

## ОСНОВНІ ТЕРМІНИ

Вісь – лінія довжини, яка проходить через робочу частину приладу ( на брусах – в довжину жердини, на коні – в довжину його тіла; на кільцях – уявна лінія через точки хвату і т.д.)

Назви окремих гімнастичних приладів визначають в залежності від положень гімнаста в процесі виконання вправи ( права, ліва жердина, ближня дальня частина коня і т.д.).

Хват – спосіб, за допомогою якого гімнаст тримається за гімнастичний прилад, утримує предмети або партнера під час виконання РВ або акробатичних елементів.

Хват зверху – при якому великі пальці обернені всередину ( один до одного).

Хват знизу – при якому великі пальці обернені назовні.

Зворотній хват – хват, при якому руки повернуто всередину, а великі пальці обернені назовні.

Різний хват – одна рука хватом зверху, друга – знизу.

Схресний хват – хват, при якому права (ліва) рука буде в хваті з лівого (правого) боку над лівою (правою) рукою або під нею.

Вузький хват – хват, при якому руки розміщені вужче плечей.

Широкий хват – при якому руки розміщені ширше плечей.

Глибокий хват – хват, при якому кисті рук зігнуті і лежать на приладі зверху.

Положення гімнаста відносно прилада і підлоги. Назву положення гімнаста визначає його розміщення відносно прилада і підлоги спереду, ззаду, боком, поздовжньо або поперек.

Спереду – гімнаст обернутий обличчям до прилада або підлоги.

Ззаду – гімнаст обернутий спиною до прилада або підлоги.

Боком – гімнаст обернутий правим або лівим боком до прилада.

Поздовжньо – плечова вісь гімнаста розташована паралельно до вісі прилада.

Поперек – плечова вісь гімнаста розташована перпендикулярно до вісі прилада.

Рухи, які виконуються кінцівками, по відношенню одна до одної, бувають: одночасні, почергові, послідовні, однойменні і різнойменні, хвилеподібні.

Однойменні – рухи, що співпадають за напрямком зі стороною кінцівки (руки, ноги).

Різнайменні – протилежні за напрямком зі стороною руки чи ноги.

Одночасні – рухи які виконуються кінцівками в один і той же час.

Послідовні – виконуються спочатку однією кінцівкою, потім другою.

Послідовні – рухи кінцівками виконуються один за одним, з відставанням однієї кінцівки від другої на половину амплітуди.

Хвилеподібні – поєднання одночасних і послідовних рухів в деяких суглобах, згинання і розгинання в суглобах ніг, тулуба, рук, яке виконується послідовно від одного суглоба до другого.

Усі рухи тулуба, кінцівок, голови можуть виконуватись в трьох основних площинах і двох проміжних:

в лицьовій (основна), яка проходить по передній ( або задній) стороні тіла;

в боковій (основна), яка проходить в передньо-задньому напрямку по відношенню до тіла того, хто займається;

в горизонтальній (основна) – яка проходить по горизонталі відносно тіла того, хто займається.

в похилих (проміжна) – які розташовані під кутом 45° до основних;

в косих (проміжна) – розташованих під кутом 45° до похилих.

## НАЗВИ ОСНОВНИХ ПОЛОЖЕНЬ І РУХІВ:

Вихідне положення (в.п.) – положення гімнаста, з якого починається виконання вправи.

Кінцеве положення – положення, яким закінчується виконання вправи. Іноді кінцеве положення попереднього елемента є вихідним для наступного.

Вис – положення гімнаста на приладі, в якому його плечі розташовані нижче вісі приладу.

Змішаний вис – різновид вису, в якому гімнаст має додаткову опору якою-небудь частиною тіла.

Упор – таке положення гімнаста на приладі, при якому його плечі розташовані вище за вісь приладу.

Змішаний упор – різновид упору, в якому гімнаст має додаткову опору на прилад або підлогу якою-небудь частиною тіла, частіше ногами.

Сід – таке положення гімнаста, коли опори руками на підлогу немає. При виконанні гімнастом сиду на приладах, гімнаст може триматись рукою за прилад.

Підйом – перехід з вису або з більш низької опори в упор.

Спад – перехід з упору в вис або в більш низький упор.

Мах – коливальний рух окремих частин тіла відносно інших або усього тіла відносно прилада в одному напрямку.

Розмахування – коливальні рухи окремих частин тіла або усього тіла відносно прилада.

Розкачування – коливальні рухи тіла разом з приладом.

Перемах – переміщення однієї або обох ніг через прилад.

Схрещування – два перемаха, які виконуються на зустріч один одному.

Коло – рух за замкнутою кривою.

Поворот – обертовий рух тіла відносно вертикальної осі, незалежно від від положення гімнаста.

Оборот – обертовий рух гімнаста навколо осі прилада.

Викрут – перехід з вису ззаду у вис і навпаки, в наслідок обертових рухів у плечових суглобах.

Стрибок – політ після поштовху ногами або руками від опори.

Зіскок – стрибок з приладу.

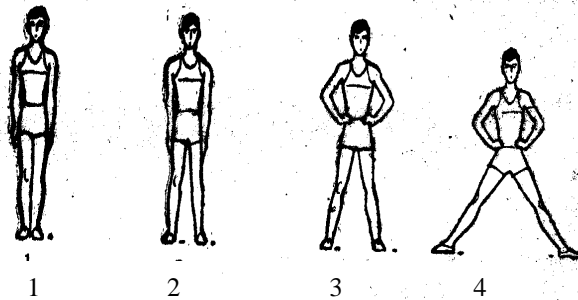
Перекат – рух вперед або назад з послідовним торканням частинами тіла опори без перевертання через голову.

Перекид – обертовий рух тіла з послідовним торканням частинами тіла опори з перевертанням через голову.

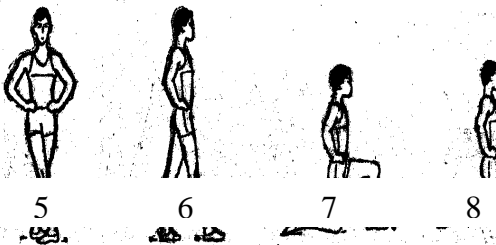
Переверот – коловий рух через голову з проміжною опорою.

Стійка – вертикальне положення тіла.

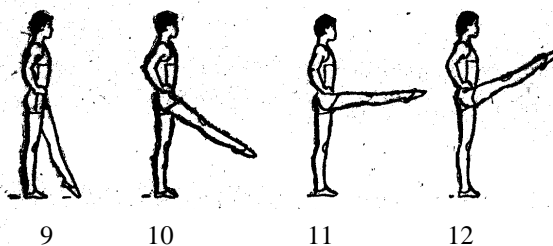
## Основні терміни гімнастичних вправ



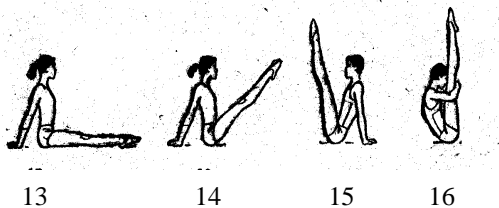
Основна стійка (о.с.)  
 Вузька стійка ноги нарізно  
 Стійка ноги нарізно, руки на пояс  
 Широка стійка ноги нарізно, руки на пояс



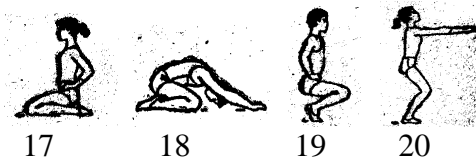
5. Стійка скресно правою, руки на пояс  
 6. Стійка ноги нарізно правою, руки на пояс  
 7. Стійка на правому коліні, руки на пояс  
 8. Стійка на колінах, руки на пояс



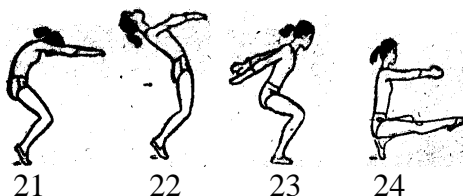
9. Ліва вперед на носок, руки на пояс  
 10. Ліва вперед-донизу, руки на пояс  
 11. Права вперед, руки на пояс  
 12. Права вперед-доверху, руки на пояс



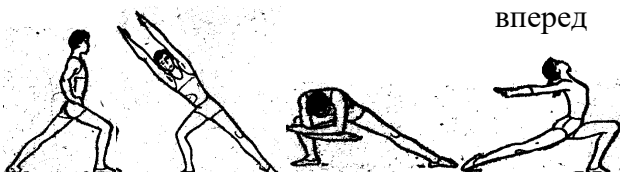
13. Сід  
 14. Сід кутом  
 15. Сід зігнувшись  
 16. Сід з захватом.



17. Сід на п'ятах  
 18. Сід на п'ятах з нахилом  
 19. Присід, руки на пояс  
 20. Напівприсід, руки вперед



21. Круглий напівприсід  
 22. Похилий напівприсід, руки вперед  
 23. Напівприсід з нахилом вперед, руки назад  
 24. Присід на лівій, праву вперед, руки вперед

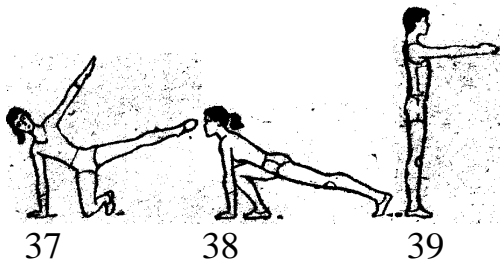


- 25. Випад правою, руки на пояс
- 26. Похилий випад вправо, руки вверху
- 27. Випад вправо з нахилом, руки перед собою
- 28. Глибокий випад лівою, руки в сторони

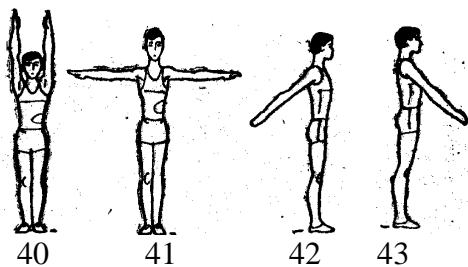
- 29. Випад лівою вправо, руки в сторони
- 30. Упор присівши
- 31. Упор на лівому коліні, праву назад
- 32. Упор стоячи зігнувшись

- 33. Упор лежачи на передпліччях
- 34. Упор лежачи

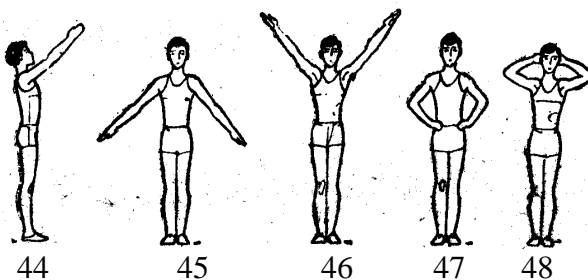
- 35. Упор лежачи ззаду
- 36. Упор лежачи на стегнах



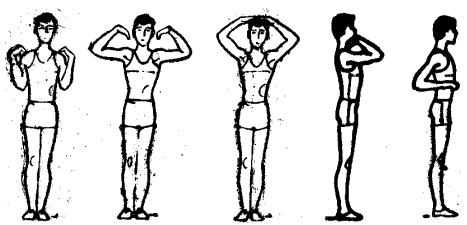
- 37. Упор на правому коліні боком, ліва в сторону
- 38. Упор присівши на правій
- 39. Руки вперед



- 40. Руки вверху (вгору)
- 42. Руки в сторони
- 43. Руки назад
- 44. Руки вперед-донизу



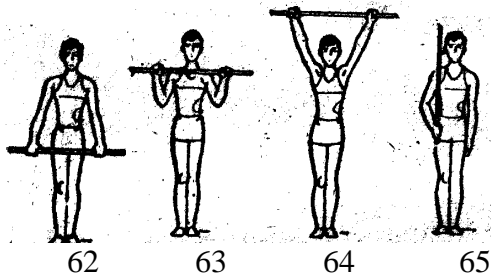
- 44. Руки вперед-доверху
- 45. Руки вниз-назовні
- 46. Руки вверху назовні
- 47. Руки на пояс
- 48. Руки за голову



- 49. Руки до плечей
- 50. Зігнуті руки в сторони
- 51. Руки на голову
- 52. Зігнуті руки вперед
- 53. Зігнуті руки назад

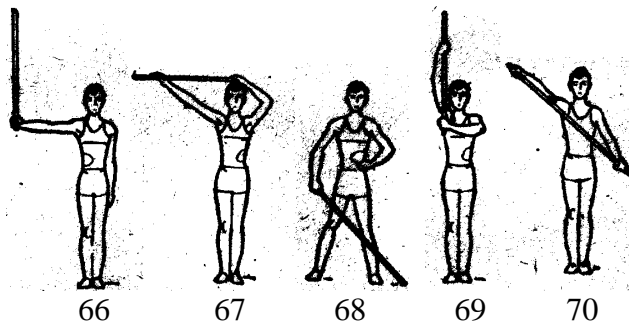
- 54. Нахил прогнувшись руки на пояс
- 55. Нахил, руки на пояс
- 56. Нахил з захватом
- 57. Рівновага на лівій, руки в сторони

- 58. Бокова рівновага на правій, праву руку вгору, ліву руку на пояс.
- 59. Задня рівновага, руки в сторони
- 60. Фронтальна рівновага, руки в сторони
- 61. Рівновага на правій з захватом, права рука в сторону.

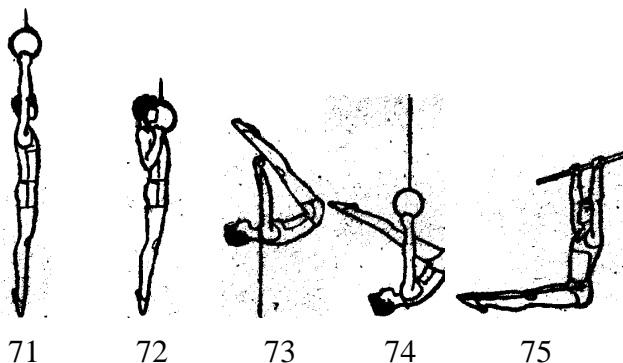


- 62. Палиця вниз
- 63. Палиця на грудях
- 64. Палиця вгору
- 65. Палиця до плеча

- 66. Праву руку в сторону, палицю вгору
- 67. Палицю на голову вправо
- 68. З палицею вільно
- 69. Палиця на груді правим кінцем вгору

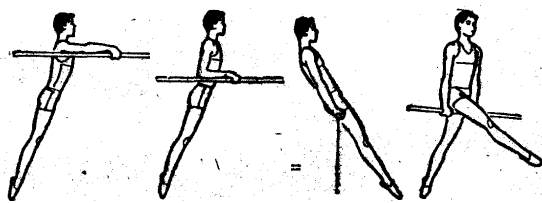


- 71. Вис
- 72. Вис на зігнутих руках
- 73. Вис зігнувшись спереду
- 74. Вис зігнувшись
- 75. Вис кутом



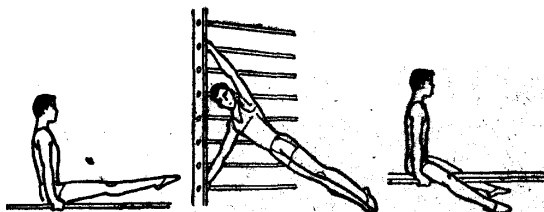
- 76. Вис ззаду
- 77. Вис прогнувшись ззаду
- 78. Вис присівши
- 79. Вис присівши спиною до стінки
- 80. Вис стоячи зігнувшись





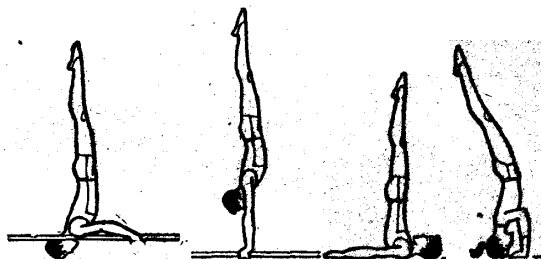
85                      86                      87                      88

- 85. Упор на руках
- 86. Упор на передпліччях
- 87. Упор ззаду
- 88. Упор правою



89                      90                      91

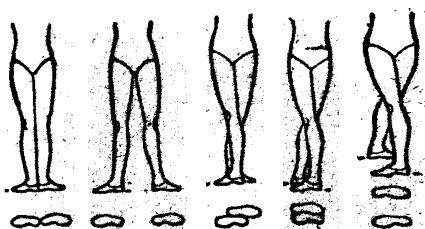
- 89. Упор кутом
- 90. Упор лежачи боком на правій
- 91. Сід ноги нарізно



92                      93                      94                      95

- 92. Стійка на плечах
- 93. Стійка на руках
- 94. Стійка на лопатках
- 95. Стійка на голові

#### Позиції ніг в танцювальних вправах



1                      2                      3                      4                      5

- 1. Перша позиція ніг
- 2. Друга позиція
- 3. Третя позиція ніг
- 4. Четверта позиція ніг
- 5. П'ята позиція ніг