

**"Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 1
Ворошиловского района г. Волгограда"**



**Вольные упражнения в спортивной
гимнастике.
(методические рекомендации)**

**Разработчик:
тренер-преподаватель Кульман А.Т.**

**г. Волгоград
2015 год**

Содержание.

Введение

1. Описание
2. Структурные группы элементов (мужчины)
 - 2.1. Элементы гимнастики (без использования акробатики)
 - 2.2. Акробатические элементы с вращением вперёд
 - 2.3. Акробатические элементы с вращением назад
 - 2.4. Акробатические элементы с вращением в боковой плоскости и прыжки назад с поворотом на 180 градусов и более с последующим выполнением сальто вперёд. Прыжки вперёд с поворотом на 180 и сальто назад.
 - 2.5. Прибавки за соединения элементов
3. Структурные группы элементов (женщины)
 - 3.1. Прыжки и подскоки
 - 3.2. Повороты
 - 3.3. Элементы с опорой на руки
 - 3.4. Сальто вперёд и боком
 - 3.5. Сальто назад
4. Группы сложности
5. Чемпионы мира в вольных упражнениях
6. Олимпийские чемпионы в вольных упражнениях
7. Олимпийские чемпионки в вольных упражнениях
8. Чемпионки мира в вольных упражнениях

Введение.

Вольные упражнения — один из видов упражнений в спортивной гимнастике. Вольные упражнения проходят на «ковре» — квадратном помосте, размерами 12 на 12 метров с дополнительным бордюром безопасности шириной 1 метр. Помост должен обладать определённой эластичностью для смягчения приземления спортсмена при выполнении акробатических прыжков. Специальное покрытие ковра должно исключать ожоги кожи при трении об него.

1. Описание.

Вольные упражнения входят в программу как женских, так и мужских турниров. В современной программе Олимпийских игр проводятся соревнования по вольным упражнениям, в которых разыгрывается комплект медалей; также эти соревнования входят в программу командного и абсолютного первенства.

Вольные упражнения длятся, как правило, 70 секунд у мужчин и 90 секунд у женщин. Женские вольные упражнения — единственный вид программы спортивной гимнастики, выполняющийся под музыку. Выступление спортсмена оценивается по сложности выполненных элементов, их чистоте, отсутствию ошибок. В женских соревнованиях судьи также учитывают уровень хореографической подготовки. Акробатические элементы вольных упражнений включают в себя кувырки, сальто, шпагаты, стойки на руках и другие, а также их связки. Характерным элементом вольных упражнений является акробатическая связка — серия прыжков и кульбитов, выполняемая по диагонали ковра от одного угла до другого. У женщин в программу входят

отдельные танцевальные па, схожие с упражнениями из художественной гимнастики. Грубыми ошибками считаются падения и выход спортсмена за пределы ковра. В ходе выступления спортсмен должен максимально использовать площадь ковра.

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).

2. Структурные группы элементов (мужчины)

2.1. Элементы гимнастики (без использования акробатики)

Статические и динамические силовые элементы: высокий угол, горизонтальные упоры, стойки на руках силой и т. д.

Элементы гибкости: шпагаты, равновесия, перекидки, медленные перевороты. Повороты на ногах и прыжки с поворотами.

Круги двумя ногами, а также эффектные круги ноги врозь (круги Деласала-Томаса), а также круги прогнувшись (русские круги).

2.2. Акробатические элементы с вращением вперёд

В данную структурную группу входят перевороты вперёд, а также самые различные сальто.

Сальто выполняются в разных положениях тела — группировка, согнувшись, прогнувшись/выпрямившись. Также исполняются сальто с поворотами — пируэты, и сложные двойные сальто.

Сальто могут выполняться как с приходом на ноги, так и в упор лёжа, или в кувырок (полупуторные сальто).

2.3. Акробатические элементы с вращением назад

Подобно акробатическим элементам вперёд, сюда входят перевороты и различные сальто назад.

2.4. Акробатические элементы с вращением в боковой плоскости и прыжки назад с поворотом на 180 градусов и более с последующим выполнением сальто вперёд. Прыжки вперёд с поворотом на 180 и сальто назад

Данная структурная группа включает в себя различные боковые сальто (арабские сальто), а также твисты — прыжки назад с поворотом на 180 и сальто вперёд.

Помимо этих элементов, сюда входят элементы типа «Томас» — полупуторные сальто назад в кувырок с поворотом на 540 градусов. Также к данной группе элементов относятся редкие и сложные сальто, прыжком вперёд с поворотом на 180 и последующим сальто (или двойным сальто) назад.

2.5. Прибавки за соединения элементов

За отдельные сложные соединения элементов, гимнаст получает прибавку к сложности. Правила от 2009-го года устанавливают следующие прибавки за соединения:

-за соединение элемента группы D(и выше) с элементами групп А, В, С даётся прибавка +0,1;

-за соединение элементов группы D(и выше) с элементами группы D(и выше) даётся прибавка +0,2.

Один элемент может участвовать в связке лишь единожды, то есть если выполнена связка из трёх акробатических элементов, то гимнаст получит прибавку только за связку первого сальто со вторым, или второго с третьим. Две связки учтены не будут.

3. Структурные группы элементов (женщины)

3.1. Прыжки и подскоки

В данную структурную группу входят разнообразные прыжки. Прыжки различают:

- по форме тела (прыжки прогнувшись, в группировке, согнувшись, в шпагате, кольцом и т. д.);
- по наличию поворота;
- по работе ногами (толчком с двух ног, прыжки шагом, прыжки со сменой ног в шпагате);
- по способу приземления (на ноги или в упор лёжа);

3.2. Повороты

Повороты различаются:

- по числу градусов вращения вокруг вертикальной оси (один поворот, два и т. д.);
- по положению ног во время поворота (безопорная нога согнута в колене, параллельна полу, в вертикальном шпагате и т. д. Опорная нога согнута или прямая);
- круги (подобно гимнастам мужчинам) на полу;

3.3. Элементы с опорой на руки.

Включает в себя:

- всевозможные кувырки (как полёт-кувырок, таки перекатом со стойки на руках или в стойку на руках);
- повороты в стойке на руках;
- перевороты (медленные и темповые);

3.4. Сальто вперёд и боком

Сюда входят все сальто вперёд, сальто боком и твисты. Максимально сложным элементом считается двойной твист прогнувшись (G), выполненный бразильской гимнасткой Даяной Дос Сантос.

3.5. Сальто назад

Включает различные сальто назад. Максимально сложные элементы — двойное сальто назад в группировке с двумя пируэтами, двойное сальто назад прогнувшись с пируэтом и крайне редкое сальто Татьяны Грошковой — двойное сальто назад согнувшись с двумя пируэтами (первое сальто

прогнувшись с двумя пируэтами, второе согнувшись).

4. Группы сложности

Элементы на вольных упражнениях имеют различные группы сложности — от А до G. К элементам группы «А» относятся простые прыжки, типа переворотов вперёд или назад, сальто в группировке и т. д., элементы группы «G» исполняются единицами гимнастов мира, к ним относятся (у мужчин):

- тройное сальто назад в группировке;
- двойное сальто назад в группировке с тремя пируэтами;
- двойной твист согнувшись с поворотом на 540 градусов.

5. Чемпионы мира в вольных упражнениях

- 1950 — Йозеф Штальдер, Швейцария
- 1954 — Валентин Муратов, СССР, Масао Такэмото, Япония
- 1958 — Масао Такэмото, Япония
- 1962 — Нобуюки Аихара, Япония, Юкио Эндо, Япония
- 1966 — Акинори Накаяма, Япония
- 1970 — Акинори Накаяма, Япония
- 1974 — Савао Касамацу, Япония
- 1978 — Курт Томас, США
- 1979 — Курт Томас, США
- 1981 — Юрий Королев, СССР
- 1983 — Тун Фэй, КНР
- 1985 — Тун Фэй, КНР
- 1987 — Лоу Юнь, КНР
- 1989 — Игорь Коробчинский, СССР
- 1991 — Игорь Коробчинский, СССР
- 1993 — Григорий Мисютин, Украина
- 1994 — Виталий Щербо, Белоруссия
- 1995 — Виталий Щербо, Белоруссия
- 1997 — Алексей Немов, Россия
- 1999 — Алексей Немов, Россия
- 2001 — Йордан Йовчев, Болгария и Мариан Дрэгулеску, Румыния
- 2003 — Пол Хэм, США и Йордан Йовчев, Болгария
- 2005 — Диего Иполито, Бразилия
- 2006 — Мариан Дрэгулеску, Румыния
- 2007 — Диего Иполито, Бразилия
- 2009 — Мариан Дрэгулеску, Румыния
- 2010 — Элефтериос Космидис, Греция
- 2011 — Кохэй Учимура, Япония
- 2013 — Кэндзо Сираи, Япония
- 2014 — Денис Аблязин, Россия
- 2015 — Кэндзо Сираи, Япония

6. Олимпийские чемпионы в вольных упражнениях

- 1952 — Вильям Турессон, Швеция
- 1956 — Валентин Муратов, СССР

- 1960 — Н. Аихара, Япония
1964 — Ф. Миникелли, Италия
1968 — Савао Като, Япония
1972 — Николай Андрианов, СССР
1976 — Николай Андрианов, СССР
1980 — Р. Брюкнер, ГДР
1988 — Сергей Харьков, СССР
1992 — Ли Сяошуан, Китай
1996 — Иоаннис Мелиссанидис, Греция
2000 — Игорь Вихров, Латвия
2004 — Кайл Шефелт, Канада
2008 — Цзоу Кай, Китай
2012 — Цзоу Кай, Китай
2016 — Макс Уитлок, Великобритания

7. Олимпийские чемпионки в вольных упражнениях

- 1952 — Агнеш Келети, Венгрия
1956 — Лариса Латынина, СССР
1960 — Лариса Латынина, СССР
1964 — Лариса Латынина, СССР
1968 — Лариса Петрик, СССР и Вера Чаславска, Чехословакия
1972 — Ольга Корбут, СССР
1976 — Нелли Ким, СССР
1980 — Нелли Ким, СССР
1988 — Д. Силиваш, Румыния
1992 — Лавиния Милошовичи, Румыния
1996 — Лилия Подкопаева, Украина
2000 — Елена Замолодчикова, Россия
2004 — Кэтэлина Поноар, Румыния
2008 — Сандра Избаша, Румыния
2012 — Александра Райсман, США
2016 — Симона Байлс, США

8. Чемпионки мира в вольных упражнениях

- 1954 — Тамара Манина, СССР
1958 — Ева Босакова, Чехословакия
1962 — Лариса Латынина, СССР
1966 — Наталья Кучинская, СССР
1970 — Людмила Турищева, СССР
1974 — Людмила Турищева, СССР
1978 — Елена Мухина, СССР
1979 — Эмилия Эберле, Румыния
1981 — Наталья Ильенко, СССР
1983 — Екатерина Сабо, Румыния
1985 — Оксана Омелянчик, СССР
1987 — Елена Шушунова, СССР и Д. Силиваш, Румыния
1989 — Светлана Богинская, СССР и Д. Силиваш, Румыния

- 1991 — Оксана Чусовитина, СССР и К. Бонташ, Румыния
- 1993 — Шеннон Миллер, США
- 1994 — Дина Кочеткова, Россия
- 1995 — Джина Годжан, Румыния
- 1997 — Джина Годжан, Румыния
- 1999 — Андреа Радукан, Румыния
- 2001 — Андреа Радукан, Румыния
- 2003 — Дайане Дус Сантус, Бразилия
- 2005 — Алисия Сакрамоне, США
- 2006 — Чэн Фэй, Китай
- 2007 — Шон Джонсон, США
- 2009 — Элизабет Тведдл, Великобритания
- 2010 — Лорен Митчелл, Австралия
- 2011 — Ксения Афанасьева, Россия
- 2013 — Симона Байлс, США
- 2014 — Симона Байлс, США
- 2015 — Симона Байлс, США