

## Лучшие гимнастки России

- Алина КАБАЕВА
- Евгения КАНАЕВА
- Ляйсан УТЯШЕВА
- Ирина ЧАШИНА
- Маргарита МАМУН
- Яна КУДРЯВЦЕВА



## Лучшие гимнастки Самарской области

- Екатерина ПИРОЖКОВА — мастер спорта международного класса
- Мария ЯКИМЕНКО — мастер спорта международного класса
- Кристина ПОПОВА — мастер спорта международного класса
- Анна ЕПИФАНОВА — мастер спорта
- Ксения ПОЛЯКОВА — заслуженный мастер спорта

*Моя спортивная Россия*



**Гимнастика** – сила, гибкость, пластичность, координация движений, чувство равновесия, силовая выносливость



*Моя спортивная Россия*



*А. Ф. Князева*

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ  
ГИМНАСТИКА



Выходит на ковер гимнастка,  
Изящна и пластична, как струна,  
Ее осанка грациозна очень,  
Как кипарис стройна она.

Шаг, поворот, волна, взмах легкой,  
В такт музыки она парит,  
Перекат и кувырок легко,  
Артистичен ее вид.

Техника отточена годами  
Хоть и трудно, не страшит  
Сложность исполнения упражнений,  
А наоборот только бодрит.



Как казак ее техничен  
Турляя с амплитудой большой,  
Ей удалось это большим трудом,  
Тренировкой многолетней.

Целыми часами в зале,  
Не жалея, не шадя себя,  
С потом, болью и слезами,  
Сделала сама себя.

Тренер ей советы четко,  
Контролирует работу.  
Отрабатывать технично —  
Это многодневная забота.

Вот скакалка, будто змейка,  
Взвилась в воздухе, в руках,  
Вот скачок и поворот,  
Сила мощная в ногах.

Виртуозная лента  
Медленно струится и парит,  
Чувство ритма помогает,  
Вертоузен ее вид.

Хват мяча давно отточен,  
Ловит левой, мах рукой,  
Вот вращает уже правой,  
Как алмазик дорогой.

Круг один, затем другой,  
Сложность восхищает,  
В воздухе легко шпагат!  
Гибкость восхищает.

Только ей известны жертвы,  
Но не покажет слабину.  
Спорт не любит слабых в жизни,  
Славит достижений высоту!

Соперницы всегда готовы,  
Тебя легко опередить,  
На голову должна быть выше,  
Чтоб страхи свои победить!

От мастерства исходит сила,  
Конечно, бесконечный оптимизм,  
И с верой только лишь в победу,  
Немалый нужен альтуризм.



© Князева А.Ф., 2018; amina\_1985@list.ru