**ยิมนาสติก(Gymnastics)** เป็นกีฬาที่ใช้ในการแข่งขันเพื่อทดสอบความแข็งแรง (Strength) ของนักกีฬา  รวมทั้งจังหวะ (Rhythm) ความยืดหยุ่นตัวหรือความอ่อนตัว (Flexibility) และ ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility)   กีฬายิมนาสติกที่ใช้ในการแข่งขันมี 3 แบบคือ ยิมนาสติกสากล (Artistic Gymnastics)  ยิมนาสติกลีลา (Rhythmic Gymnastics) และ แทรมโปลิน (Trampoline)

เป็นกิจกรรมทางกีฬาชนิดหนึ่ง ที่มีการแสดงออกด้วยการเคลื่อนไหวอย่างมีหลักเกณฑ์ แบบแผนและศิลปะ โดยประสาทและกล้ามเนื้อจะต้องทำงานสัมพันธ์กันอย่างมีประสิทธิภาพจากผลของการแสดงออก และการเคลื่อนไหวเหล่านั้นจะทำให้ร่างกายเกิดพัฒนาการด้านสมรรถภาพทางกายเป็นหลัก

**ยืดหยุ่น**(Tumbling)  เป็นกิจกรรมการเล่นโลดโผน อันประกอบไปด้วยการกลิ้ง การม้วนตัว  การดีดสปริง  การหมุนตัว และการตีลังกาแบบต่างๆ ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงความคล่องแคล่วว่องไวในการเคลื่อนไหวร่างกาย ความสามารถในการทรงตัว การควบคุมอวัยวะต่างๆ ของร่างกายให้ทำงานได้ตามความต้องการ และยังแสดงถึงความสามารถในการเพิ่มแรง เพิ่มความเร็ว หรือการผ่อนแรงกระแทกให้เบาลง โดยอาศัยหลักทางวิทยาศาสตร์

                ยืดหยุ่นเป็นกิจกรรมย่อยอย่างหนึ่งของกีฬายิมนาสติก  โดยจัดเป็นยิมนาสติกกายกรรม (Acrobatic Gymnastics) และยังเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของฟลอร์เอ็กเซอไซด์ด้วย