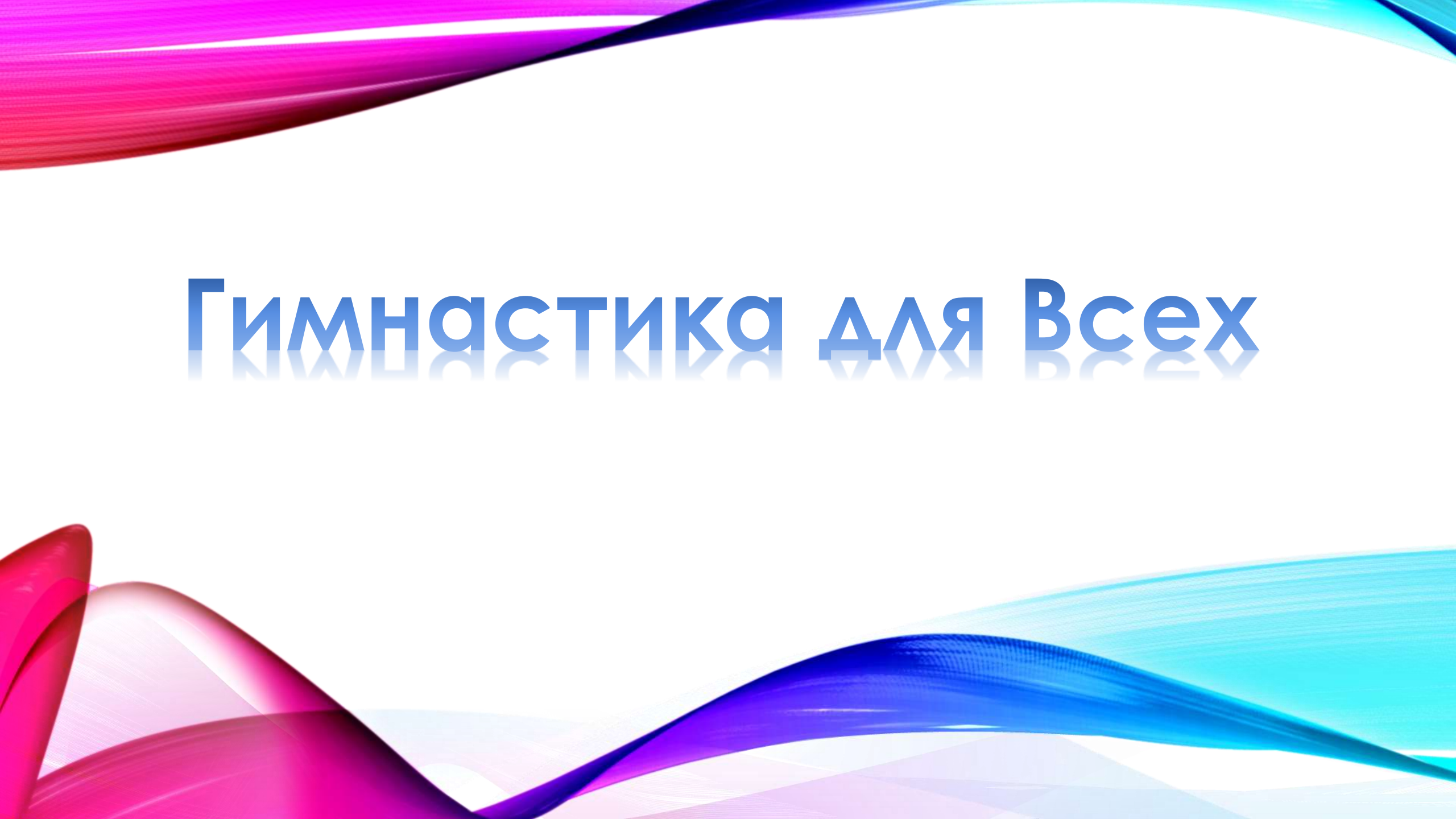




Гимнастика для Всех

ПРИВЕТСТВИЕ И ЗНАКОМСТВО



Мариана Василева – Главный тренер по художественной гимнастике и “Гимнастика Для Всех”

ПРИВЕТСТВИЕ И ЗНАКОМСТВО



**Руслан Эйвазов – хореограф сборной команды по художественной гимнастике и тренер по
“Гимнастике Для Всех”**

ЧТО ТАКОЕ “ГИМНАСТИКА ДЛЯ ВСЕХ”

- 4000 лет назад в Китае люди использовали гимнастические упражнения для укрепления здоровья и способствования долголетию. Гимнастика занимала особое место в древней Греции, где большое внимание уделялось совершенствованию физических данных. В древнем Риме гимнастические упражнения использовались для того, чтобы солдаты, подобно совершенно настроенному механизму, всегда были в форме.
- Благодаря усилиям немецкого педагога и писателя Фридриха Людвиг Яна, в 1811г. была введена в эксплуатацию гимнастическая площадка, оснащенная гимнастическими снарядами. Шведская система сыграла большую роль в развитии “Гимнастики для всех”. Преимущество этой системы заключалось в том, что она была основана на научных принципах. В 1813г. в результате работ Пера Хенрика Линга был создан институт гимнастики.



Николас Куперус из Бельгии, который основал FIG в 1881г., считал, что гимнастика очень важна для тела и души человека, и предложил идею несоревновательной гимнастики для широкой аудитории.

Лишь несколько его коллег поддержали эту идею, и с годами соревнования стали частью деятельности FIG.

Однако, идея Куперуса о гимнастике для большой массы людей, не потеряла свою актуальность.

Он продолжал развивать свой любимый спортивный бренд.

- 
- В целом занятия массовой гимнастикой строятся на основе выполнения простых элементов из спортивной, художественной гимнастики, акробатики, прыжков на батуте, спортивных танцев и аэробики.
 - Это общеразвивающие упражнения, тренировка на снарядах, упражнения с гимнастическими и фитнес-атрибутами (обручи, мячи, ленты, скакалки, двойной мини-батут, аэроостепы и т.д.)





- 
- Крупные международные фестивали по “Гимнастика для всех” проходят каждый год, но, помимо этого, многие страны организуют подобные собственные мероприятия.
 - Технический комитет Европейской Гимнастики организует три гимнастических фестиваля для всех – “EUROGYM”, “European Gym for Life Challenge” и фестиваль “Золотой Возраст”.
 - Кульминационным пунктом этой деятельности являются, то, что Международная Федерация Гимнастики организует “Всемирную Гимнастраду” и “Gym for Life Challenge”.

“EUROGYM”

- “EUROGYM” проводится раз в два года в июле, по четным годам. “EUROGYM” не может быть частью каких-либо других соревнований по гимнастике. Продолжительность мероприятия ограничена 5 днями, включая церемонии открытия и закрытия.
- “EUROGYM” открыта для молодежи в возрасте от 12 до 18 лет. В группу из 10 (или более) участников могут входить более молодые участники (10 и / или 11 лет) и старше (19 и / или 20 лет). Возраст участников проверяется во время окончательной регистрации на мероприятие. Исключения не допускаются, как и участникам младше 10 лет так и старше 20 лет.

В ПРОГРАММЕ EUROGYM ДОЛЖНЫ БЫТЬ СЛЕДУЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

- Церемония открытия
- Групповые выступления
- Мастер классы
- Гала-концерт "EUROGYM"
- Церемония закрытия

ЦЕРЕМОНИЯ ОТКРЫТИЯ

Церемония открытия проводится в первый день “EUROGYM”. Максимальная продолжительность церемонии открытия - один час, и если парад включен максимум 90 мин.

Место проведения подходов мероприятия:

- стадион
- спортивный зал
- большое холл



ГРУППОВЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ

- Групповые выступления “Гимнастика для всех” должны иметь как образовательную, так и зрелищную направленность.
- Каждое выступление не должно длиться более 6 минут (включая подготовку, вход и выход гимнастов).
- Группа должна состоять минимум из 6 гимнастов.



МАСТЕР КЛАССЫ

- Для дальнейшего обучения всех участников необходимо организовать семинары. Семинары должны быть в основном связаны с гимнастикой и ее деятельностью.
- Каждый участник должен иметь возможность принять участие в 4-6 семинарах.
- Продолжительность семинаров должна быть до 90 минут в зависимости от характеристики и требований семинар (минимальная продолжительность 60 мин).

ГАЛА-КОНЦЕРТ “EUROGYM”

- “EUROGYM” Гала - это шоу, которое выражает разнообразие, существующее в гимнастике для всех.
- Все группы, желающие принять участие в гала-вечере, могут подать заявку через свою национальную федерацию.



ЦЕРЕМОНИЯ ЗАКРЫТИЯ

- Церемония закрытия проходит в последний день, сразу после Гала "EUROGYM".
- Продолжительность официальной части составляет максимум 15 минут.



“EUROPEAN GYM FOR LIFE CHALLENGE” (EGFL)

- 14 июля Бельгийский город Льеж принял 1-й фестиваль “European Gym for Life Challenge”, организованный Европейским Союзом Гимнастики.
- “European Gym for Life Challenge” проводится раз в два года за день до “EUROGYM”. Конкурс открыт для всех от 12 лет. Регламент соревнования основан на правилах ФИЖ для соревнований “World Gym for Life Challenge”. EGFL организуется в спортивном зале или большом помещении, подходящем для EGFL Challenge.

EGFL организовано по следующей программе:

- • Приветствие / открытие
- • Соревнование
- • Церемония награждения / закрытие

- 
- Группы демонстрируют представление не более трех минут, включая вход и выход со сцены.
 - Если используются большие предметы, группа может использовать 1 минуту для размещения и снятия оборудования. Эта минута должна быть без музыки и используется только для перемещения оборудования. Это не считается частью выступления.
 - Музыка должна быть доставлена организаторам за два месяца заранее, для проверки качества и продолжительности.
 - Оценивание происходит по принципу “Gym for Life Challenge”.

ФЕСТИВАЛЬ ГИМНАСТИКИ ПОД НАЗВАНИЕМ “ЗОЛОТОЙ ВОЗРАСТ”

- Фестиваль “Золотой возраст” проводится каждые два года в сентябре / октябре в четные годы.
- GAGF не может быть частью каких-либо других соревнований по гимнастике.
- Продолжительность мероприятия ограничена 6 днями, включая открытие и закрытие церемонии.
- GAGF открыт для людей старше 50 лет.
- Максимальная продолжительность парада 45 минут. Максимальная продолжительность церемонии открытия - один час, и если парад включен, максимум 90 мин.

ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ ГИМНАСТИКИ ПОД НАЗВАНИЕМ “ЗОЛОТОЙ ВОЗРАСТ”

- Церемония открытия
- Групповые выступления
- Образовательный форум
- Мастерские
- Культурные и общественные мероприятия
- Прием для глав делегаций
- Торжественное закрытие



ВСЕМИРНАЯ ГИМНАСТРАДА

- Гимнастрада- это групповые выступления, некоторые с сотнями или даже тысячами участников. Выступают взрослые и дети всех возрастов.
- Страны со всего мира собираются вместе, чтобы продемонстрировать свои таланты и культуру разных стран.
- Массовые упражнения часто выполняются на больших стадионах.
- Гимнастрада подобно Олимпийским играм, проводится раз в четыре года и собирает до 22 тыс. участников — непрофессиональных и профессиональных гимнастов не менее чем из 50 стран мира. Целью большинства этих фестивалей является не состязательный аспект, а демонстрация своих возможностей на публике и получение от этого удовольствия.

- 
- С каждым годом все больше стран подключаются к этому международному гимнастическому движению. Занятия по “Гимнастика для всех” особо важны в детском возрасте, поскольку способствуют правильному гармоничному физическому и психологическому развитию подрастающего организма, а также очень нравятся детям.
 - Гимнастика способствует формированию правильной осанки, координации, выносливости и гибкости ребенка, а также таких необходимых в жизни моральных качеств, как сила воли, трудолюбие, целеустремленность, самоанализ и уверенность в себе.
 - Кроме того, врачи каждому второму ребенку рекомендуют занятия гимнастикой



ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ:

- Церемония открытия
- Групповые выступления
- Выступления больших групп
- Национальные представления
- FIG Гала
- Церемония закрытия

ЦЕРЕМОНИЯ ОТКРЫТИЯ

- Церемония знаменует начало веселой недели Всемирной Гимнастрады.
- На Церемонии Открытия присутствуют Все участвующие страны.
- Церемония может проходить в помещении или на открытом воздухе в зависимости от местных погодных условий.

Программа церемонии должна длиться не более двух часов и включать в себя следующие элементы:

- Шествие участников на арену, каждый под своим национальным флагом. Маршевый порядок определяется алфавитным порядком языка принимающей страны или английского языка.
- Традиционно, принимающая страна идет последним.

ГРУППОВЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ

- Групповые выступления призваны показать разнообразие “Гимнастики для всех” и включают в себя большую часть участников, как исполнителей, так и зрителей. Спектакли проходят трижды в помещении с максимальной продолжительностью 10 или 15 минут.



ВЫСТУПЛЕНИЯ БОЛЬШИХ ГРУПП

- В больших группах бывает не менее 200 действующих исполнителей. Выступления демонстрируются три раза. Выступление в большой группе длится максимум 15 минут.



НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

- Федерация, состоящая в член FIG может подать заявку на проведение национального выступления. Эти соревнования призваны дать участвующим федерациям возможность представить диапазон занятий “Гимнастикой для всех”, смешанный с фольклором и особенностями, применимыми к национальной культуре. Национальное представление должно длиться максимум 1,5 часа.

FIG ГАЛА

- Гала-концерт FIG разработан с участием избранных групп из различных федераций-членов FIG и должно быть максимум 1,5 часа.



ЦЕРЕМОНИЯ ЗАКРЫТИЯ

- Церемония проводится во второй половине последнего дня Всемирной гимнастрады и отмечает окончание праздничной, веселой недели. В церемонии принимают участие все участники мероприятия.



ИСТОРИЯ “GYM FOR LIFE CHALLENGE”

- “Gym For Life” проводится один раз в 4 года. Первый раз “Gym for Life” был представлен зрителям в 2009 году в Австрии (город Дорнбирн), где выступали более 1541 гимнастов.
- Второй раз “Gym for Life” проводился в 2013 году в Южной Африке ,где приняли участие 1405 гимнастов.
- Третий раз “Gym for Life” проводился в 2017-ом году в Норвегии (город Вест-Фолд),где приняли участие более 2076 гимнастов)
- Четвертый раз “Gym for Life” будет проводиться в 2021 году в Португалии (город Лиссабон).
- “World Gym for Life Challenge” - это соревнование для групп гимнастов всех возрастов.
- Выступление должно длиться максимум 5 минут.



КЛЮЧЕВЫЕ ФАКТЫ УЧАСТИЯ

Группы могут принимать участие в ОДНОЙ из следующих категорий:

- Гимнастика и танцы, небольшая группа (20 или менее гимнастов);
- Гимнастика и танец, большая группа (21 или более гимнастов);
- Гимнастика с предметом, снарядом, небольшая группа (20 или менее гимнастов);
- Гимнастика с предметом, снарядом , большая группа (21 или более гимнаста).

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ПЛАН

Программа “World Gym for Life Challenge” включает в себя следующее:

- Церемония открытия
- Соревнование
- Гала-концерт “Gym for Life”
- Мастер классы
- Показательные выступления
- Церемония закрытия

ЦЕРЕМОНИЯ ОТКРЫТИЯ СОСТОИТСЯ В ПЕРВЫЙ ДЕНЬ “WORLD GYM FOR LIFE CHALLENGE”

Церемония открытия знаменует собой начало веселого конкурса “World Gym for Life Challenge”. В нем принимают участие все участники. Церемония открытия может проходить в помещении или на открытом воздухе в зависимости от местных погодных условий. В соревновании могут быть представлены любые виды гимнастики. Минимальное количество участников- два гимнаста. Максимального количества нет. Гимнаст может выступить только в одном упражнении.

СОРЕВНОВАНИЕ

- Каждое выступление в “World Gym for Life Challenge” оценивается по развлекательной ценности: новаторство, оригинальность, разнообразие, техника и общее впечатление. Каждый критерий имеет равное значение 5 баллов.
- Оценка проводится группой из 4 экспертов; каждый из которых имеет опыт занятий различным видом гимнастики. Эта группа выбирается Техническим комитетом FIG-GfA. Они оценивают артистизм, хореографию, исполнение и технику.
- После каждого выступления жюри выставляют 4 балла (максимум 5 баллов / критериев), которые складываются в их общую сумму. Общая оценка составляет максимум 20 баллов. Все оценки выставляются независимо и подсчитываются.
- В каждой категории рейтинг создается с использованием общего балла. Рейтинг используется для определения Золотых, Серебряных и Бронзовых призёров.

ГАЛА- КОНЦЕРТ

- Гала может проходить в том же месте, где и Церемония открытия или Соревнование. Гала-концерт проводится в последний день "World Gym for Life Challenge".
- Все группы, получившие золото, принимают участие в гала-вечере "World Gym for Life Gala".
- Клубы заработавшие золото в отборочном раунде, участвуют в финальном "Гала-концерте", после которого, одна из участвующих команд завоевывает титул "Чемпиона Мира"





МАСТЕР-КЛАССЫ

- Эти семинары предназначены для всех участников (тренеров и гимнастов) и служат средством распространения здорового образа жизни, основ фитнеса и новых знакомств.
- Мастер-классы также могут быть проведены на открытом воздухе.
- Каждый семинар может длиться максимум 60 минут.

ПОКАЗАТЕЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ

- В течение недели Оргкомитет организывает шоу-представления и все группы приглашены к участию. Это дает возможность группам выступить более одного раза.
- В зависимости от местных погодных условий представления могут проводиться на открытом воздухе или в помещении.
- Шоу-представление может длиться до 10 минут.

ЦЕРЕМОНИЯ ЗАКРЫТИЯ

- Церемония закрытия знаменует собой окончание “World Gym for Life Challenge” и на ней следует присутствовать всем участникам.
- Церемония закрытия состоится в последний день “World Gym for Life Challenge” и должен быть подключен к Гала.
- Церемония награждения Гала может быть включена в Церемонию закрытия.

GYMNAESTRADA

- Азербайджан впервые принял участие в Гимнастраде в 2015-ом году в городе Хельсинки (Финляндия) 12 июля.
- Выступления наших гимнастов заключали в себе элементы спортивной и художественной гимнастики, а также акробатики и аэробной гимнастики.
- Одна из двух композиций нашей сборной команды, исполнялась под известную народную музыку Азербайджана "Сары Гелин".
- Второй раз Азербайджан принял участие в Гимнастраде в 2019-ом году в городе Дорнбирн (Австрия). Композиция нашей сборной команды исполнялась под музыку известного мультфильма Диснея "Алладин "





На соревновании с участием 800 гимнастов из 12 стран, выступила также команда Азербайджана “European Gym For Life Challenge”. На такого рода соревнованиях все участники считаются победителями и награждаются золотыми, серебряными и бронзовыми медалями.

Блестящее выступление нашей группы было оценено, как одно из наилучших среди 37 команд, и удостоилось золотой медали.

НЕ ТОЛЬКО
ВЫСТУПЛЕНИЕ НАШЕЙ
КОМАНДЫ, НО И ИХ
НЕОБЫЧНЫЕ КОСТЮМЫ
НЕ ОСТАЛИСЬ БЕЗ
ВНИМАНИЯ И
УДОСТОИЛИСЬ
ДИПЛОМОВ В
НОМИНАЦИИ "BEST
COSTUME".



УЧАСТИЕ АЗЕРБАЙДЖАНА НА “WORLD GYM FOR LIFE CHALLENGE”



- Третий фестиваль “World Gym for Life Challenge”, прошел в Норвегии в 2017 году, организованный Международной Федерацией Гимнастики, где Азербайджан впервые принимал участие, а также завоевал золотую медаль в номинации Show Dance. В том году приняли участие более 2076 гимнастов.