Гимнастика - один из наиболее популярных видов спорта (спортивная, художественная). Спортивная гимнастика - один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, гимнастических скамьях, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках.

Гимнастика является технической основой многих видов спорта, соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. Гимнастика не только дает определенные технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ГИМНАСТИКИ

Брусья

Различают параллельные (мужские) и разновысокие (женские) брусья. Снаряд представляет собой две деревянных жерди овальной (в сечении) формы, укрепленные на металлической станине: у мужчин - на высоте 1,75м, у женщин - 1,65 и 2,45м. (Высота всех гимнастических снарядов отсчитывается от поверхности расположенных возле них страховочных матов).

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. Согласно правилам FIG - Международная федерации гимнастики - перекладина должна находиться на высоте 278см и иметь длину 240см. Диаметр перекладины - 2,8см.

Бревно

Бревно гимнастическое, снаряд женской спортивной гимнастики, применяемый для упражнений в равновесии. Бревно - горизонтальный брус длиной 5м и шириной 10см, поставленный на высоте 125см. Брус имеет искусственное покрытие из материала, препятствующего скольжению во время выполнения упражнений. Все края и углы бревна имеют закруглённую форму. Бревно крепится на две не регулируемые опоры с фиксированными амортизаторами.

Конь

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

Конь состоит из металлической подставки и вытянутой деревянной или пластиковой основы, обшитой специальным эластичным материалом, предотвращающим скольжение. Для упражнений на коне на снаряд дополнительно устанавливают сверху две ручки. Конструкция коня предусматривает возможность изменять его высоту. Для мужских упражнений на коне снаряд фиксируется на высоте 1,15м; в том случае если конь используется для исполнения опорного прыжка, его высота составляет 1,35м для мужчин и 1,25м для женщин.

Мостик гимнастический (подпружиненный, приставной)

Мостик гимнастический предназначен для выполнения опорных прыжков. Устанавливается на ровной площадке в закрытых помещениях. Изготовлен из многослойной фанеры толщиной 15мм. Платформа мостика имеет прочное покрытие, состоящее из эластичной набивки и декоративного материала, препятствующего скольжению ног во время выполнения прыжков. Для повышения упругости мостика между платформой и его опорами установлены две пружины из высококачественной стали.

Кольца гимнастические

Кольца гимнастические - подвижный снаряд, представляющий собой два кольца из недеформируемого материала, подвешенные на высоте на специальных тросах.

В современной программе Олимпийских игр проводятся соревнования по упражнениям на кольцах среди мужчин.

Согласно правилам ФИС - Федерации гимнастики - точка подвеса колец должна располагаться на высоте 5,75 метров над уровнем пола, сами кольца - на высоте 2,75 метров. В спокойном состоянии расстояние между кольцами - 50 см, их внутренний диаметр 18 см.

Гимнастический ковер

Ковёр гимнастический используется для тренировки и проведения соревнований по спортивной гимнастике (вольным упражнениям), акробатике и другим видам спорта. Может использоваться как со специальным помостом (низким подиумом) на упругих элементах, так и без него.

Помост собирается из фанерных секций с амортизирующими элементами, откосами и покрытия с разметкой. Покрытие состоит из листов пенополиэтилена и верхнего слоя - специального ковролина с разметкой.