

## ЗМАГАННЯ ЗІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ

21.03.2019 р. в спортивному комплексі Павлоградського медичного коледжу відбулися змагання зі спортивної аеробіки серед студентів I курсу коледжу.



У спортивній аеробіці хореографія поєднується з гімнастичними елементами, що вимагають високого ступеня координації. Комплекси виконуються під динамічну музику в досить інтенсивному темпі і різкістю рухів і закінченістю кожної окремої дії нагадують вільні вправи гімнастів. Кожна композиція в спортивній аеробіці — це різноманітні поєднання вправ з положення стоячи і в партері, переміщень у вигляді бігу і кроків на місці, підскоків і стрибків, і навіть акробатичних елементів.



Спортивна аеробіка хороша тим, що дозволяє вільно варіювати навантаження. Активні і різкі рухи можуть змінюватися більш плавними, спокійними і розміреними і навпаки. Силкові елементи комбінуються з танцювальними, їх послідовність вибудовується так, щоб інтервали між максимальною і мінімальною пульсової навантаженням становили від двох до трьох хвилин.



За результатами змагань номінацію «Оригінальність та синхронність виконання» отримала група – СС 24- 18; номінацію « Приз глядацьких симпатій» отримала група – СС 9 -18; III місце посіла група ЛС 02 – 18 , II місце ЛС 51 – 18 , I місце СС 10 -18.



Адміністрація коледжу та педагогічний колектив вітають учасників змагань та бажають здоров'я, успіхів у навчанні та подальших спортивних перемог.