Гимнастическая терминология.

**Термин** – краткое условное название какого-либо двигательного действия или понятия.

|  |  |
| --- | --- |
| **Стойки:**  **Основная стойка** (о.с.) соответствует строевой стойке;  Различают : стойка ноги врозь; стойка ноги врозь широкая,; скрестная стойка;.  *И.п.- исходное положение. (с чего начинается любое упражнение. Оно может быть различным)* |  |
| **Стойка на коленях**;  Различают: стойка на правом (левом) колене; |  |
| **Стойка на лопатках** «БЕРЕЗКА» |  |
| **Упор присев.**  **Упоры** – положения, в которых плечи выше точек опоры |  |
| **Присед** – положение, занимающегося на согнутых ногах. |  |
| **Упор лежа.** |  |
| **Седы** – положения сидя на полу или на снаряде.  Различают: сед; сед ноги врозь; сед углом, сед углом ноги врозь; сед согнувшись; сед с захватом; сед на пятках или на правой пятке, на бедре и др. |  |
| **Равновесие** – устойчивое положение, занимающегося на одной ноге.  Различают: равновесие на правой; равновесие с наклоном; равновесие боковое;  «Ласточка» |  |

**Перекат** – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры (без переворачивания через голову).

Различают: перекат вперёд, в сторону, круговой перекат, перекат назад согнувшись, выполняемый из седа.

**Группировка** – согнутое положение тела (колени к плечам, локти прижаты, захват за голени).

Различают группировку лёжа, сидя и в приседе, а также широкую группировку.

**Кувырок** – вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову.

Различают: кувырок вперёд, длинный кувырок, кувырок с прыжка с фазой полёта до опоры руками, лет-кувырок, кувырок с поворотом, заканчивающимся лицом в другую сторону, кувырок назад, кувырок назад в упор на колене, кувырок назад согнувшись и др.

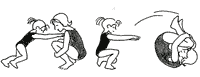
**Гимнастический Мост** – дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре.

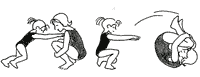
Различают: мост, мост на одной руке, мост на одной ноге, мост на предплечьях, мост разноименный, например с опорой правой ногой и левой рукой, и др.

**Шпагат** – сед с предельно разведёнными ногами (с касанием опоры всей длиной той и другой ноги).

Различают: шпагат, шпагат правой, левой (указывается нога, находящаяся впереди), одноименный, разноименный, шпагат с наклоном и др.

**Полу-шпагат** – аналогичное положение, но с согнутой ногой, находящейся впереди.





Кувырок вперед

