

# LUMEA GIMNASTICII

REDACȚIA, STRADA ȘTIRBEI-VOINĂ Nr. 2

București, 20 Iunie 2012



Gimnastica este un sport care implică o serie de mișcări, ce necesită forța fizică, flexibilitate, echilibru, rezistență, grație și conștientizare chinestezică. Forul ce guvernează acest sport la nivel mondial este Federația Internațională de Gimnastică. Fiecare țară are propriul organism național de conducere afiliat la FIG, România fiind afiliată la acesta prin Federația Română de Gimnastică.

**Gimnastica de echipă**  
**Gimnastica de echipă a apărut în Scandinavia. Primul concurs oficial a avut loc în Finlanda în 1996 și se desfășoară acum o dată la doi ani. Echipele de competiție, cluburile, sunt formate din trei categorii: echipe de femei, bărbați și mixte. Gimnastica se compune din trei tipuri: exerciții la podea, salturi de la mini-trambulină și salturi acrobatică. În fiecare dintre cele trei discipline, numărul de gimnaști este de la 6 la 12 persoane. Gimnastica de echipă include cele mai dinamice tipuri de exerciții de gimnastică: exerciții de grup, acrobatică și salturi de gimnastică de sprijin. Aceasta are o muzicalitate inerentă, o orientare motor-educativă pronunțată, complexitatea optimă a exercițiilor.**

## PĂPĂRUL

PAȘI ÎNTRU ÎNTRU ÎNTRU

REZULTATUL

Trăiește în pace!

Trăiește în pace!

Trăiește în pace!

Trăiește în pace!

Trăiește în pace!

Trăiește în pace!

Trăiește în pace!

Trăiește în pace!

Trăiește în pace!

Trăiește în pace!

Trăiește în pace!

Trăiește în pace!

Trăiește în pace!

Trăiește în pace!

Trăiește în pace!

Trăiește în pace!

# LUMEA GIMNASTICII



**Gimnastica este un sport care implică o serie de mișcări ce necesită forță fizică, flexibilitate, echilibru, rezistență, grație și conștientizare chinestezică. Forul ce guvernează acest sport la nivel mondial este Federația Internațională de Gimnastică. Fiecare țară are propriul organism național de conducere afiliat la FIG, România fiind afiliată la acesta prin Federația Română de Gimnastică.**

# LUMEA GIMNASTICII

**PARALELE SUNT UNUL DINRE APARATELE DE GIMNASTICĂ ARTISTICĂ, FOLOSITE DOAR ÎN PROBA MASCULINĂ. APARATUL, CREAT DE GERMANUL FRIEDRICH JAHN LA ÎNCEPUTUL SECOLULUI AL XIX-LEA,[1] ESTE FORMAT DIN DOUĂ VERGELE DIN LEMN, ORIZONTALE ȘI PARALELE, AȘEZATE PE SUPTURI VERTICALE. GIMNAȘTII EXECUTĂ O SERIE DE MIȘCĂRI PE PARALELE SAU PRIN AER, INCLUSIV BALANȘĂRI, DESPRINDERI ȘI ÎNTOARCERI.[2]**

**MĂSURILE STANDARD ALE APARATULUI SUNT SPECIFICATE DE CĂTRE FEDERAȚIA INTERNAȚIONALĂ DE GIMNASTICĂ (FIG):**

**ÎNĂLȚIME: 195 CM**

**LUNGIME: 350 CM**

**DISTANȚĂ ÎNTRE BARE: 42-52 CM**



# LUCRUL GIMNASTICII

Gimnastica de echipă a apărut în Scandinavia. Primul concurs oficial a avut loc în Finlanda în 1996 și se desfășoară acum o dată la doi ani. Echipele de competiție, cluburile, sunt formate din trei categorii: echipe de femei, bărbați și mixte. Gimnastica se compune din trei tipuri: exerciții la podea, salturi de la mini-trambulină și salturi acrobatice. În fiecare dintre cele trei discipline, numărul de gimnaști este de la 6 la 12 persoane. Gimnastica de echipă include cele mai dinamice tipuri de exerciții de gimnastică: exerciții de grup, acrobatice și salturi de gimnastică de sprijin. Aceasta are o muzicitate inerentă, o orientare motor-educativă pronunțată, complexitatea optimă a exercițiilor.

## Gimnastica de circ

Gimnastica de circ este împărțită în partere (exerciții pe echipamente și aparate, montate pe arenă) și aer (exerciții pe echipamente suspendate deasupra arenei); respectiv gimnaști - pe sol și în aer.

Fiecare dintre cele două tipuri de gimnastică de circ include o varietate de subspecii (în funcție de echipamentul utilizat și de metodele de lucru): parter - exerciții pe bare orizontale, trambulină, inele de toate tipurile; aer - exerciții pe trapezul de toate tipurile, cord de parele, cord de volante, cadru, bambus, curele, pânze, inel, sferă.

# LUMEA GIMNASTICII



**Gimnastica artistică este cea mai cunoscută ramură a acestui sport. Probele la feminin sunt sărituri, paralele, bârnă, sol, iar la bărbați sol, cal cu mânere, inele, sărituri, paralele și bară fixă. Probele de gimnastică își au originea în Grecia Antică. Alte ramuri ale gimnasticii de performanță sunt gimnastica ritmică, gimnastica aerobă, gimnastica acrobatică și săriturile la plasa elastică (trambulină).**

## **Gimnastica de echipă**

# LUMEA GIMNASTICII

**GIMNASTICA AEROBICĂ ESTE UN SPORT CARE SE PRACTICĂ PE PARCHET CU O ÎNCĂLȚĂMINTE SPECIALĂ, FIIND ASEMĂNĂȚI CU TENISUL.**

**GIMNASTICA AEROBICĂ ARE 4 CATEGORII: 9-11 ANI, 12-14 ANI, 15-17 ANI, SENIORI.**

**SUNT PRACTICATE CINCI PROBE:**

**INDIVIDUAL, O SINGURĂ PERSOANĂ.**

**CUPLU- MIX-PEL, ESTE O PROBĂ FORMATĂ DIN 2, BĂIAT-FĂȚĂ.**

**TRIO, ESTE FORMAT DIN 3 PERSOANE, FIE DE ORICE GEN.**

**ANSAMBLU, ACUM CÂȚIVA ANI ERA FORMAT DIN 6 PERSOANE, IAR ASTĂZI DIN 5.**

**GIMNASTICA AEROBICĂ SE DEOSEBEȘTE DE CELELALTE PRIN ELEMENTELE EI. EXISTĂ 4 GRUPE DE ELEMENTE:**

**GRUPA A - NIVERSĂ,**

**GRUPA B - FORȚĂ,**

**GRUPA C - NETENȚĂ,**

**GRUPA D - MOBILITATE**



# LUMEA GIMNASTICII

## Gimnastica ritmica

Gimnastica ritmică este o ramură a gimnasticii, fiind singura disciplină sportivă exclusiv feminină. A devenit probă olimpică în 1984.

Programele de gimnastică ritmică se desfășoară pe muzică, durează între 60 și 120 de secunde și sunt notate de 3 echipe de arbitri. Practicantii folosesc cinci articole de echipament în programul lor: o pereche de măciuci, o panglică, o coardă, o minge și un cerc.[1]

Primele regulamente de concurs, categorii și programe de concurs pentru gimnastica ritmică au fost întocmite în Uniunea Sovietică. Apoi s-a extins, devenind o ramură de sine stătătoare, cu concursuri interne și internaționale și regulamente întocmite de Federația de specialitate. Ca și la gimnastica sportivă, exercițiile sunt impuse și liber alese. Primul concurs de gimnastică ritmică din România s-a desfășurat în anul 1956.[2]

Conform regulamentului de Gimnastică Artistică, gimnastele înscrise la gimnastică

