

Гимнастика

The background features several light gray, wavy, ribbon-like lines that flow from the bottom right towards the center, creating a sense of movement and depth.

Гимнастика

```
graph TD; A[Гимнастика] --> B[Спортивная]; A --> C[Художественная]; B --> D[Мужская]; B --> E[Женская]; C --> F[Мужская]; C --> G[Женская];
```

The diagram is a hierarchical flowchart. At the top is a grey rounded rectangle containing the word 'Гимнастика'. Two blue arrows point downwards from this box to two white rounded rectangles: 'Спортивная' on the left and 'Художественная' on the right. From 'Спортивная', two blue arrows point to 'Мужская' and 'Женская'. From 'Художественная', two blue arrows point to 'Мужская' and 'Женская'. The background features a light grey wavy pattern.

Спортивная

Художественная

Мужская

Женская

Мужская

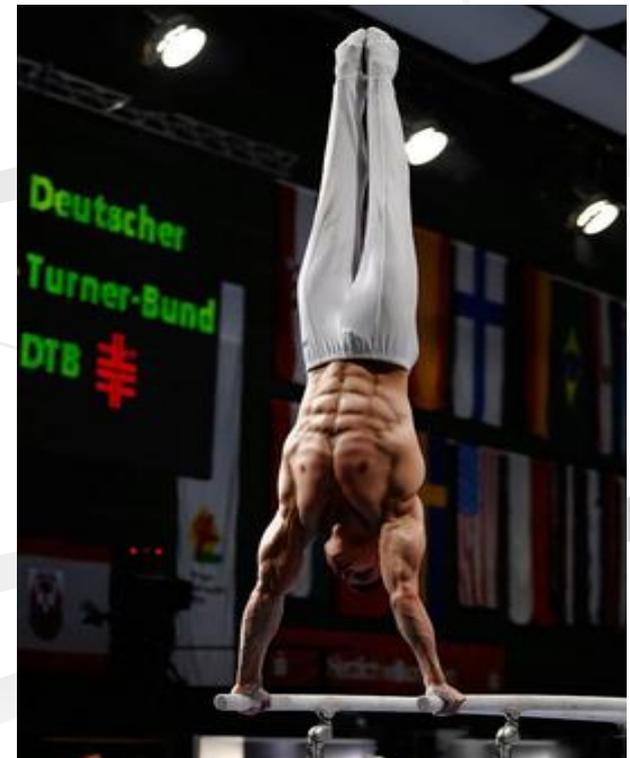
Женская

Спортивная гимнастика



- Спортивная гимнастика — вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках.

- В современной программе гимнастического многоборья: для женщин — на брусьях разной высоты, бревне, в опорных прыжках, вольных упражнениях; для мужчин — в вольных упражнениях, опорных прыжках, на коне, кольцах, параллельных брусьях и перекладине.



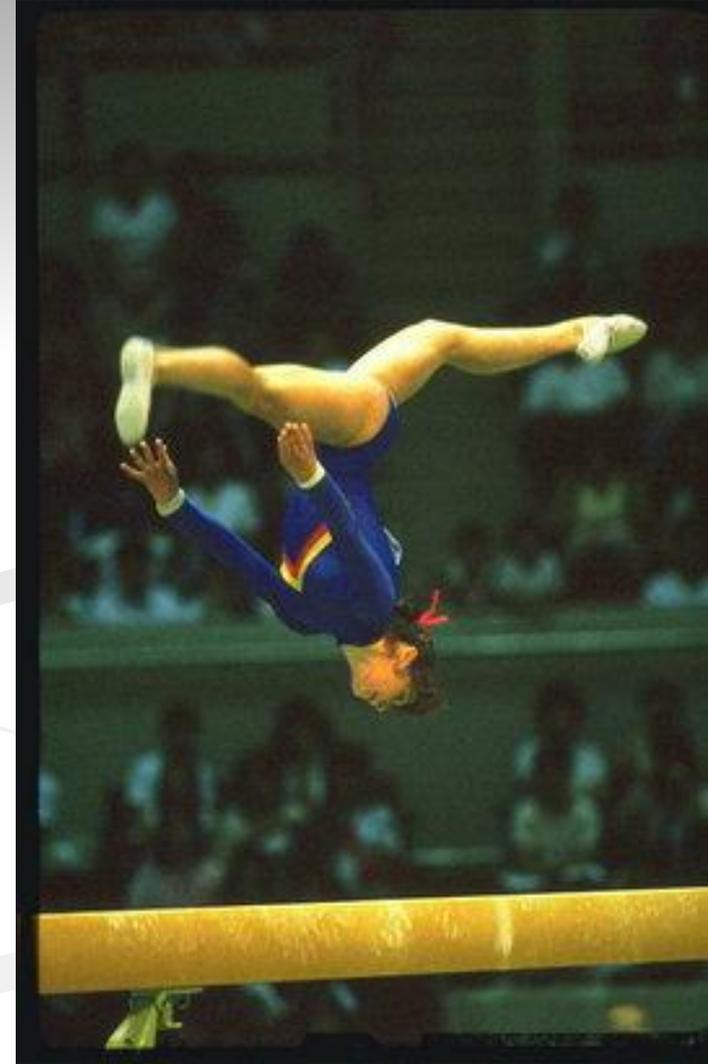
Разновысокие брусья



- **Разновысокие брусья** — спортивный снаряд, применяющийся в спортивной гимнастике у женщин. У мужчин используются параллельные брусья.

Бревно

■ Бревно — один из снарядов в спортивной гимнастике, горизонтальный брус длиной 5 метров и шириной 10 сантиметров, поставленный на высоте 125 сантиметров. Снаряд покрыт кожей или замшей.



Опорный прыжок (женщины)

■ При исполнении опорного прыжка спортсмен разбегается по дорожке, затем отталкивается при помощи специального наклонного пружинящего мостика и совершает прыжок, в ходе которого он должен произвести дополнительное отталкивание от снаряда (гимнастический конь или специальный снаряд). В ходе прыжка спортсмен совершает дополнительные акробатические элементы в воздухе (сальто, пируэты, вращения). Выступление оценивается по сложности выполненных элементов, их чистоте, отсутствию ошибок. Особое внимание уделяется качеству приземления.



Вольные упражнения (женщины)



- Вольные упражнения проходят на «ковре» — квадратном помосте. Женские вольные упражнения — единственный вид программы спортивной гимнастики, выполняющийся под музыку. В женских соревнованиях судьи учитывают уровень хореографической подготовки.



Вольные упражнения (мужчины)

- Вольные упражнения входят в программу как женских, так и мужских турниров. Выступление спортсмена оценивается по сложности выполненных элементов, их чистоте, отсутствию ошибок. У мужчин на вольных упражнениях гимнаст должен включить в свою комбинацию элементы из различных структурных групп. Всего таких групп 4 плюс соскок (соскоком на вольных упражнениях считается заключительная акробатическая диагональ).



Опорный прыжок (мужчины)



Упражнения на коне



- **Конь** — один из снарядов в спортивной гимнастике. Упражнения на коне входят в программу мужских соревнований, кроме того, конь может использоваться в качестве снаряда для опорного прыжка.

Упражнения на кольцах



- **Кольца** — один из снарядов в спортивной гимнастике. Упражнения на кольцах входят в программу мужских соревнований. Кольца — подвижный снаряд, представляющий собой два кольца из недеформируемого материала, подвешенные на высоте на специальных тросах.



Параллельные брусья



Параллельные брусья — спортивный снаряд, применяющийся в спортивной гимнастике у мужчин. У женщин используются разновысокие брусья. Брусья — снаряд, который сочетает в себе как силовые элементы, так и маховые и позволяет спортсмену использовать максимальное количество элементов из самых разных структурных групп. В комбинацию гимнаста могут входить статические положения — угол, стойка на руках, элементы над и под жердями, элементы в упоре и упоре на руках, элементы с вращением по сальто и без. Концовка комбинации — это соскок.

Перекладина



■ **Перекладина** или **турник** — один из снарядов в спортивной гимнастике. Упражнения на перекладине входят в программу мужских соревнований. Перекладина — штанга из стали, закреплённая на вертикальных стойках и зафиксированная при помощи стальных растяжек.

Художественная гимнастика

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



В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются или одновременно два вида предметов или один вид.

Скакалка



Обруч



Мяч



Булавы

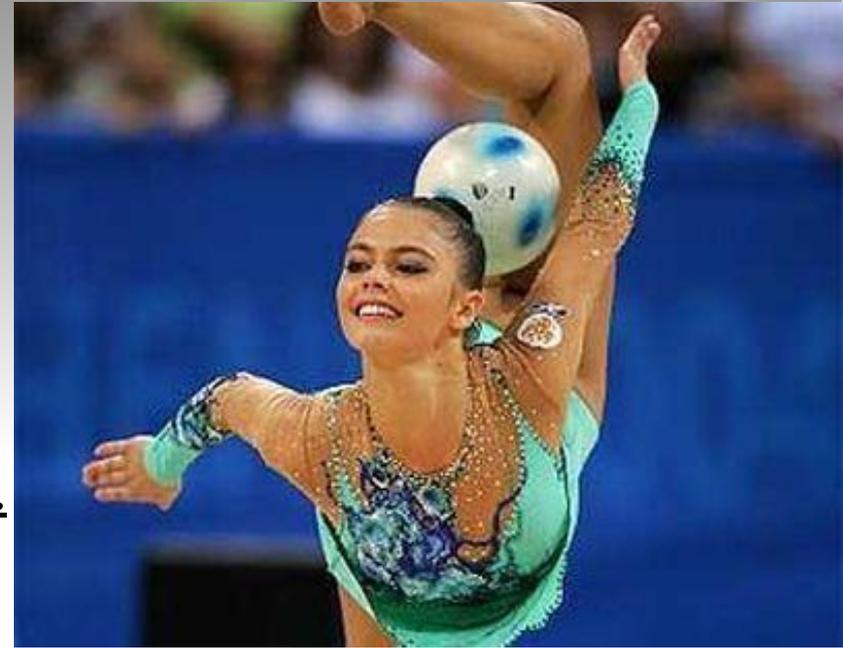


Лента



Выдающиеся гимнасты и гимнастки

■ **Алина Маратовна Кабаева** (12 мая 1983, Ташкент) — выдающаяся российская гимнастка, заслуженный мастер спорта России (тренер — Ирина Винер), общественный деятель. **Победительница XXVIII Олимпийских игр 2004** года в Афинах. **Бронзовый призёр XXVII Олимпийских игр 2000** года в Сиднее. **Двукратная абсолютная чемпионка мира.** **Пятикратная абсолютная чемпионка Европы.** **Шестикратная абсолютная чемпионка России.**



Евгения Олеговна Канаева (род. 2 апреля 1990, Омск, СССР) — российская спортсменка, **олимпийская чемпионка** по художественной гимнастике в индивидуальном многоборье, заслуженный мастер спорта России

Выдающиеся гимнасты и гимнастки

■ **Алексей Юрьевич Немов** (родился 28 мая 1976 года в пос. Барашево, Мордовия, СССР) — знаменитый российский гимнаст, 4-кратный олимпийский чемпион.

■ Чемпион ОИ 1996 в опорном прыжке и командном первенстве; 2000 в многоборье и в упр. на перекладине. Серебр. призер ОИ 1996 в многоборье, 2000 в вольных упр. Бронз. призер ОИ 1996 в вольных упр., на коне и перекладине, 2000 в упр. на коне, на брусьях и в командном первенстве. Участник ОИ 2004. ЧМ 1997, 1999 в вольных упр., 1999 в упр. на коне, 1995 и 1996 в опорных прыжках. Серебр. призер ЧМ 1996 в упр. на брусьях, 1994, 1999 в командном первенстве. Бронз. призер ЧМ 1994 в упр. на брусьях, 1996 на коне, 1997 в командном первенстве. ЧЕ 1998, 2000 в вольных упр., 1994 в упр. на брусьях, 2000 в командном первенстве. Награжден орденом Мужества (1997). Лауреат премии "Слава" 2005 в номинации Фэйр Плэй.



Антон Сергеевич Голоцуцков (28 июля 1985) Северск, Томская область, СССР) — российский гимнаст, двукратный бронзовый призер летних Олимпийских игр 2008 года, обладатель Кубка России 2007 года в вольных упражнениях, многократный чемпион Европы.

Проверь себя!!!

- 1. На сколько видов делится мужская и женская спортивная гимнастика?
Перечислите их.
- 2. На сколько видов делится женская художественная гимнастика? Перечислите их.

