

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 серьёзная 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.

