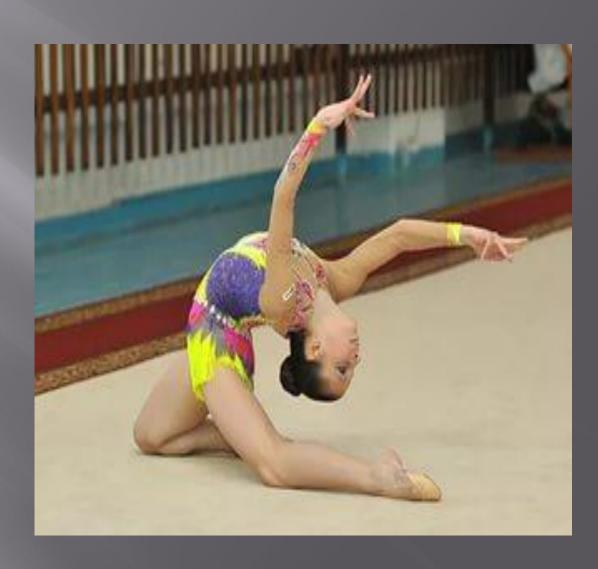
ГИМНАСТИКА

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:

<u>Спортивная,</u> <u>Художественная</u>

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.



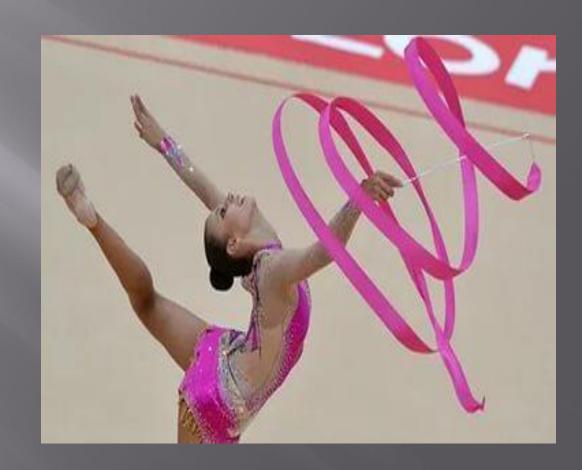
Спортивная гимнастика

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/смешанны й состав) и в группе, состоящей из пяти человек (мужчины/женщины/смешанны й состав). В ходе выступления требуется выполнять под музыку непрерывные комплексные и высокоинтенсивные движения, заимствованные из традиционных аэробных упражнений.

