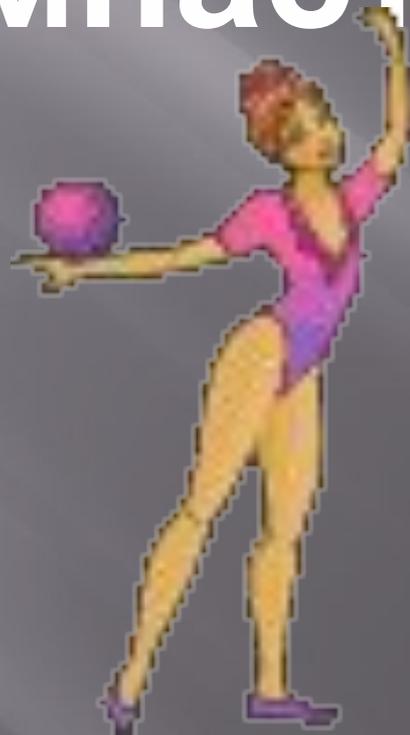
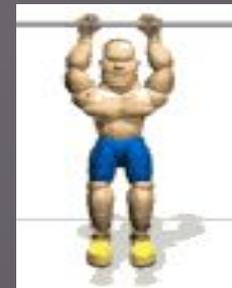


искусственный вид спорта - художественная гимнастика





ГИМНАСТИКА



ГИМНАСТИКА -

система специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.

ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

Художественная
Спортивная
Акробатика
Командная





Художественная гимнастика

Вид спорта, соревнования женщин в выполнении под музыку комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с предметом.

Возникла в СССР в 1940-е гг.

В 1960-е гг. признана Международной федерацией гимнастики.

В программе Олимпийских игр с 1984 года.



Главный тренер сборной Казахстана по художественной гимнастике Светлана Красникова



Упражнения с предметами



- Лента
- ОБРУЧ
- Скакалка
- МЯЧ
- Булавы

Скакалка в художественной гимнастике

- Скакалка используется как один из предметов в художественной гимнастике. Гимнастическая скакалка не имеет ручек, вместо них разрешается завязывать узел или обжигать края. Внешне похожа на верёвку.



Некоторые факты о скакалке

- Скакалка изготавливается из пеньки или нейлона.
- Произвольного цвета — скакалки бывают однотонными и цветными.
- Длина пропорциональна росту гимнастки.



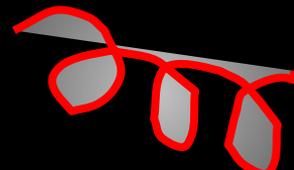
пенька



нейлон

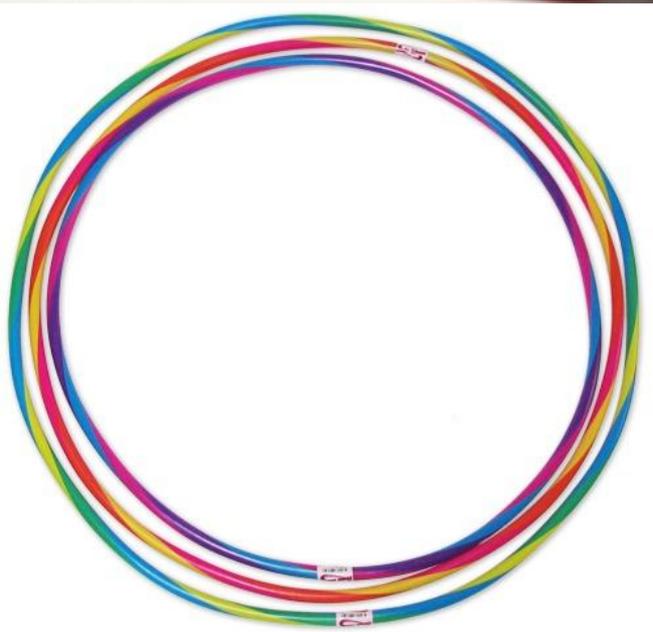


Вариации расцветки



Обруч в художественной гимнастике

- Обруч — спортивный тренажёр кольцевидной формы. Используется как один из спортивных снарядов в упражнениях по художественной гимнастике.



Некоторые факты об обруче

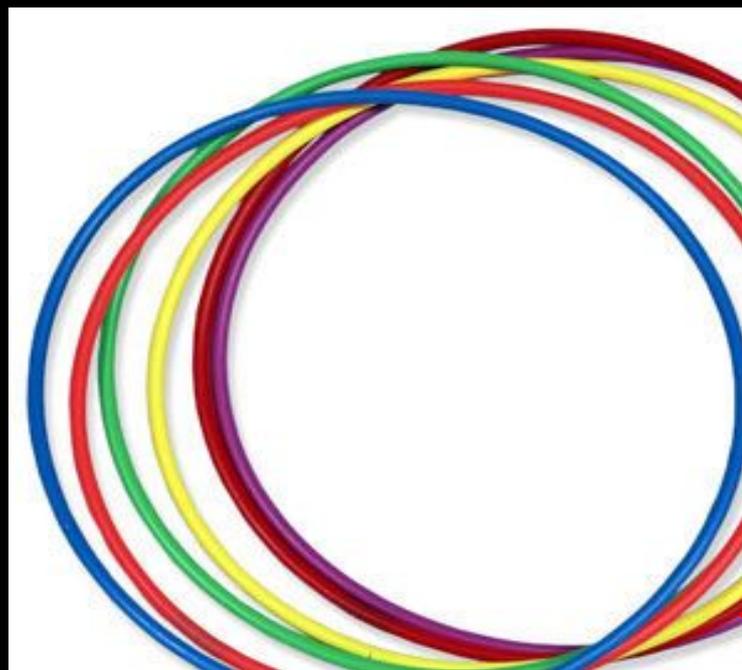
- Обручи изготавливают из пластика, ПВХ или полиэтилена. Раньше обручи были деревянными.
- Диаметр обруча — 70-90 см (зависит от роста гимнастки).
- Обручи бывают однотонные или многоцветные. Многие гимнастки обклеивают их цветным скотчем для красоты.



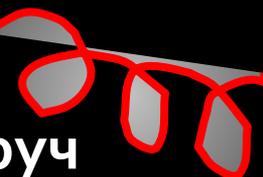
Пластик



Полиэтилен

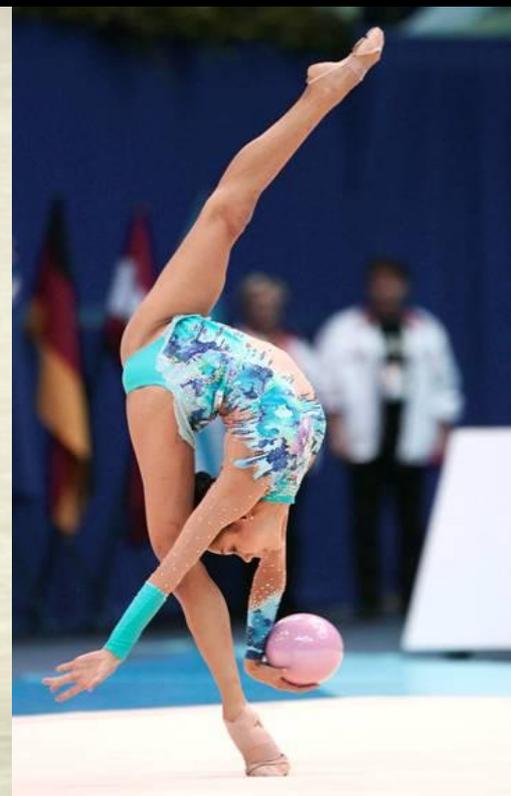


Готовое изделие - обруч



Мяч в художественной гимнастике

Мяч должен быть изготовлен из резины или силикона. Диаметр мяча 18-20 см, вес - не менее 400 г. Мячи бывают различных цветов, однотонные, пёстрые, с блёстками.





Некоторые факты о мяче

Гимнастический мяч отличается от обычного резинового мяча, во-первых, составом резины, во-вторых, центровкой, в-третьих, специальным покрытием для улучшения контакта с телом во время исполнения программы. Четвертое отличие – это цвета (они всегда конкретны и дизайнерски продуманы).



Процесс изготовления резиновых мячей



ЭТГ Николаев

Исходный материал - резина



Готовые изделия



Гимнастический мяч

Булава в художественной гимнастике

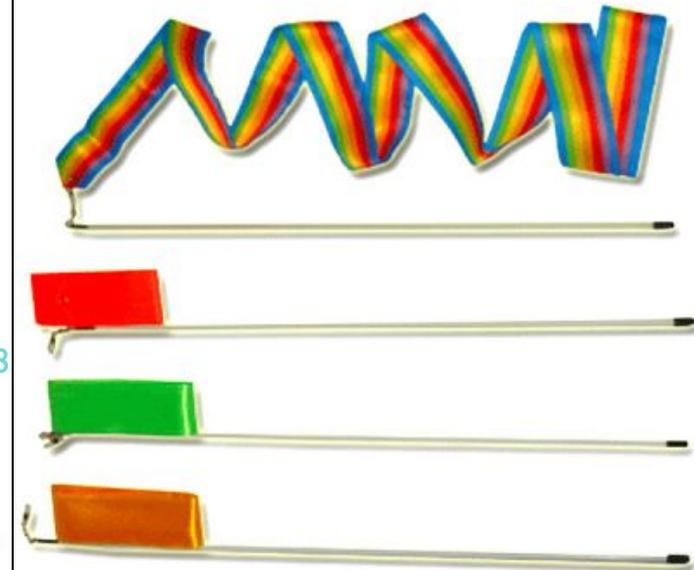


Булавы — предмет в художественной гимнастике. Разрешаются выступления только с двумя булавами. В групповых упражнениях у каждой гимнастки может быть только одна пара булав.



Лента в художественной гимнастике

- Лента — предмет в художественной гимнастике. Состоит из палочки и самой ленты.



Некоторые факты о ленте



Сатин



Гимнастическая лента

Палочка цилиндрической или конической формы, изготавливается, в основном, из оргстекла или пластика (ранее — из дерева). Произвольного цвета, длина 50-60 см. Лента изготавливается из сатина.

Длина ленты - 6 м у сеньорок (гимнасток старше 16 лет), у юниорок - 5 м. Произвольного цвета, может быть как однотонной, так и разрисованной в любые цвета.

- Палочка и лента соединяются с помощью тонкого металлического карабина. Такое крепление не самое надёжное, известны случаи, когда оно ломалось прямо во время выступления.



Готовые изделия



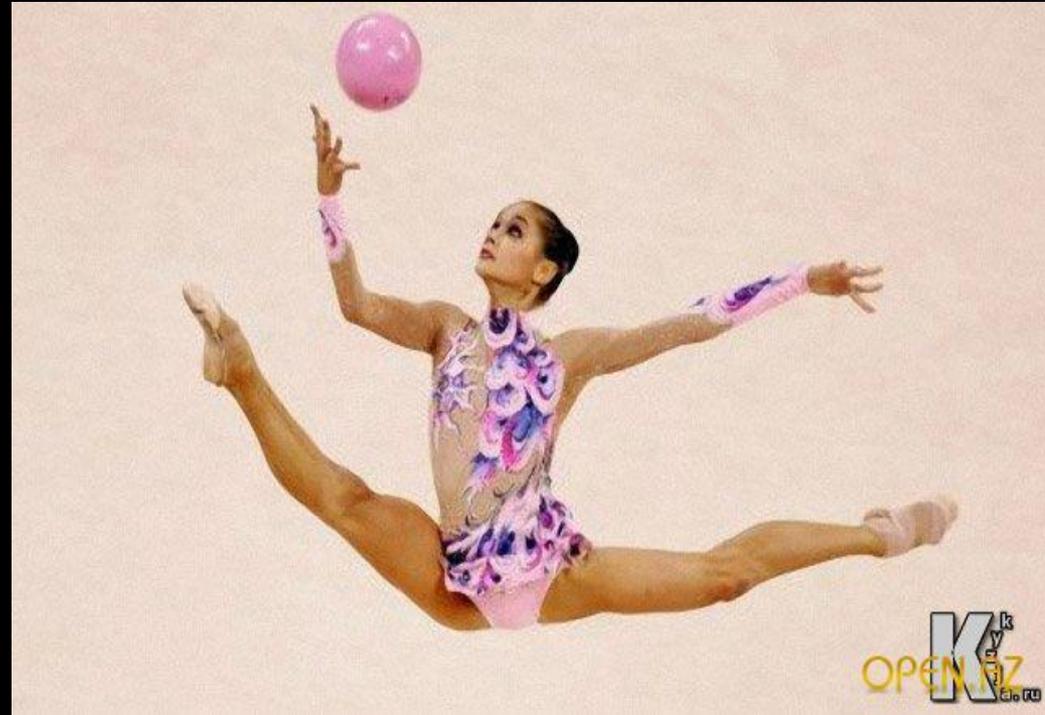
Музыкальное сопровождение

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 **13х13 метров**. Выступления оцениваются по **двадцатибалльной** системе.



ИЗВЕСТНЫЕ ГИМНАСТКИ РОССИИ

- Кабаева Алина
- Барсукова Юлия
- Канаева Евгения
- Чащина Ирина



А КАКИХ ГИМНАСТОК КАЗАХСТАНА ВЫ
ЗНАЕТЕ?

- Алия Юсупова
- Анна Алябьева
- Асымова Алия
- Аширбаева







Спасибо за внимание