

Художественная гимнастика

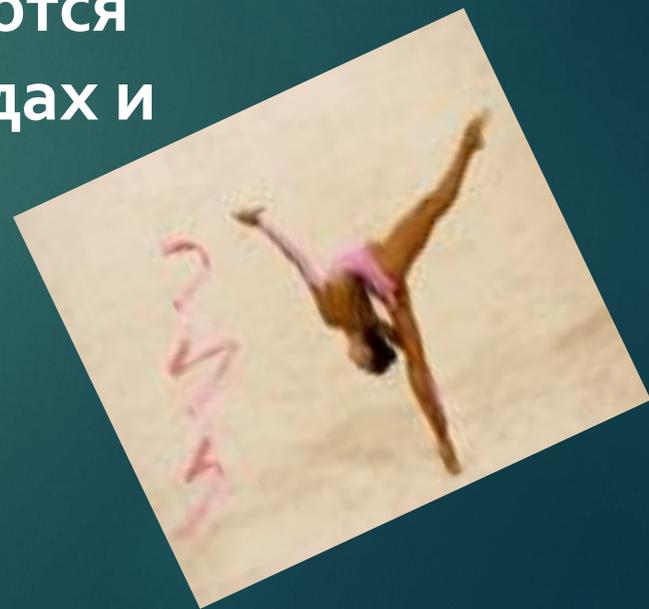




Художественная гимнастика — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).



- В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются или одновременно два вида предметов (например — обручи и мячи) или один вид (например — пять мячей, пять пар булав). Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповом упражнении.





- Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Раньше выступали под фортепиано или один инструмент. Теперь используются оркестровые фонограммы. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно быть не более полутора минут. Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13х13 метров. Классическое многоборье (4 упражнения) – олимпийская дисциплина. Кроме многоборья гимнастки, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений (кроме Олимпийских игр).



Некоторые особенности художественной гимнастики

- Первые шаги в художественной гимнастике желательны в очень юном возрасте — в 3-5 лет, т.к организм ребенка гораздо восприимчивее к развитию гибкости, координации и быстроты движений. Главные качества гимнаста это сила воли, выносливость и пластика. Как правило, уже в 14-16 лет многим спортсменам приходится расставаться с гимнастикой или переходить в спортивный балет. Лишь немногие гимнастки продолжают спортивную карьеру до 20-22 лет.

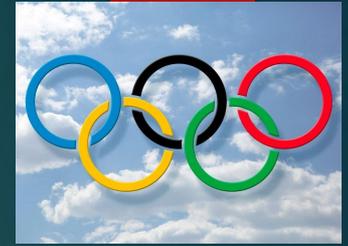


Художественная гимнастика.

- Выступления оцениваются по двадцатибалльной системе. Один из самых зрелищных и изящных видов спорта.
- В СССР художественная гимнастика как вид спорта возникла и сформировалась в 1940-е годы.
- С 1984 года — олимпийский вид спорта.



Олимпийская история



- **1980** год стал для художественной гимнастики поворотным, после завершения Олимпийских игр в Москве, на конгрессе МОК было принято решение о включении этого вида спорта в программу Олимпийских игр. Олимпийская же история художественной гимнастики начинается в **1984** году, когда первое Олимпийское золото завоевала в Лос-Анджелесе канадка **Лори Фанг** (Канада).



Олимпийской чемпионкой
в Сеуле стала Марина Лобач(1988, СССР)



Александра Тимошенко одержала победу в Барселоне(1992)



В Атланте стала олимпийской чемпионкой Екатерина Серебрянская (1996, Украина)



В Сиднее — Юлия Барсукова
(2000, Россия)



В Афинах – Алина Кабаева(2004, Россия)



В Пекине — Евгения Канаева
(2008, Россия)

