*Но каждое упражнение не должно быть не более 1.5 минут*



## *Акробатическая гимнастика:*

*Соревнования по выполнению комплексов специальных физических упражнений связанных с сохранением равновесия и вращения тела с опорой и без опоры.*

*Так-же есть специальная акробатика:*

*Это прыжки, падения, перекаты, сальто;*

*Применяются при подготовке спортсменов для выработки у них гибкости, ловкости и координации движений.*



*Есть несколько видов акробатической гимнастики:*

*Парная:*

*-Силовая пара: двое юношей*

*-Смешанная пара: Юноша и девушка*

*Женская пара: две девушки*

*Групповая:*

*-Мужские группы: Четверо юношей*

*-Женские группы: Три девушки*

*Прыжковая:*

*Прыжки на дорожке 30 метров, не учитывая разбег*



## *Эстетическая гимнастика:*

*Вид спорта, основанный на стилизованных, естественных движениях всего тела. Этот вид спорта включает в себя элементы, выполняемые с естественной грацией и силой.*

*Все движения должны выполняться плавно, значительно изменяясь и в динамике, и в скорости.*

*Композиция должна содержать универсальные и разнообразные движения тела.*

*Эстетическая гимнастика ведет свое происхождение от «свободных танцев»*



## *Командная гимнастика*

*Командная гимнастика зародилась в Скандинавии, в которой являлась основным видом гимнастики в течении 20 лет.*

*Соревнование состоит из команд, и трех видов:*

- Вольные упражнения*
- Прыжки с мини-батута*
- Акробатические прыжки*

*Присутствуют 3 категории:*

- Женские*
- Мужские*
- Смешанные*

*Всем этим видам присуще музыкальность, выраженная двигательно-образовательная направленность, оптимальная сложность упражнений.*

