

ГЛОСАРІЙ

Основні поняття

- «Зірочка» поруч із основним терміном указує на те, що цей термін позначає конкретний елемент не лише у сполученні з додатковим терміном, а й сам по собі.

БІГ* – пересування кроками, у кожному з яких є фаза польоту. У гімнастиці розрізняють такі різновиди бігу (відмінності від однойменних видів кроку див. у терміні **Крок**):

- м'який** – з безопорною фазою, більш еластичний;
- перекітний** – з безопорною фазою, більш еластичний;
- пружинний** – складається з ряду підскоків із почерговими поштовхами ніг; у фазі польоту тіло випрямлене, ноги прями, носки відтягнуті;
- гострий** – виконується різко; вільна нога швидким коротким рухом виноситься вперед і не торкається підлоги носком;
- високий** – із маховим виносом стегна (при згинанні ноги вперед) та фазою польоту.

ВИС* – положення на снаряді, за якого плечі розташовані нижче точок хвату.

ХВИЛЯ – цілісний рух із послідовним виведенням уперед і назад ланок тіла знизу догори; може виконуватися рукою (руками).

ВСКОК – стрибок на снаряд із указанням положення, у якому його виконують.

ВХІД – з упору (у тому числі з упору стоячи) перехід із поворотом навколо в упор на ручках коня.

ВИКРУТ – перехід із вису спереду у вис позаду або навпаки, що виконується обертанням у плечових суглобах.

ВИХІД – з упору на ручках (у тому числі з упору стоячи, хватом за ручки) перехід із поворотом навколо в упор на тілі й ручці.

УГРУПОВАННЯ – положення «зігнувшись» із захопленням зігнутих ніг. Різновиди: угруповання **сидячи, лежачи, у присіді, широке угруповання.**

РУХ ПРУЖИННИЙ – виконується з в. п. «руки в сторони»: руки згинаються в усіх ланках із напруженням, ніби стискаючи пружину; далі аналогічно розгинаються; цілісний пружинний рух може виконуватися з додатковим згинанням ніг і тулуба до присіду.

КАЧ – коливальний рух гімнаста разом зі снарядом.

КОЛО:

- а) рух руками (рукою) по колу на 360° ;
- б) рух ногами (ногою) по колу на 360° шляхом перемахів.

ПЕРЕКИД – обертний рух тіла з послідовним торканням опори та перекиданням через голову.

КУРБЕТ* – стрибок з рук на ноги.

МАХ – рух коливального характеру тілом або кінцівками в одному напрямку.

Різновиди махових рухів:

- розмахування** – кілька махів, що виконуються почергово в протилежних напрямках;
- змах** – швидкий рух ногою (ногами) в одному напрямку з поверненням у вихідне положення;
- відмах** – маховий перехід з упору у вис або в нижчий упор;

перемах – рух ногою або ногами над підлогою або снарядом.

МІСТ – максимальне прогнуте положення тіла з опорою ногами (ногою) та піднятими догори руками (рукою).

МІСТ* – міст із опорою двома руками й двома ногами.

НАХИЛ – відведення тулуба або голови відносно вертикального положення.
Різновиди:

пружний – виконується кількома рухами з неповним поверненням у вихідне положення між ними;

доторкаючись – виконується з торканням підлоги руками (рукою).

ОБОРОТ – круговий рух тілом навколо осі снаряда або осі, що проходить через точки хвату, з повним перекиданням, із руками, наближеними до тулуба. **Великий оборот** виконується з відведенням рук від тулуба догори або назад та з максимальним віддаленням центра мас від точок хвату.

ОПУСКАННЯ – спад, що виконується повільно, силою (див. **Спад**).

ПЕРЕКАТ – обертовий рух тіла з послідовним торканням опори без перекидання через голову. Відповідно до визначення перекаат убік із повним перекиданням не може називатися перекаатом (порівн. **Перекид**).

ПЕРЕВОРОТ – обертовий рух тіла з повним перекиданням через голову та опорою руками (рукою):

а) в акробатиці розрізняють: **переворот стрибком** (поштовх двома ногами, із двома фазами польоту), **темповий переворот** (або просто переворот: махом однієї, поштовхом іншої ноги, з однією фазою польоту), **повільний переворот** (або «перекидання» – без фаз польоту);

б) на снарядах перевороти виконуються через стійку на руках, на плечах, на голові.

ПЕРЕЛІТ – переміщення з однієї сторони снаряда (або з однієї жердини) на іншу з відпусканням рук.

ПЕРЕСКОК:

а) стрибок через скакалку;

б) невеликий стрибок з однієї ноги на іншу.

ПЕРЕХІД – переміщення праворуч або ліворуч із переставлянням рук на опорі та виконанням перемаху (або іншого елемента).

ПОВОРОТ – рух тіла навколо своєї поздовжньої осі. Поворот тулуба або голови виконується без зміни положення нижчерозташованих ланок. **Півповорота** – поворот на 45° у стройових вправах. У стійці на руках поворот виконується плечем уперед або назад.

ПІДСКІК – невелике підскакування на місці або з просуванням у заданому напрямку.

ПІДЙОМ – перехід в упор із вису або з нижчого упору.

ПРИСІД* – положення на зігнутих ногах з опорою на носках.

Напівприсід – положення на не повністю зігнутих ногах з опорою на всю стопу.

Упор присівши – поєднання присіду з опорою або торканням підлоги руками.

СТРИБОК – вільний політ після поштовху ногами або однією ногою.

РІВНОВАГА – стійке положення на одній нозі з відведенням іншої ноги та нахилом тулуба.

РОНДАТ – переворот уперед із послідовною опорою руками та поворотом навколо з приземленням на дві ноги.

САЛЬТО – безопорний обертовий рух тіла після відштовхування або відпускання рук.

СІД* – положення сидячи без вираженої додаткової опори.

Упор сидячи – змішаний упор, що поєднує положення сидячи й суттєву опору руками.

СХРЕЩЕННЯ – два одночасні зустрічні перемахи. Різновиди:

пряме схрещення – виконується як продовження однойменного перемаху;

зворотне схрещення – виконується як продовження різнойменного перемаху.

В обох випадках описують попередній перемах, виконаний з упору (спереду).

ЗІСКОК* – зістрибування зі снаряда.

СПАД – перехід з упору у вис або в нижчий упор.

СТІЙКА:

а) положення стоячи;

б) вертикальне положення «ногами догори» – із указанням опори.

УПОР – положення з опорою руками, за якого плечі розташовані вище або на одному рівні з точками опори.

УПОР* – вертикальне положення тіла з опорою на прямих руках, спрямованих вниз.

ХВАТ – спосіб тримання за снаряд. **Перехоплення** – зміна хвату.

КРОК – переміщення шляхом виставлення ноги та перенесення маси тіла на неї. **На**

крок – виставлення однієї ноги з розподілом маси тіла на обидві.

У гімнастиці розрізняють такі різновиди кроку (рухи рук тут не вказуються):

м'який – з носка з коротким перекатом на п'яту, з легким згинанням ніг, без вертикальних коливань;

перекітний – з носка; при виносі іншої ноги вперед опорна нога злегка згинається й розгинається;

пружинний – як перекітний, але з більш вираженим згинанням і розгинанням ніг;

гострий – виставлення на носок зігнутої ноги; гомілка майже паралельна опорній; виконується різко, уривчасто;

високий – з високим підніманням стегна та розгинанням махової ноги;

приставний – крок з носка однією ногою та приставлення іншої;

змінний – поєднання приставного кроку і звичайного;

ковзний – ковзним рухом виставляються ноги.

ШПАГАТ* – сід із гранично розведеними ногами. **Шпагат правої (лівої)** – указана нога попереду.

Загальні поняття

ЕЛЕМЕНТ – найкоротша гімнастична вправа, що характеризується завершеністю та неможливістю поділу на складові елементи.

З'ЄДНАННЯ – сукупність елементів, що виконуються послідовно разом; при цьому виконання елемента в з'єднанні якісно відрізняється від його ізольованого виконання.

КОМБІНАЦІЯ – сукупність елементів і з'єднань із чітко вираженими початковим (вскок, заплигування) і кінцевим (як правило, зіскок) елементами.

Характеристики рухів

ОДНОЙМЕННІ – рухи, що збігаються:

за напрямком зі стороною кінцівки (права вправо або ліва вліво);

з однойменним поворотом: рух вправо з поворотом праворуч або вліво з поворотом ліворуч.

РІЗНОЙМЕННІ – рухи, протилежні:

за напрямком сторони кінцівки (права вліво або ліва вправо);

з різнойменним поворотом: рух уліво з поворотом праворуч або вправо з поворотом ліворуч.

ПОЧЕРГОВІ – рухи, що виконуються спочатку однією кінцівкою (рукою або ногою), потім іншою.

ПОСЛІДОВНІ – рухи, що виконуються один за одним із запізненням другої кінцівки на частину (зазвичай половину) амплітуди.

ОДНОЧАСНІ – рухи, що виконуються кінцівками в один і той самий час; можуть бути як симетричними, так і асиметричними. Інші вищезазначені види рухів можуть бути лише асиметричними.

Прийменники

на – указує, якою частиною тіла виконується опора: *на голові, на передпліччях, на правій нозі, на животі*;

у / в – указує (за потреби) кінцеве положення: *у стійку на руках, в упор позаду*;

з – ставиться між елементами, виконуваними одночасно.

Сполучник «і» – ставиться між елементами, виконуваними разом у зазначеній послідовності.

Групи елементів

УПОРИ ПРОСТІ – виконуються з опорою лише руками.

УПОРИ ЗМІШАНІ – виконуються:

з додатковою опорою, крім рук (частіше ногами);

із захопленням лише однією частиною тіла (руками/рукою, зігнутими ногами, носками).

ВИСИ ЗМІШАНІ – виконуються з додатковою опорою, крім захоплення руками.

СТРИБКИ ПРОСТІ – виконуються польотом після відштовхування ногами (ногою) без додаткової опори руками.

СТРИБКИ ОПОРНІ – виконуються з додатковою опорою (поштовхом) руками або рукою під час польоту над снарядом.

Примітка: визначення упорів, висів, стрибків див. у розділі основних термінів.

Додаткові

Основні положення рук

УПЕРЕД

УГОРУ

УНИЗ (у вихідному положенні не вказується)

НАЗАД (до відмови)

ПРАВОРУЧ або ЛІВОРУЧ

У СТОРОНИ

(ДУГАМИ) **УПЕРЕД**

(ДУГАМИ) **ДОГОРИ**

(ДУГАМИ) **ДОНИЗУ**

(ДУГАМИ) **НАЗАД**

(ДУГАМИ) **ПРАВОРУЧ або ЛІВОРУЧ**

(ДУГАМИ) **НАЗОВНІ або ВСЕРЕДИНУ**

ДУГОЮ:

- а) рух рукою по колу більш ніж на 90° , але менш ніж на 360° , що починається в зазначеному напрямку й триває до зазначеного далі кінцевого положення;
- б) на снаряді – рух, що починається спадом із подальшим підйомом із нижньої точки.

ПОЗА:

- а) положення ноги (ніг) із зовнішнього боку руки (рук);
- б) положення зовні двоосьового снаряда.

УСЕРЕДИНІ:

- а) положення ноги (ніг) між опорними руками;
- б) положення гімнаста всередині брусів або драбин.

ПОДОВЖНЬО – плечова вісь паралельна осі снаряда.

ПОПЕРЕК – плечова вісь перпендикулярна осі снаряда.

СТОЯЧИ:

- а) положення, за якого гімнаст спирається ногами об підлогу або снаряд, утворюючи з ним кут понад 45° (тобто вертикальне або близьке до вертикального);
- б) положення ніг, близьке до вертикального (у положеннях: *упор стоячи зігнувшись*, *упор стоячи ноги нарізно*).

ЛЕЖАЧИ – положення, за якого гімнаст перебуває в горизонтальному або близькому до горизонтального стані.

СИДЯЧИ – положення, за якого гімнаст використовує опору тазом або задньою поверхнею стегна (стегон).

СПЕРЕДУ – обличчям або передньою поверхнею тулуба до утримуваного снаряда або опори.

ПОЗАДУ – спиною до утримуваного снаряда або опори.

БОКОМ – (лівим або правим) боком до снаряда або опори.

ПРОГНУВШИТЬСЯ – прямий тулуб, злегка відведені назад плечі, прямі ноги, піднята голова (не вказується, якщо це передбачено технікою виконання).

ЗІГНУВШИТЬСЯ – тіло зігнуте в тазостегнових суглобах майже максимально.

КУТОМ – прямі ноги утворюють із тулубом прямий кут.

ВИСОКИМ КУТОМ – прямі ноги максимально наближені до тулуба й у положенні, близькому до вертикального.

ІЗ ЗАХОПЛЕННЯМ – прямі ноги максимально наближені до тулуба з утриманням їх руками.

МАХОМ – виконується за рахунок інерції руху гімнаста.

СИЛОЮ – виконується повільно, за рахунок м'язових зусиль гімнаста.

РОЗГИНОМ – виконується за рахунок прискореного розгинання в тазостегнових суглобах.

ПЕРЕВОРОТОМ – виконується з перекиданням через голову (назад; якщо вперед – це окремо зазначається).

ОДНІЄЙ, ПРАВОЇ, ЛІВОЇ (застар. «верхи»):

- а) положення «ноги нарізно», одна (зазначена) нога спереду;
- б) підйом у положення «ноги нарізно однієї».

НА ОДНІЙ, НА ПРАВІЙ, НА ЛІВІЙ (застар. «завагою»):

- а) з опорою зігнутою (зазначеною) ногою;
- б) підйом, виконаний з опорою на зігнуту (зазначену) ногу (у положення «ноги нарізно однієї»).

ДВОМА (застар. «уперед») – характеристика підйому на перекладині, виконаного перемахом обома ногами та розгином в упор позаду.

НАРІЗНО (стійка ноги нарізно) – ноги в стійці розставлені на крок (розм. «ноги на ширині плечей»).

ВУЗЬКА (стійка ноги нарізно) – ноги розставлені вдвічі менше, ніж у стійці «ноги нарізно».

ШИРОКА (стійка ноги нарізно) – ноги в стійці широко розведені в сторони.