

Типы снарядов для художественной гимнастики:

- Лента;
- Мяч;
- Булава;
- Скакалка;
- Обруч.

Существует 4 свойства скакалки, по которым её нужно выбирать:

Жёсткость;
Длина;
Толщина;
Масса.

Мячи отличаются по весу, размеру и материалу. Величина мяча зависит от роста гимнастки. Он должен хорошо лежать в ладони.

Диаметр мяча:

От 3 до 7 лет — 15 см.

От 8 до 10 лет — 17 см.

От 10 и старше — 18,5 см.

Обычно ленты двух видов: Включают в состав вискозу; Включают в состав сатин. Для разных возрастов нужно подбирать ленты конкретной величины.

Для детей до 9 лет — 4 м.

Для детей с 9 до 14 лет — 5 м.

Для детей от 14 и старше — 6 м.

Чтобы правильно подобрать размер булавы, протяните её по длине всей руки. Подходящая булава будет достигать половины локтя.

Стандартные размеры:

Маленькие 36 см — для детей 5 — 7 лет

Средние 41 см — для детей 8 — 11 лет

Большие 45 см — для 11 лет и старше.



Обручи, как и другие атрибуты для художественной гимнастики делятся на:

Обычные (мягкий пластик);

60 см — для детей 3 — 7 лет;

80 см — для детей 11 — 12 лет.

Профессиональные (крепкий пластик).

60 см — для детей 3 — 6 лет.

65 см — для детей 6 — 7 лет.

70 см — для детей 7 — 8 лет.

75 см — для детей 9 — 10 лет.

80 см — для детей 10 — 12 лет.

85 см и 90 см — для детей постарше.