

Гимнастика



Что же такое гимнастика?

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



Снаряды.

Упражнения выполняются на гимнастическом ковре площадью 13 кв.м, окруженном дополнительной площадью для страховки. Есть некоторые ограничения для снарядов, но они незначительны.

Скакалка.

Скакалка сделана из пеньки или подобного материала, не имеет стандартной длины, потому что длина зависит от роста гимнастки



Обруч.

Обруч изготовлен из дерева или пластика, внутренний диаметр 80-90 см. Обруч должен весить не менее 300 г.



Мяч.

Мяч должен быть изготовлен из резины или мягкого пластика.

Диаметр мяча 18-20 см, вес – не менее 400 г.



Лента.

Лента длиной 7 м изготавливается из атласа или подобного материала. Она крепится к цилиндрической палочке 50-60 см длиной.



Булавы.

Используются две бутылочной формы булавы равной длины (40-50 см), в узкой части заканчивающиеся небольшим закруглением. Изготавливаются из дерева или пластика. Вес каждой – не менее 150 г. Имеют широкую часть – тело, узкую – шейка, и круглый наконечник – головка (максимальный диаметр – 30 мм).

Когда же появилась гимнастика?

- Термин "гимнастика" появился примерно в V в. до н. э. в Древней Греции и означал комплекс физических упражнений для образовательных, военных и оздоровительных целей.



Немного истории

В СССР художественная гимнастика как вид спорта возникла и сформировалась в 40-е гг. С 1984г. – олимпийский вид спорта. До недавнего времени, исключительно женский вид спорта, однако с конца 20-го века, благодаря усилиям японских гимнастов, стали проводиться соревнования и между мужчинами.



- Термин «гимнастика» родился в открывшейся в 1934 году «Высшей школе художественного движения» Ленинградского государственного института физической культуры им. П.Ф.Лесгафта.



Правила. Соревнования.

- Упражнения в художественной гимнастике выполняются не на снарядах, а со снарядами. Оценки выставляются за выполнение упражнений с каждым снарядом, но медали и места распределяются по сумме всех набранных очков. Оценка производится по трем критериям - за сложность, артистичность и технику выполнения. В личном зачете гимнастки выполняют упражнения с 4 снарядами из 5 по своему выбору.

Упражнения.

Во время выполнения упражнений гимнастики должны использовать всю площадь ковра. В работе со снарядами должны участвовать обе руки. Снаряды должны постоянно находиться в движении, в противном случае начисляются штрафные очки. Упражнения должны длиться 57-90 секунд. За каждую просроченную (меньше или больше указанного промежутка) секунду начисляется 0,05 штрафных очка. Каждая гимнастка обязана закончить упражнение так, чтобы касаться снаряда какой-либо частью тела и одновременно с окончанием музыки. Во время выполнения упражнений тренеру запрещается разговаривать со спортсменкой, судьями или музыкантом.

Судейство.

Три группы судей оценивают различные элементы упражнения. Техническое жюри оценивает уровень сложности. Художественное жюри оценивает композицию только с артистической точки зрения. Судьи следят за хореографией исполнения, выбором снарядов, движениями тела, оригинальностью и мастерством. Они также оценивают музыкальный аккомпанемент. Исполнительское жюри оценивает степень совершенства владения снарядами, выразительность, виртуозность и технические ошибки.

Подсчет очков

В индивидуальных соревнованиях техническое и артистическое жюри производят оценку по 5-бальной системе, исполнительское - по 10-бальной. В групповых соревнованиях: техническое жюри - по 4-бальной, артистическое - 6-бальной, и исполнительское - по 10-бальной. Сопоставление оценок в индивидуальных и групповых соревнованиях отличается. В основном, очки, зачисленные 3-мя жюри складываются для вывода окончательной оценки. Минимальная градация в индивидуальных соревнованиях 10, в групповых -20

За что же снимаются баллы?

- При оценке исполнения 0.05 очка снимается за незначительные несоответствия и нарушение точности, 0,1 очка - за небольшие ошибки, 0,2 – за средние, 0,3 - за грубые. Также снимаются очки за выход за пределы площадки и потерю контроля над снарядом. Нарушением также являются неэстетичные элементы во время исполнения.

Теперь таким видом спорта как гимнастика могут заниматься любой желающий. Но наиболее гибки - дети. Свои первые шаги в художественной гимнастике дают максимальные результаты в возрасте 3-5 лет, ведь организм ребенка наиболее подготовлен к развитию как быстроты движений, так и гибкости, и отличной координации.

- Главными качествами гимнаста являются сила воли, невероятная выносливость – ведь выдержать многочасовые тренировки способен не каждый, и, конечно же, пластика.



Гимнастика детям дает очень многое - это и чувство ритма, и пластичность, и умение двигаться - всего и не перечислишь. Существует множество **школ гимнастики** для тех, кто хочет овладеть гимнастикой на профессиональном уровне, а также множество секций **гимнастики** для любителей.

Важное место в гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой.

- Средства гимнастики соответствуют анатомо-физиологическим и психологическим особенностям женского организма. Они доступны при любом возрасте и конституции тела. Гимнастика подразделяется на основную, прикладную и художественную гимнастику со спортивной направленностью.

Квалификация

В Олимпийских играх примут участие 84 гимнастки. 10 групп по 6 участниц и 24 индивидуальных участника.

Гимнастки квалифицируются по странам, а не индивидуально. 10 лучших стран по результатам Чемпионата мира в Осаке в 1999 году выставляют по две гимнастки для личного первенства. Следующие 9 стран – по 1. Международная федерация гимнастики предоставляет еще 5 участницам "wild-card" - по 1 гимнастке от Африки, Америки, Азии, Европы и Океании. 8 групп отбираются по результатам Чемпионата мира и 2 получают "wild-card".

Президентом федерации гимнастики избрана Ирина Винер



Чемпионат России 2009года.

Чемпионат России. Результаты. Мужчины.

13.03.2009

Олимпийский чемпион Николай Крюков победил на брусьях на чемпионате России по спортивной гимнастике в Брянске

Чемпионат России. РЕЗУЛЬТАТЫ. Женщины.

13.03.2009

Ксения Семенова завоевала два "золота» чемпионата России по спортивной гимнастике – на брусьях и в вольных упражнениях.

Чемпионат России. РЕЗУЛЬТАТЫ. Мужчины

13.03.2009

Юрий Рязанов из Владимира стал чемпионом России в вольных упражнениях.

Вечная память!

Артемьев Владимир Иванович

Род. 1960, Курск. Мастер спорта международного класса. "Динамо", Минск, Белоруссия. Обладатель Кубка СССР в многоборье (1982). Чемпион СССР в упражнениях на коне (1982), брусьях (1983), серебряный призер в упражнениях на коне (1983).



Антипас Дросида Александровна

Род. 04.03.1917, Кострома. Мастер спорта. "Крылья Советов", Москва. Чемпионка СССР в вольных упражнениях (1939, 1945), в упражнениях на перекладине (1947), серебряный призер в опорных прыжках (1943), в упражнениях на бревне (1947), брусьях (1946), вольных упражнениях (1943, 1946, 1947), бронзовый призер в многоборье (1950), в опорных прыжках (1945), в вольных упражнениях (1944, 1948).

