



**Художественная гимнастика** — ациклический, сложно-координированный вид спорта. Основными средствами художественной гимнастики являются:

- упражнения без предмета (равновесия, волны, взмахи, прыжки и т. п.) ;
- упражнения с предметами (обручем, мячом, булавами, скакалкой, лентой) ;
- элементы классического танца;
- элементы народных танцев;
- элементы историко-бытовых и современных танцев;
- акробатические упражнения;
- ритмика (упражнения на согласованность движений с музыкой) ;
- элементы пантомимы;
- элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые, прикладные упражнения).

