

# ГИМНАСТИКА

Исп. Баруздина Алина

# Гимнастика -

- (греч. *gymnastikḗ*, от *gymnázō* — упражняю, тренирую) — система физических упражнений, направленных на укрепление здоровья и развитие гармоничного физического развития. Многие виды гимнастики являются видами спорта.



К спортивным  
видам гимнастики  
относятся:

Спортивная,  
Художественная

,

Спортивная  
акробатика,

Эстетическая,

Командная,

Аэробная

гимнастика



является  
технической  
основой многих  
видов спорта

соответствующие  
упражнения включаются  
в программу подготовки  
представителей самых  
разных спортивных  
дисциплин. Гимнастика  
не только даёт  
определённые  
технические навыки, но и  
вырабатывает силу,  
гибкость, выносливость,  
чувство равновесия,  
координацию движений.



# Спортивная гимнастика

Один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках.



# Художественная гимнастика

вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента)



# Спортивная акробатика

вид спорта, соревнования в выполнении акробатических упражнений, связанных с сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без опоры.



# Эстетическая гимнастика

вид спорта, основанный на стилизованных, естественных движениях всего тела. Этот вид спорта включает гармонические, ритмические и динамические элементы, выполняемые с естественной грацией и силой.





# Командная гимнастика

Соревнование команд, клубов. Состоит из трех категорий: женские, мужские и смешанные команды. Состоит из трех видов: вольные упражнения, прыжки с мини-батута и акробатические прыжки.



# Аэробная гимнастика

это неолимпийский вид спорта, для занятий которым требуется серьезная физическая подготовка. Данный вид подразумевает выступление как мужчин, так и женщин индивидуально, в смешанной паре, трио (мужчины/женщины/смешанный состав) и в группе, состоящей из пяти человек (мужчины/женщины/смешанный состав). В ходе выступления требуется выполнять под музыку непрерывные комплексные и высокоинтенсивные движения, заимствованные из традиционных аэробных упражнений.

