

*Спортивная
гимнастика*

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

Гимнастика

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

A flowchart illustrating the classification of Gymnastics. At the top level is the word "Гимнастика" (Gymnastics). A blue arrow points down to a box containing "Спортивная" (Sports) and "ая" (suffix). From this box, two blue arrows point down to two separate boxes: "Мужская" (Men's) on the left and "Женская" (Women's) on the right.

Спортивная
ая

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 брусках разной высоты, бревне, в опорных прыжках, вольных упражнениях; для мужчин — в вольных упражнениях, опорных прыжках, на коне, кольцах, параллельных брусьях и перекладине.



История Спортивной гимнастики



■ Гимнастические упражнения входили в систему физического воспитания ещё в Древней Греции, служили средством подготовки юношей к участию в Олимпийских играх. С конца XVIII — начала XIX века в западноевропейских и русской системах физического воспитания использовались упражнения на гимнастических снарядах, опорные прыжки. Во 2-й половине XIX века в ряде стран Западной Европы стали проводиться соревнования по некоторым видам гимнастических упражнений. Первые состязания в России состоялись в 1885 году в Москве.

- В 1881 году создана Международная федерация гимнастики. С 1896 года спортивная гимнастика включена в программу Олимпийских игр, с 1928 года в Олимпийских играх участвуют женщины. С 1903 года проводятся чемпионаты мира (до 1913 — раз в 2 года, с 1922 — раз в 4 года), с 1934 в чемпионатах участвуют женщины.
- В 1-й половине XX века наибольших успехов в Олимпийских играх и чемпионатах мира добились гимнасты Чехословакии, Италии, Франции, Швейцарии, Германии, Финляндии, Венгрии, Югославии, США.

Международная федерация гимнастики



- **Международная федерация гимнастики** (фр. *Federation Internationale de Gymnastique (FIG)* или англ. *International Federation of Gymnastics (IFG)*) — федерация гимнастических видов спорта. **Основана 23 июля 1881 года в городе Льеж (Бельгия)**, что делает её старейшей международной спортивной федерацией. Первоначально названная Европейской Гимнастической Федерацией, организация включала три страны-члена: Бельгию, Францию и Нидерланды, пока в 1921 в неё были допущены и не европейские страны. Тогда она и получила своё современное имя.

■ Федерация разрабатывает регламенты выступлений, которые определяют правила оценки выступлений гимнастов.

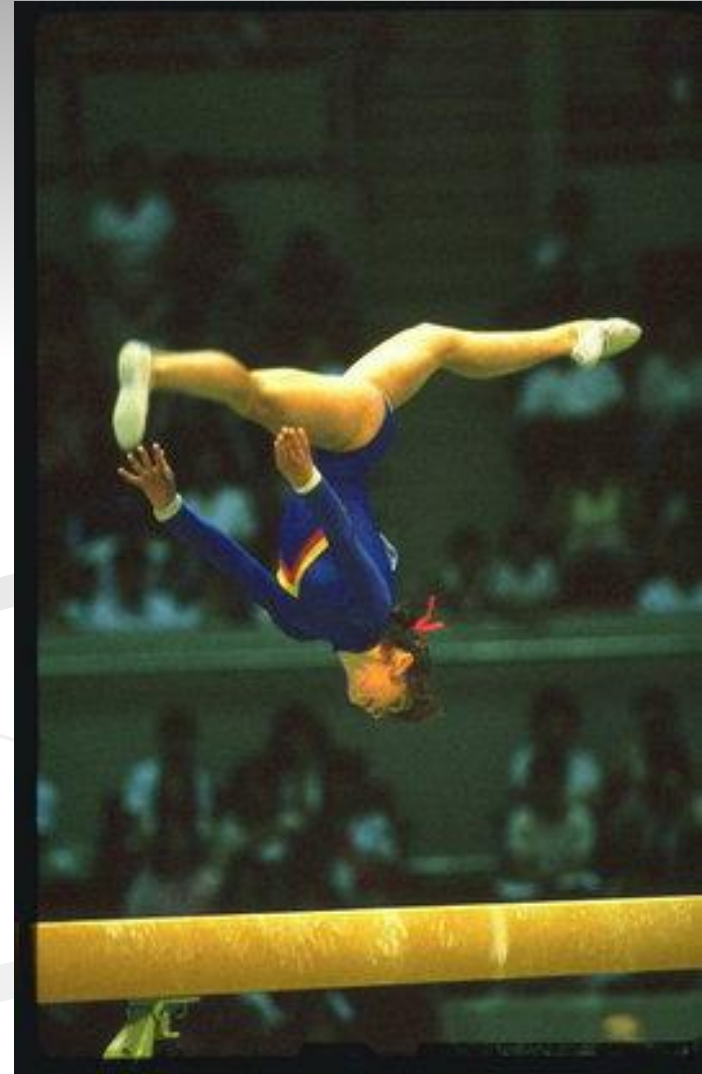
Разновысокие брусья



- **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.