



ПАЛЕСТРА

ПАЛЕСТРА (греч. *παλαίστρα*), частная гимнастическая школа в Древней Греции.

Обучались гл. обр. мальчики с 12 до 16 лет. Программа занятий включала бег, борьбу, прыжки, метание копья и диска (т. н. система пятиборья), гимнастич. упражнения, плавание. Мальчиков также учили красивой походке, внешней выправке и манерам. П. имели открытые спортивные площадки, беговые дорожки, гимнастич. залы, бассейны. На о. Самос действовала П. для взрослых мужчин.