Тема презентации: Параллельные брусья.

Выполнила презентацию :
Козлова-Астраханцева Валерия
7 класс

Парал́ельные бру́сья — спортивный снаряд, применяющийся в спортивной гимнастике у мужчин. Заниматься можно с **4** лет.

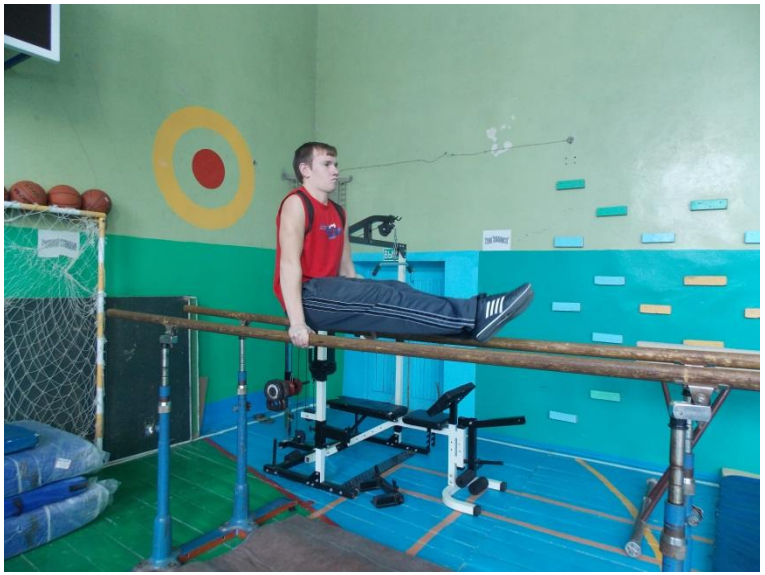
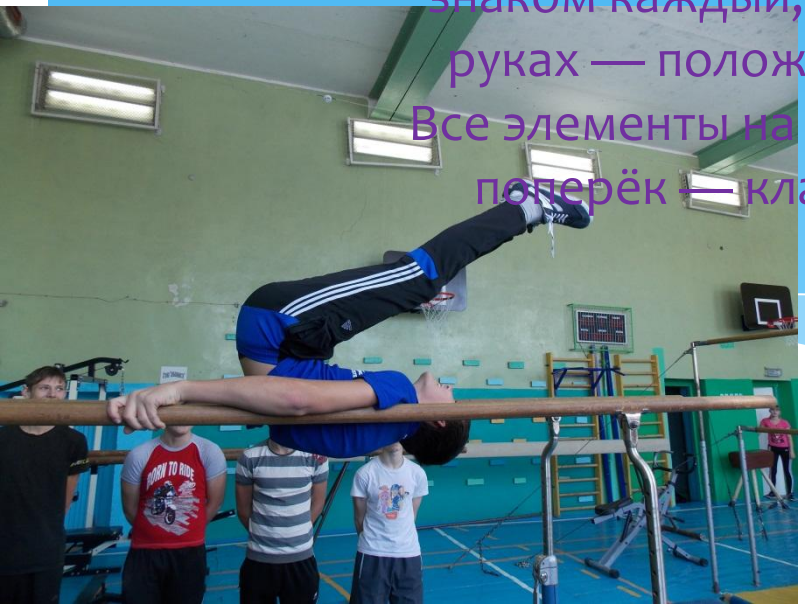


FIG регламентирует высоту брусьев от пола 200 см, от матов 180 см. Ширина 60 см. Брусья — это снаряд, который сочетает в себе как силовые элементы, так и маховые. Брусья — снаряд, который позволяет спортсмену использовать максимальное количество элементов из самых разных структурных групп. В комбинацию гимнаста могут входить как различные статические положения — угол, стойка на руках, горизонтальные упоры, элементы над и под жердями, элементы большим махом, элементы в упоре и упоре на руках, элементы с вращением по сальто и без. Концовка комбинации — это соскок.

Упор — это обычное рабочее положение на брусьях, с ним знаком каждый, кто выполнял обычные отжимания. Упор на руках — положение, при котором плечи лежат на жердях. Все элементы на брусьях могут выполняться как в положении поперёк — классическое положение, так и в положении продольно на одной жерди.



В нашей школе выполняют следующие комбинации упражнений на брусьях.

* 5 класс. Прыжком упор и мах назад - махом вперед сед ноги врозь - перемах внутрь и два маха назад - махом вперед соскок.

* 6 класс. Прыжком (через «угол») сед ноги врозь - перемах внутрь и мах назад - махом вперед сед на правом (левом) бедре - перехват левой (правой) спереди обратным хватом и соскок с поворотом на 180°.

* 7 класс. Прыжком упор «углом» (обозначить) - сед ноги врозь - перемах внутрь и два-три маха - махом назад соскок.

8 класс. С разбега упор на руках согнувшись и подъем разгибом в сед ноги врозь - перемах внутрь и 1-2 маха - махом вперед соскок с поворотом на 90° лицом к брусьям.

9 класс. Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь - «угол» (держать) - сед ноги врозь - перемах внутрь и мах назад - вторым махом назад соскок прогнувшись.

10 класс. Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед - мах назад - «угол» (держать) - сед ноги врозь - кувырок вперед - перемах внутрь и махом назад соскок.

11 класс. Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед и мах назад - «угол» (держать) - сед ноги врозь и стойка на плечах - кувырок вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь и махом назад соскок прогнувшись.

- Чемпионы Олимпийских Игр в упражнении на брусьях

1952 — Ханс Ойгстер, Швейцария
1956 — Виктор Чукарин, СССР
1960 — Борис Шахлин, СССР
1964 — Юкио Эндо, Япония
1968 — А. Накаяма, Япония
1972 — Савао Като, Япония
1976 — Савао Като, Япония •
1980 — Александр Ткачёв, СССР
1984 — Ли Нин, Китай
1988 — Владимир Артёмов, СССР
1992 — Виталий Щербо, СССР
1996 — Рустам Шарипов, Украина
2000 — Ли Сяопэн, Китай
2004 — Валерий Гончаров, Украина
2008 — Ли Сяопэн, Китай
2012 — Фэн Чжэ, Китай

Чемпионы Мира в упражнении на брусьях.

1930 — Ёсип Приможич, Югославия
1934 — Эуген Макк, Швейцария
1938 — Михаэль Ройш, Швейцария
1950 — Ханс Ойгстер, Швейцария
1954 — Виктор Чукарин, СССР
1958 — Борис Шахлин, СССР
1962 — Мирослав Церар, Югославия
1966 — Сергей Диомидов, СССР
1970 — Акинори Накаяма, Япония
1974 — Эйдзо Кэммоцу, Япония
1978 — Эйдзо Кэммоцу, Япония
1979 — Барт Коннер, США
1981 — Александр Дитятин, СССР
1983 — Владимир Артемьев, СССР
1985 — В. Могильный, СССР
1987 — ВладимирАртёмовСССР
1989 — Владимир Артёмов, СССР и Ли Цзин, КНР
1991 — Ли Цзин, КНР
1994 1993 — Виталий Щербо, Белоруссия
1995 — Виталий Щербо, Белоруссия
1997 — Чжан Цзиньцзин, Китай
1999 — Ли Джухён, Корея
2001 — Шон Таудсен, США
2002 — Ли Сяопэн, Китай
2003 — Ли Сяопэн, Китай
2005 — Митья Петковшек, Словения
2006 — Ян Вэй, Китай
2007 — Митья Петковшек, Словения
2009 — Ван Гуаньинь, Китай
2010 — Фэн Чжэ, Китай
2011 — Дэнелл Лейва, США
2013 — Линь Чаопань, Китай и Кохэй Учимура, Япония
2014 — Олег Верняев, Украина

Спасибо за внимание!