



Бодрость, грация.  
Координация

# Гимнастика



- ▶ Спортивная
- ▶ Художественная
- ▶ Ритмическая
- ▶ Акробатика

Занятия гимнастикой развивают все группы мышц, делают фигуру стройной, походку легкой, а движения пластичными и грациозными.

Занятия под музыку развивают чувство ритма, чувство прекрасного.

# Спортивная гимнастика

Предполагается, что спортсмены должны выполнять разнообразные физические упражнения с применением гимнастических снарядов, которые должны свидетельствовать о наличии не только артистизма и способности к проявлению ловкости, но и о достойном уровне физической подготовки. Однако в вольных упражнениях допускается музыкальное сопровождение, которое должно соответствовать характеру дисциплины.



# Художественная гимнастика

Художественная гимнастика предполагает выполнение разнообразных упражнений, но при этом обязательным становится музыкальное сопровождение. Гимнасты могут использовать легкий спортивный инвентарь: скакалка, обруч, лента.



# Ритмическая гимнастика

Ритмическая гимнастика — это комплекс произвольных упражнений, выполняемых в танцевальной манере, когда не требуется больших усилий для их выполнения и темп продиктован, прежде всего, звучащей музыкой.



# Акробатика

Акробатика – это разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку.



# Спортивная акробатика.

Это отдельный вид спорта. В спортивной акробатике существует несколько видов программ: прыжковая, парная и групповая. В прыжковой акробатике спортсмен выполняет акробатические прыжки на специальной дорожке длиной 30 метров. В парной и групповой акробатике спортсмены выполняют акробатические упражнения различной сложности парами или группами. Пары и группы могут быть мужскими, женскими или смешанными.



# Цирковая акробатика.

Включает в себя несколько жанров циркового искусства: воздушная акробатика, прыжковая акробатика, силовая акробатика и другие.





Спасибо за урок!  
Приступай к тесту.

