

СЛОВАРЬ
ТЕРМИНОВ ГИМНАСТИКИ
И ОСНОВ ХОРЕОГРАФИИ

Авторы-составители:
А. И. Рябчиков, Ж. ф. Фирилева

Санкт-Петербург
ДЕТСТВО-ПРЕСС
2009

ББК92
С48

С48 Словарь терминов гимнастики и основ хореографии / Авторы-составители: А. И. Рябчиков и Ж. Е. Фирилева. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009. - 288 с., ил.
ISBN 978-5-89814-444-9

Словарь содержит термины основной гимнастики и ее основных спортивных видов, включая недавно образовавшиеся современные виды и термины хореографии. В книге также приведена авторская система унифицированных кратких обозначений спортивной терминологии (КОСТ).

Издание предназначено для специалистов по физической культуре — преподавателей, тренеров, педагогов спортивных, учебных, воспитательных и творческих учреждений, студентов средних и высших учебных заведений по специальности «Физическая культура», любителей гимнастики, физической культуры, хореографии.

ББК92

© А. И. Рябчиков, Ж. Е. Фирилева, 2009
© Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009
© Оформление. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009

ISBN 978-5-89814-444-9

ВВЕДЕНИЕ

Гимнастика охватывает безграничное множество движений, положений, упражнений. Любое упражнение можно описать словами литературного языка. Однако отличие многих гимнастических упражнений от повседневных движений делает такие описания излишне многословными и все равно недостаточно понятными.

Во многих областях знаний и практической деятельности пользуются специальной терминологией. Для гимнастики ввиду специфики и разнообразия описываемых в ней предметов и объектов разрабатывалась своя гимнастическая терминология. В 1938 году были заложены основы отечественной гимнастической терминологии, которая, претерпев в ходе практики применения небольшие изменения, действует по настоящее время.

Наличие специальной терминологии способствует улучшению процесса обучения гимнастическим упражнениям, обобщению передового опыта, дальнейшей разработке теории и методики в области гимнастики. С помощью терминологии облегчается как устное общение, так и написание документов, программ, правил, учебных пособий по гимнастике, понятных самому широкому кругу специалистов по физической культуре, спортсменов и любителей гимнастики. Правила гимнастической терминологии позволяют с любого уровня осваивать эту область знаний, широко применяемую в физкультурно-спортивной практике.

Предлагаемый словарь гимнастических терминов содержит исчерпывающий набор основных и дополнительных терминов, применяемых в оздоровительных, образовательно-развивающих и спортивных видах гимнастики, включая спортивную аэробику и относящиеся к гимнастике по исторической классификации спортивные танцы на паркете, а также термины хореографии, элементы которой применяются практически во всех видах гимнастики. Гимнастические термины располагаются в *алфавитном* порядке *внутри каждого раздела*.

В словаре представлено изложение системы КОСТ (кратких обозначений спортивной терминологии), позволяющей примерно в два раза сокращать объем записи физических упражнений, на примере спортивной гимнастики и спортивных танцев на паркете. Правила краткой записи и словарь кратких терминов (в приложении) позволяют не только сокращенно записывать упражнения, но и правильно прочитывать выполненные записи.

Стремление соответствовать требованиям гимнастической терминологии и опора на ее правила дают возможность продолжать совершенствование существующей системы гимнастических терминов, открывают новые возможности в практике использования гимнастической терминологии. В настоящем издании представлены не все существующие виды гимнастики. В составе гимнастических терминов могут отсутствовать какие-либо термины, имеющие определенное применение в учебно-спортивной работе, в частности некоторые жаргонные и т. п. термины, требующие, на взгляд читателя, своего места в словаре гимнастических терминов.

Авторы-составители выражают благодарность преподавателям кафедры гимнастики факультета физической культуры РГПУ им. А.И.Герцена Загрядской О. В., Казакевич Н. В., Соболевой Н. Ю. за участие в составлении отдельных разделов настоящего словаря.

Обо всех желательных изменениях в словаре просим сообщать на кафедру гимнастики РГПУ им. А. И. Герцена по адресу: 192007 Санкт-Петербург, Лиговский пр., д. 275.

Вопросы пользования словарем

Построение словаря и правила пользования им

Словарь состоит из двух частей и приложения. В первой части даны пояснения к пользованию словарем, раскрыты основы правильного применения гимнастической терминологии и сокращенных системных терминологических обозначений.

Во второй части словарь делится на главы и разделы. В первой главе (Общие термины) приведены основные и важнейшие дополнительные термины большинства видов гимнастики. Внутри разделов в алфавитном порядке даются основные термины. Дополнительные термины, используемые с каждым из основных, располагаются в пределах основного термина преимущественно в алфавитном порядке.

Заглавный термин в каждой словарной статье при повторении записывается одной прописной буквой с точкой: **ВСКОК**, далее: **В. в Упор**, далее: **В. в У. присев** и т. д. Если при повторении заглавный термин применяется с окончанием, последнее приводится через дефис: **ПОВОРОТ**, далее: **с П-ом** — с поворотом.

Если часть заглавного термина повторяется в приводимых сочетаниях с другим окончанием, то неизменяемая часть термина отделяется двумя параллельными вертикальными линиями (||): **Скрестный**, далее: **С||о** — скрестно. Данный способ не применяется, если окончание очевидно для пользователя: **КОНЬ**, далее: **тело К.** — тело коня. **Вальсовый Шаг**, далее: **В. Дорожка** — вальсовая дорожка.

В каждой словарной статье описываемый основной термин приводится полужирным шрифтом прописными буквами.

Заглавный термин записывается полужирным курсивом, если он является общим термином, не применяется при записи конкретных упражнений и не приводится в примерах в рассматриваемой словарной статье: ***НАЧАЛО*** упражнения на снаряде. Наклонным шрифтом строчными буквами записываются ауотермины: ***хонма***, ***марченко***, ***цукахара***. Наклонным шрифтом, но прописными буквами записываются команды: ***СМИРНО!*** ***Начи-НАЙ!***

Ссылки на другие главы словаря даются прямым рубленным шрифтом: см. Аэробика.

Ссылки на другие разделы той или иной главы записываются *курсивом*: см. раздел *Положения и движения ног*. При необходимости указывается как название главы, так и ее раздела: см. Упражнения на снарядах, раздел *Бревно*. Ссылки на другие термины данного раздела также даются *курсивом*: **ВАЛЬСЕТ** — см. *темповой Подскок*.

Список основных сокращений

Приведенные сокращения могут использоваться при описании терминов.

в т. ч. — в том числе

в/ж — верхняя жердь

гл. — глава

ед. ч. — единственное число

ж. р. — женского рода

И. п. — исходное положение

к. п. — конечное положение

мн. ч. — множественное число

муз. — музыкальный

н/ж — нижняя жердь

о. с. — основная стойка

ОРУ — общеразвивающие упражнения

пов. — поворот

поз. — позиция

р. п. — родительный падеж

р/в — разновысокие, разной высоты (брусья)

рис. — рисунок

см. — смотри

ср. — сравнить

т. е. — то есть

т. к. — так как

т. н. — так называемый

ЧСС — частота сердечных сокращений

Правила гимнастической терминологии

Правила гимнастической терминологии регламентируют процессы образования, применения и сокращения терминов. Из трех требований к терминологии — краткость, точность и доступность — требование *краткости* является доминирующим. Одно из трех правил гимнастической терминологии также касается сокращения записи упражнений. К тому же каждый пользователь может вводить свои собственные сокращения. Для правильного употребления многочисленных терминов или сокращенных обозначений необходимо в случае сомнения иметь возможность установить их значение. При использовании сокращенных обозначений цена ошибки увеличивается. Для решения указанных проблем нами составлен словарь гимнастических терминов, включающий систему унифицированных сокращенных обозначений (система КОСТ), отражающую все отечественные гимнастические термины.

Формы записи гимнастических упражнений

Гимнастические упражнения могут записываться в виде текста, графических изображений или сочетания обеих форм записи.

Из трех видов *графической* формы записи *штриховая* наиболее доступна в исполнении. *Полуконтурная* предполагает более детальное изображение звеньев тела. Она применяется как для ведения личных записей и составления конспектов, так и при иллюстрации печатных изданий. *Контурная запись* требует профессиональных навыков рисования.

Текстовая форма записи независимо от ее типа может быть развернутой, сокращенной или знаковой. По типу запись может быть *обобщенной* — для указания групп упражнений: *простые упоры; одноименные круги; спады из упора; кувырки* — или *конкретной* — для указания определенных элементов, соединений, комбинаций — как в большинстве записей.

Развернутая запись построена на использовании гимнастической терминологии в полном объеме. Но при этом всегда применяются пять общепринятых сокращений: *и. п.*, *о. с.*, *р/в*, *в/ж*, *н/ж*, поэтому по сути такая запись является частично сокращенной.

Сокращенная запись подразделяется на следующие виды:

1. **Стихийно** сокращенная, когда произвольно сокращаются отдельные термины: руки в *ст.*, шаг *п.* ногой *впр.*

2. **Частично** сокращенная. Могут использоваться не только общепринятые сокращения (см. выше), но и некоторые другие: *дв.* — движение, *гимн.* — гимнастика, *Д* — держать и некоторые другие.

3. **Системно** сокращенная, которая дает возможность сокращать все термины и определяет структуру сокращенной записи.

Разработана система **кратких обозначений спортивной терминологии (КОСТ)**, буквенные обозначения которой созвучны отечественным гимнастическим терминам, а разные виды обозначений строго формально различаются, что позволяет их точно распознавать. При этом сохраняют силу правила отечественной гимнастической терминологии. Заметно сокращая объем описания упражнений, но сохраняя точность, запись по системе КОСТ легко расшифровывается по созвучию с исходными терминами: *Стк рнпс* > [1—3] 3 *Прж мест* — [4] *Прж 90 (пр)* — *И. п.* — стойка, руки на пояс. 1—3 — три прыжка на месте. 4 — прыжок с поворотом направо.

Знаковая запись выполняется с помощью отдельных букв или нелитерных знаков:

- **литеры** — начальные буквы сокращаемого термина: *н* — немецкий круг, *ш* — шагинян, *м* — мадьяр, *р* — русский круг;
- **символы** — приведем примеры тех же элементов на коне: —) — немецкий, —О — шагинян, —> — мадьяр, -О- — русский;
- **идеограммы** — обозначения, напоминающие иероглифы или стенографические знаки.

Способы образования терминов

1. **Переосмысление** — придание нового смысла существующим словам: *мост*, *шпагат*, *выход*, *вход*, *переход*.

2. **Использование корней слов** — способ, применявшийся на этапе создания отечественной гимнастической терминологии: *кач*, *мах*, *вис*, *упор*, *хват*, *сед*, *шаг*, *бег*.

3. **Займствование** удобных терминов: *рондат*, *курбет* (цирковые термины). Термин *фляк* используется в тренировочной практике, а по сути, в гимнастике это означает *переворот назад*.

4. **Присвоение имени** первого исполнителя. Это обеспечивает краткость, но не раскрывает смысл упражнения. Например, именной термин (аутотермин) *марченко* обозначает *оборот вперед под жердями*.

5. Применение **словосложения**: *высоко-далекие прыжки*, *разновысокие брусья*, *руки вверх наружу*, а также для жаргонных терминов: *сгиб-разгиб*, *поставить-снять*.

6. При записи **статических** положений учитываются условия опоры: *стойка на голове*, *упор на предплечьях*.

7. При записи **маховых** упражнений учитываются особенности двигательных действий: подъем *переворотом*, *мах дугой*.

8. При записи **любых** упражнений имеют значение:

а) особенности взаимного **расположения** звеньев тела: *упор углом*; *сальто прогнувшись*; *стойка, руки на пояс*;

б) направление движения или выведения звеньев тела: *подъем махом вперед*; *сальто назад*; *стойка, руки в стороны*;

в) **количественные** характеристики — степень поворота или кратность исполнения: *сальто вперед с поворотом кругом*; *махом назад поворот на 360°* в вис; *рондат* и *два переворота назад*; *тройное сальто назад* в соскок.

В п. 1—4 описаны способы образования основных терминов, в п. 5—8 — дополнительных терминов. Аутотермины (п. 40) используются по тем же законам, что и основные термины.

Основные термины отражают структурные признаки определяемых действий, принадлежность к той или иной группе Упражнений: *стойка*, *вис*, *упор*, *оборот*, *переворот*, *сальто*, *наклон*, *выпад*.

Дополнительные термины дают информацию, уточняющую описание упражнения, указывая способ, характер исполнения: *разгибом, махом, медленный* и т. п., а также перечисленные выше в п. 6—8 характеристики.

Правила применения терминов

Гимнастическую терминологию применяют в зависимости от **квалификации занимающихся**:

- > в ходе **учебного** процесса сначала применяется разговорная речь, образное описание упражнений, затем проводится постепенное ознакомление с терминами;
- > на занятиях с **младшими** детьми применяется образное описание упражнений: *как зайчики, как самолетики, как веревочка*;
- > на занятиях с **массовым** контингентом используются основные термины общеразвивающих упражнений, при необходимости видоизменяя и дополняя их словами литературного русского языка: *стоя, руки на пояс; ноги на ширине плеч*; исходное положение — *сидя*;
- > на практических занятиях со **спортсменами** наряду с гимнастическими используют аутотермины, заимствованные и жаргонные термины: *самолет, твист, пируэт, ткачев, делчев, эндо*.

Строго придерживаться терминологии необходимо при записи гимнастических упражнений, т.е. в **письменной** речи, когда отсутствует обратная связь с источником информации. При проведении практических занятий для повышения моторной плотности занятий речь сворачивается порой до использования только метода показа: *делай как я!* Запись любого гимнастического упражнения состоит из трех частей: 1. Название (заголовок, номер) упражнения; 2. Исходное положение; 3. Содержание упражнения.

Название указывает вид упражнения, гимнастический снаряд или назначение упражнения:

- общеразвивающее упражнение на гимнастической стенке;
- упражнение для мышц рук и плечевого пояса;

- упражнение на бревне по III взрослому разряду;
- упражнение на кольцах;
- упражнение на растягивание мышц и связок задней поверхности бедра.

В заголовке вольных упражнений указываются (если необходимо) название **музыкального произведения**, его музыкальный размер и фамилия композитора. При большом числе упражнений одного вида название часто трансформируется в его **порядковый номер**, который может записываться римской или арабской цифрой в кружке, чтобы отличаться от номера счета.

Исходное положение (и. п.) указывается для упражнения в целом. Далее описываются **движения** — то, что *изменяется* в процессе выполнения упражнения, а не очередное положение (пример упражнения №7):

VII. И. п. — стойка ноги врозь, руки к плечам

Правильно	Неправильно
1 — наклон вперед	1 — <i>стойка ноги врозь с наклоном вперед, руки к плечам</i>
2 — руки в стороны	2 — <i>стойка ноги врозь с наклоном вперед, руки в стороны</i>
3 — выпрямиться	3 — <i>стойка ноги врозь, руки в стороны</i>
4 — руки к плечам	4 — <i>стойка ноги врозь, руки к плечам</i>

В начале записи упражнений на снарядах и. л. указывается в родительном падеже: *из упора стоя, левая рука на ручке, правая на теле* — или **движения** перед выполнением первого элемента: *из размахиваний в висе (в упоре); с прыжка*.

Содержание упражнения может записываться построчно или сплошным текстом. Общеразвивающие упражнения почти всегда записываются **построчно**. Можно объединять несколько счетов в одной строке посредством тире:

1—2 — подняться на носки, дугами наружу руки вверх (движение выполняется на два указанных счета);

2—3 — пружинящие наклоны вперед, руки в стороны (выполняются два пружинящих наклона на два счета);

3—4 — то же с другой ноги;

5—8 — то же в другую сторону.

Упражнения на снарядах (обязательные) записываются построчно, если надо указать стоимость элементов или соединений в баллах:

Конь-махи, III разряд, упражнение №1

1. С прыжка круг правой	3,0
2. Перемах правой	2,0
3. Перемах правой назад	1,0
4. Перемах левой	2,0
5. Перемахом правой соскок с поворотом налево	2,0

При *сплошной* записи, обычной для упражнений на снарядах, отдельные элементы записываются через тире. Пример описания упражнения на брусках: из упора стоя хватом за концы жердей вскок в упор — упор углом (держат) — сед ноги врозь — перехват в упор лежа на руках — соединяя ноги, подъем махом вперед — мах назад — махом вперед соскок с поворотом кругом внутрь.

При записи **каждого** элемента упражнения указывают название движения или положения (основной термин), способ опоры или исполнения, направление движения и другие необходимые характеристики. К. п. указывается, если оно не очевидно: подъем разгибом в упор на руках (*в упор*); кувырок вперед в сед ноги врозь (*в упор присев*). В скобках приведены обычные для перечисленных элементов к. п., принимаемые по умолчанию.

Движения и положения звеньев тела указываются *относительно туловища* гимнаста, а не пола (горизонтальной поверхности). В положении *лежа на спине, руки вперед* руки вытянуты к потолку. При *наклонах* направление *туловища* указывается относительно вертикального положения тела. В противном случае движение называется не наклоном, а сгибанием.

Одинаковые *части снаряда* (ручки коня, жерди параллельных брусков) определяются по ситуативному расположению:

ближняя жердь, правая ручка. Аналогично определяется движение на кольцах в каче: *вперед* — это направление, куда гимнаст расположен лицом, и может быть выполнено подряд несколько движений на каче вперед, если после каждого из них поворачиваться кругом.

Повороты на 45°, 90° и 180° записываются словами: *полповорота (полуповорот), поворот* и *поворот кругом* соответственно. В других случаях степень поворота указывают с точностью до 45°: поворот *на 135°; на 270°*.

Два элемента могут выполняться последовательно и *слитно*, когда первый элемент, не закончившись (например, без приземления на ноги), переходит во второй. При записи используется союз «и»: *переворот вперед и сальто вперед* (опорный прыжок); *подъем махом назад и перемах ноги врозь*.

При *одновременном* исполнении двух элементов используется предлог «с»: *выпад вправо с наклоном вперед; подъем махом назад с поворотом кругом*. Если одновременно выполняются несколько элементарных движений (в ОРУ), то сначала записывают движения всего тела и (или) ног, потом рук и после этого — головы и более мелких звеньев тела, разделяя запись запятыми: *наклон вперед, руки в стороны, голова налево, кисти в кулак*.

Правила сокращения (опускание отдельных терминов)

Основные **принципы** сокращения записи упражнений:

- указывать только то, что изменяется (не записывать то, что не изменяется, — см. выше *Исходное положение* и описание *движений*);
- принимать по умолчанию (не указывать как очевидное):
 - > наиболее простой вариант исполнения;
 - > одноименное движение;
 - > обычное положение, в т. ч. относительно гимнастического снаряда;
- из возможных вариантов записи предпочитать более краткий.

Исключаются (не записываются) следующие термины (выделены светлым курсивом):

1. Положения звеньев тела, предусмотренные гимнастическим стилем:

- > *ноги вместе*; *руки вниз* в исходных положениях; но **принятие** этих положений необходимо оговаривать: прыжком стойка **ноги вместе**, руки на пояс; встать, **руки вниз**;
- > *прямые ноги (руки)*, (*с*) *прямыми ногами (руками)*, если не указано иное;
- > *носки оттянуты* — когда ноги находятся в безопорном положении;
- > *пальцы рук вытянуты и прижаты* — если нет опоры или хвата;
- > *положение ладоней*, если оно соответствует принятому для данного положения рук.

2. Наиболее удобные, естественные, обычные, очевидные положения и направления:

- > для висов и упоров: упор *спереди*, упор лежа *спереди*, но указывается в случаях, когда это неестественно, **менее удобно**: вис согнувшись **спереди** (на перекладине); упор сидя **спереди**;
- > *вперед* и *в одноименную сторону* при выпадах и перемахх: выпад правой *вперед*; выпад *правой* вправо; перемах левой *влево и вперед*; перемах правой *вправо и назад*;
- > *дугами вперед* — при движении рук из положения внизу в положение руки вверх и обратно;
- > *поперек* для обычных положений на брусках и *продольно* для положений на других снарядах;
- > перемах *внутри* или положение *внутри* (в отличие от перемаха или положения **вне**);
- > *хват сверху и на ширине плеч* — последнее не указывается также для **стойки ноги врозь**;
- > *конечные положения*, обычные для описываемых элементов: кувырок *вперед в упор присев*; все подъемы *в упор*; все спады *в вис*.

3. Некоторые звенья тела:

- > *туловище* — при наклонах, но указывается при его **поворотах**, наклон *туловища* вправо, но: поворот **туловища** направо;

- > *нога* — при махах, выставлениях, выведениях, стойках: мах левой *ногой* в сторону; левую *ногу* вперед на носок; стойка на правой *ноге*.

4. Способы, предусмотренные техникой исполнения:

- > *в группировке* — для акробатических упражнений: кувырок *вперед в группировке*; сальто назад *в группировке*;
- > *прогнувшись*: соскок махом назад *прогнувшись*; переворот *вперед прогнувшись*;
- > *махом назад* выкрут вперед; *махом вперед* соскок сальто назад.

5. Некоторые основные термины:

- > *поднять, опустить, выставить, вывести* — при записи элементарных движений ног или рук: *поднять* руки в стороны; *отвести* правую назад на носок;
- > *соскок* или *прыжок*, если по названию снаряда это очевидно: *опорный прыжок* переворотом вперед; *соскок* сальто назад *прогнувшись* с поворотом на 360° с последующим сальто в группировке (с перекладины).

Краткая запись упражнений по системе КОСТ

В системе КОСТ краткие обозначения гимнастических терминов для удобства названы **краткими терминами**. Гимнастические термины, от которых образованы описываемые краткие, называются **исходными терминами**. Обычная запись упражнений для отличия от краткой (сокращенной) называется **развернутой** записью.

Правила образования кратких терминов

Основные краткие термины содержат не менее трех, но не более шести букв, записываются с прописной буквы: *Стк* — стойка (основная, если не указано иное), *Накл* — наклон. Во избежание чрезмерного расширения словаря основных терминов однокоренные термины записываются с помощью строчной однобуквенной приставки: *зМах* — замах, *тМах* — отмах.

Краткий термин с однобуквенной приставкой может содержать до 7 букв. К основным кратким терминам относятся также универсальный термин *Двж* — движение, *Исх* — исходное положение; *Элм* — элемент, служебные термины: *Ттт*, *Тот*, *Тто*, *Ттоо* (см. далее).

Дополнительные краткие термины подразделяются на 4 вида.

Уточняющие термины, как и основные краткие термины, содержат от 3 до 6, но только строчных букв. Некоторые уточняющие термины образуются от основных кратких терминов: *стк* — стоя (производный от *Стк* — стойка); *сед* — сидя (от *Сед* — сед); *неед* — присев (от *нСед* — присед). Стандартные положения рук и ног записываются 3–4 буквами: *рзн* — ноги врозь, *рнис* — руки на пояс, *ркпч* — руки к плечам, *рзгл* — руки за голову, *рнгл* — руки на голову. Для указания положения только одной руки уточняющий термин используется без буквы «р»: *нпс*, *кпч*, *згл*, *нгл*.

Обозначения звеньев тела состоят из двух букв. Оба парных звена или непарное звено записываются двумя строчными буквами: *рк* — руки, *не* — ноги, *пч* — плечи; *тл* — туловище, *сп* — спина, *пс* — пояс. При указании одного из парных звеньев первая буква обозначения — прописная: *Пр* — правая рука, *Он* — одна (опорная) нога, *Лц* — левая сторона туловища, *Лт* — пятка левой ноги. Запись стандартных положений одной руки: *Пр кпч* — правую руку к плечу, *Лр юр* — левую руку перед грудью, *Др нпс* — другую руку на пояс.

Указатели направлений записываются двумя строчными буквами в круглых скобках: *(вп)* — вперед, *(нз)* — назад, *(рз)* — в сторону, в стороны, *(пр)* — вправо (смещение), *(но)* — направо (поворот). Направления в зале записываются прописными буквами в круглых скобках: *(Ц)* — на центр зала, *(Н*)* — на нижнюю середину, *(ПВ)* — на правый верхний угол, *(ЛТ)* — по линии танца (в обход налево), *(Д)* — по диагонали (с угла на угол).

Индексы состояния звеньев тела записываются строчной буквой через дефис: *нг-з* — ноги вместе, *нг-н* — ноги разогнуты, *Лр-м* — левая рука слегка согнута, *Он-с* — одну ногу на

носок; *рзн-м* — ноги врозь и слегка согнуты. При необходимости используют более одного индекса: *Лн-р-с* — левую ногу слегка разогнуть на носок; *Пн-м-с* — правую ногу слегка согнуть на носок.

Правила применения кратких терминов

Отдельный элемент или движение записывается, начиная с основного краткого термина, за исключением величины предварительно и слитно выполняемого поворота (см. ниже). Число дополнительных кратких терминов не ограничивается. Между краткими терминами, содержащими только буквы (между основными, уточняющими терминами, обозначениями звеньев), должны обязательно соблюдаться пробелы: *Стк рзн Пр нпс Лр згл* — стойка ноги врозь, правую руку на пояс, левую руку за голову; *Упор угл рзн вне* — упор углом ноги врозь вне.

Последовательность элементов в упражнении записывается, как и в развернутой терминологии, через тире: *Двж рк (рз)* — *Дуг рк (вн-вв)* — *уСед рк (вп)* — руки в стороны — дугами книзу (вниз) руки вверх — полуприсед, руки вперед. При **слитном** выполнении, когда первый элемент, не закончившись, переходит во второй, используется знак «+»: *Ронд + Сал* — рондат **и** сальто (прыжок «цукара»), *пХод + вХод* — переход **и** вход (не касаясь тела коня), *Под мах (нз) + пМахрзн* — подъем махом назад **и** перемах ноги врозь. При **одновременном** исполнении двух элементов применяется принцип поглощения одного из основных терминов, который становится дополнительным: *Шал (пр) накл (вп)* — правую на шаг в сторону **с** наклоном вперед. Дополнительным здесь стал термин *Накл* — наклон.

Одновременно с другими элементами обычно выполняется поворот. В этом случае основной краткий термин *Лов* — поворот — опускается, и указывается только его величина: *Под мах (нз) 180* — подъем махом назад с поворотом кругом; *Сал (нз) пгш 360* — сальто назад прогнувшись с поворотом на 360°.

Число, кратное 45, в системе КОСТ означает степень поворота вокруг продольной оси тела: *Нов 180* — поворот кругом (на 180°), *Сал 360* — сальто с поворотом на 360°. Степень

поворота, указанная перед основным термином, относится к повороту, выполняемому перед элементом *слитно* с ним: *90 (пр) Шаг Пн (лв)* — поворот направо (на 90°) и шаг правой влево. Число 44 и менее означает кратность исполнения: *3 Шаг* — три шага, *2 Сал* — два сальто (с отскоком), но: *Сал два* — двойное сальто. Число может служить порядковым номером элемента: *Эл1*, *Эл2* и т.д. Счет или номер движения записывается в квадратных скобках: *[1] нСед* — *[2] вСтк* — 1 — присед, 2 — встать (в стойку).

Знак «>» используется для отделения краткой записи элемента от записи его к. п. или и. п.: *Стк рзн рнис > Накл (вп) рк (рз)* — из стойки ноги врозь, руки на пояс наклон вперед, руки в стороны. Можно использовать любое число знаков «>»: *Вис > рМах > Под мах (вп) > Упор угл* — из размахиваний в висе подъем махом вперед в упор углом. Запись ОРУ начинается с указания и.п.: *Стк УДвжрк(вп) — нСткрк(ев) — оСткрк(рз)-Двжрк(вп)* — Из о. с: руки вперед — подняться на носки, руки вверх — опуститься (на всю стопу), руки в стороны — руки вниз. При использовании в этом примере краткого термина *Исх* — и. п.: *Исх: Стк осн > Двжрк(вп) — нСтк рк(ев) — оСтк рк(рз) — Исх* — последним движением принимается и. п.

Знак конкретизации (**двоеточие**) позволяет раскрыть значение другого элемента: *Исх: Стк > Эл1: Двж рк(вп) — Эл2: нСткрк(ев)*. Этот знак важен при краткой записи статических элементов, поскольку в системе КОСТ звенья тела, указанные без двоеточия после основного краткого термина, являются **опорными**: *Стк рк* — стойка на руках, *Упор Ол гориз* — горизонтальный упор на одном локте. Тогда: *Стк рк(ев)* — стойка на руках вверх? В этом случае используется знак конкретизации: *Стк: рк(ев)* — стойка, руки вверх. Краткие термины *нСтк* и *оСтк* указывают **движение**, а не статическое положение, поэтому двоеточие при них не нужно.

При краткой записи ОРУ счет не обязательно совпадает с порядковым номером движения: *Стк > [1–2] нСтк рк(ев) — [3] оСтк + уСедрк(рз) — [4] вСткрк(вп)* — И. п. — о. с. 1–2 — подняться на носки, руки вверх. 3 — опуститься и полуприсед, руки в стороны. 4 — встать, руки вниз.

Правила дополнительного сокращения

Все правила сокращения гимнастической терминологии используются и в системе КОСТ: *Вып Пн* — выпад правой (*вперед*); *Упорлеж* — упор лежа (*спереди*), а также: *Стк УДвжрк(ев)* — из о. с: (*дугами вперед*) руки вверх — не (*вп-вв*), как при других дуговых движениях рук. Дополнительно в системе КОСТ сокращается краткий термин *Пов* — поворот: *360 Пер(вп) 360* — переворот вперед с поворотом на 360° до толчка руками и на 360° после толчка руками (опорный прыжок), а также направление шага «вперед»: *ШагЛн* — шаг левой (ногой) вперед.

Возможности системы КОСТ позволяют **одним кратким термином** записывать то, что в развернутой терминологии требует нескольких слов-терминов: *рнис* — руки на пояс, *рзн* — ноги врозь. Для «положения лежа» в русском языке нет однословного термина, подобного «стойке» и «седу», а в системе КОСТ используется краткий термин *Леж*. Дополнительно сокращаются и такие обозначения: вместо *Стк не* — стойка на носках — записывается: *нСтк*; вместо *Стк нг* — стойка на ногах — *оСтк* — опуститься на всю стопу; вместо *Накл гл* — наклон головы — *гНакл*.

Основной краткий термин, относящийся к нескольким подряд движениям, может выноситься «за скобки». Запись: *[1] Двж: рк(вп) — [2] Двж рк(ев) — [3] Двж рк(вп) — [4] Двж рк(вп) — 1 — руки вперед, 2 — руки вверх, 3 — руки вперед, 4 — руки вниз* — можно еще больше сократить: *[1–4] Двж рк(вп ~ вв ~ вп ~ вн)* — 1–4 — руки вперед — вверх — вперед — вниз. Используется знак «~» — тильда.

Вместо аутотермина, являющегося только именем, в системе КОСТ сущность такого элемента или соединения записывается достаточно кратко (аутотермины выделены курсивом):

Ткач: нЛет(нз) — ткачев: перелет назад.

Корб: Пер(нз) > Вис — *корбут*: переворот назад в вис.

Марч: Обр(вп) егиш — марченко: оборот вперед согнувшись (на брусках).

Цукх: Ронд + Сал — *цукахара*: (опорный прыжок): рондат и сальто.

Штальд: *Обр (нз) вне* > *Стк рк* — *итальдер*: оборот назад ноги врозь вне в стойку на руках.

Служебные термины используются для записи повторяющихся элементов. Краткий термин **Ттт** обозначает повторение предыдущего элемента: *Сал (нз) пги 360 + Ттт оси* — сальто назад прогнувшись с поворотом на 360° с последующим сальто назад в группировке (основным вариантом сальто). Повторение элемента, предшествующего предыдущему, обозначает служебный термин **Тот**: *Пер (нз) — Сал (нз) сги — Тот* — переворот назад — сальто назад согнувшись — переворот назад. Повторение части упражнения записывается служебным термином **Тто**: *Стк рнис* > [1] *Пов тл (пр) рк (рз) лд (ев)* — [2] *Ттт обр рнис* — [3–4] *Тто дрз* — И. п. — стойка, руки на пояс. 1 — поворот туловища направо, руки в стороны, ладони вверх, 2 — поворот туловища в и. п., руки на пояс, 3–4 — то же в другую сторону.

Повторение части упражнения, в которой имело место повторение меньшей его части, обозначается **Ттоо**. Запишем упражнение в виде формулы сокращения: [1] *Элм1* — [2] *Элм2* — [3–4] *Тто обр* — [5–8] *Ттоо* — на 3–4 упражнение повторяется в другую сторону, на 5–8 упражнение повторяется сначала. При записи общеразвивающего упражнения его полное повторение указывается не в тексте, а в графе «дозировка». Описанное упражнение содержит на деле не 8, а 4 счета. Запись повторения части упражнения применяется при описании танцевальных и музыкально-ритмических упражнений.

Название упражнения для выделения на фоне текста краткой записи выполняется прописными буквами числом не менее четырех: **ПЕРЕКЛ** или **ПЕРЕКЛАДИНА**; **БРУСЬЯ**; **КОНЬ-М** или **КОНЬ-МАХИ**; **В-УПР** — вольные упражнения. Упражнение под номером 7 можно записать: **УПР 7**; **УПР-7** или **УПР№7**. При упоминании **внутри текста** названия упражнений, снарядов и оборудования не должны доминировать, но должны быть заметны и отличаться от основных кратких терминов. Это обеспечивается наличием двух прописных букв в составе термина, содержащего от 4 до 8 букв. При этом ис-

пользуется знак принадлежности «<»: *Цукх* < *ОПрж* и *Цукх* < *ПереКл* — элемент «цукаха» в опорном прыжке и на перекладине соответственно.

Названия снарядов отличаются от одноименных видов упражнений: **АК** — акробатическая дорожка и **Акроб** — акробатика; **КН** — конь с ручками и **Конь-М** — упражнения на коньках (на коне с ручками); **ПереКл** — упражнения на перекладине и **Л** — перекладина; **ПК** — прыжковый конь в ширину; **ПЖ** — прыжковый конь в длину. Части снарядов обозначаются одной прописной буквой: **Р** — ручка коня, **пРилР** — правая и левая ручки соответственно, **В** и **Н** — верхняя и нижняя жердь разновысоких брусьев. Используя знак «*» (связь со снарядом или партнером), можно записать элемент: **Диом: Мах (ен) Ор *Ж 360** > *Стк рк* — «диомидовский»: махом вперед, опорой о жердь одной рукой, поворот на 360° в стойку на руках.

Особенности краткой записи ритмических упражнений

При записи танцевальных композиций удобно не оговаривать длительность фигуры в 1 такт музыкального сопровождения. Число тактов указывается в фигурных скобках: **М-ВАЛЬС**: *Пов (пр) {2}* — *Пер Пн - Пов (лв) {2}* - *Пер Лн => {6}* - в медленном вальсе: правый поворот (2 такта) — перемена с ПН — левый поворот (2 такта) — перемена с ЛН — всего 6 тактов. В танцевальной литературе ПН и ЛН обозначают правую и левую ноги соответственно, что по виду не отличается от обозначений направлений в зале: ЛТ, ДС, ДЦ, а также направлений движения: ВП — вправо и ВЛ — влево.

Длительность шагов и счет указываются в квадратных скобках после записи фигуры: **Чете [МББМ]** — четвертной поворот; **Б** — быстрый шаг, музыкальная длительность которого равна, как правило, одной восьмой доле такта, **М** — медленный шаг, по длительности равный двум быстрым. Счет записывается цифрами: [1.2]. Если один шаг длится два удара, точка между цифрами не ставится: [41] — шаг на 4-й удар предыдущего такта плюс первый удар последующего (в танце румба). Номер счета

не должен быть двузначным: [12] — один шаг (движение) на счет 1—2, а не 12-й. Максимальный номер счета — число 8.

Для записи мелких долей такта используется строчная буква «и»: [1и2] — пополам делится 1-й, **предшествующий** «и» счет. При ритме [1.2и] пополам делится уже 2-й счет. При сочетании «и» с быстрыми шагами — [БиБ] — все 3 шага одинаковы по времени (триоль) и делятся столько же, сколько и два шага в ритме [ББ]. При неравномерном дроблении длительности шагов используется строчная буква «а»: [1а2] — предшествующий «а» счет делится в соотношении: 3/4:1/4.

При записи фигур в бальных танцах указываются их параметры с точки зрения **партнера**. Партия Д (дамы, партнерши) определяется как естественно- или зеркально-противоположная. Пример естественно-противоположного движения: *Шаг Пн* (вп • пр) — шаг партнера правой ногой вперед вправо, что соответствует движению партнерши: *Шаг Лн* (нз • лв) — левой ногой назад влево. Если Д исполняет другую фигуру, то ее название записывается после двойной косой черты: *ВУСК* (лв) // *Вол* (но) — М (мужчина, партнер) исполняет Виск влево, а Д — Вольта-поворот вправо. Одиночная косая черта необходима для возвращения к описанию движений М или общих параметров пары: *Стк Лн накл медл* (пр) // *гл* (ло / > Д) — стоя на левой ноге, медленно наклоняться вправо, голова Д поворачивается налево, у М — в направлении Д.

Движения партнеров естественно-противоположны в *Поз закр* — закрытом положении (**лицом** друг к другу) и в его разновидностях: *Поз удал* — удаленная позиция, ЛР партнера соединена с ПР дамы, *Поз удап* — то же, но соединены ПР партнера и ЛР дамы, *Поз ударк*, или просто *Поз рк*, — соединены обе руки партнера с обеими руками дамы, а также при соединении одноименных рук. *Поз руки* — соединены правые руки партнеров, *Поз рукл* — соединены левые руки партнеров, *Поз рухх* — соединены обе одноименных руки (скрестно). В *Поз пмд* — променадной и в *Поз кпм* — контрпроменадной позиции, которые, как и *Поз веер* — позиция веер, являются **полукрыльями**, движения тоже выполняются с разноименных ног, если не указано иное.

В *Поз откр* — **открытой** позиции (лицом в одном направлении) движение выполняется также с разноименных ног. При движении с **одинаковых** ног положение называется: *Поз тень* — теневая позиция (партнерша спереди справа, если не указано иное); *Поз тень* (лв'сз) — теневая позиция, Д слева и *немного* сзади. Для классических (отечественных) бальных танцев Па де грае, Па-зефир и Конькобежцы (Па де патинер), когда партнеры выполняют движения с одинаковых ног, лучше использовать другое обозначение: *Поз пара*.

Для позиций рук или ног можно указать их номера, принятые в классической хореографии: *рк-0* — руки в подготовительной позиции, *Пр-2 Лр-3* — правая рука во 2-й, левая — в 3-й позиции, *нг-6* — ноги по 6-й позиции, *нг-3п* — ноги по 3-й позиции, правая спереди.

При записи отдельных шагов некоторые параметры движений могут указываться отдельной строкой. **Наклоны** записываются одной строчной буквой и разделяются *одной* косой чертой: *Накл: без* — *п/л* — *п/л* — *без* — *л/п* — *л/п* — без наклона на 1-ми 4-м шагах фигуры, на 2-м и 3-м шагах у М — правый наклон, у Д — левый наклон, на 5-м и 6-м шагах — наоборот. При отсутствии наклона в строчке указывается один краткий термин: *бНакл*. В общем тексте описания наклон указывается обычным способом: *накл* (лв//пр) — наклон влево у М и вправо у Д.

Работа стопы указывается прописной буквой. Несколько подряд прописных букв показывают последовательность работы ступни: *Ступ: НКН//КН* — носок-каблук-носок, а у дамы: каблук-носок.

Подъемы и снижения записываются с указанием номеров шагов, т. к. часто высота подъема сохраняется в течение нескольких шагов: [1] *Под* — [2—6] *Верх* — [7] *Верх* // *бпе* / > *Сниж* — подъем на 1-м шаге, верх на 2—6-м шагах, верх на 7-м шаге (у Д — без подъема стопы) и снижение к концу этого шага у *обоих партнеров* (после одинарной косой черты). Описаны подъемы и снижения в плетении из позиции променада в фокстроте.

Степень поворота в танцах принято записывать не в градусах: 135°, 225°, 315°, а в долях от полного поворота: 3/8, 5/8,

7/8 полного поворота соответственно. Поскольку косая черта в системе КОСТ разделяет записи партий партнеров, для простых дробей используется знак «v»: $3v4$ — 3/4 полного поворота. Можно указывать поворот и в градусах, если это легко распознается: 45°; 90°; 180°; 270°; 360°; 540°. Поворот более чем на 360° в долях полного поворота записывается с помощью апострофа: /'3v8 — 1 3/8 полного поворота.

Для обозначения **междушагового** интервала используется знак «^л»: /7^л2/ Iv8 (лв) // Iv4 тл мен — между 1-м и 2-м шагами выполняется поворот на 1/8 влево, у Д — на 1/4 (тоже влево), туловище поворачивается меньше.

Коэффициент, записанный в начале соединения, связанного знаками «+», относится **ко всему соединению**: 3 Шаг + дСкк — три шага с подскоком на каждом из шагов. Иначе надо записывать так: Шаг три + дСкк — три шага и один подскок в конце.

Общие термины

Общие понятия

ГИМНАСТИКА — совокупность средств и методов для укрепления здоровья, гармоничного физического развития и совершенствования двигательных способностей.

ГРАФИЧЕСКАЯ Запись — форма, при использовании которой физические упражнения записываются в виде рисунков, изображающих положения или фазы движений.

Контурная — максимально точное отображение контуров тела и основных черт лица исполнителя (рис. 1).

Полуконтурная — отображение основных контуров туловища и других звеньев тела, включая кисти рук исполнителя (рис. 2).

Штриховая — изображение исполнителя отрезками прямых и простейшими геометрическими фигурами: кружок, треугольник и т. п. (рис. 3).

ЗАПИСЬ гимнастических упражнений может выполняться в различных формах и различаться по типу:

По **Форме** 3. может быть:

- **Графическая** — в виде рисунков;
- **Текстовая** (см. ниже).

По **Типу** 3. {текстовая} может быть:

- **Конкретная** — 3. конкретного упражнения;
- **Обобщенная** — 3. групп упражнений.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

ЗНАКОВАЯ (текстовая) **Запись** выполняется с помощью отдельных букв или небуквенных (нелитерных) знаков:

Идеограммы — обозначения, напоминающие рисунки, иероглифы или стенографические знаки (рис. 4).

Литеры — используются начальные буквы сокращаемого термина: *ч* — чешский круг, *пх* — переход; *р* — русский круг; приведены примеры элементов на коне с ручками.

Символы — примеры описанных выше элементов на коне: V — чешский круг, <» — противоход, -0- — русский круг.

ИСХОДНОЕ Положение (И. п.) — положение исполнителя перед началом упражнения.

КОМБИНАЦИЯ — совокупность элементов и соединений с четко выраженным начальным (вскок, разбег) и конечным (как правило, соскок) элементами.

КОНЕЧНОЕ Положение (К. п.) — положение, которым заканчивается выполнение упражнения.

КОНКРЕТНАЯ Запись — тип текстовой З., при котором дается полное последовательное описание отдельных гимнастических упражнений — движений, элементов, соединений, комбинаций.

КОСТ (Краткие Обозначения Спортивной Терминологии) — система краткой записи физических упражнений, соответствующая следующим требованиям: 1) буквенные О. созвучны терминам отечественной гимнастической Т.; 2) кроме собственных правил, соблюдаются *правила* отечественной гимнастической Т.; 3) разные виды О. строго формально различаются между собой.

ОБОБЩЁННАЯ Запись — тип текстовой З., применяемый для записи групп упражнений и общих понятий, как правило при составлении учебных программ по гимнастике; при этом используются *Основные термины* во мн. ч.:

- *Подъемы* махом;
- *Сальто* (мн. ч.) в группировке;

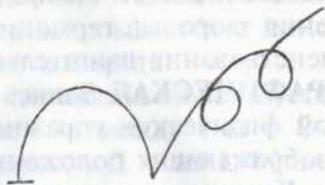


Рис. 4

— строевые *Упражнения*;

— *Упражнения* со скакалкой.

ОБЩИЕ Термины — Т., имеющие собирательный смысл и обозначающие:

Общие понятия: гимнастика, и. п., соединение, упражнение, элемент.

Группы упражнений: кувырки вперед, мосты, простые прыжки, разноименные перемахи, смешанные упоры, шпагаты (см. *Обобщенная запись*).

Основные ТЕРМИНЦЫ (см. *Термин гимнастический*). Некоторые О. Т. обозначают конкретные элементы в *отсутствие Дополнительных терминов*:

Вис — вертикальное вытянутое положение хватом кистями прямых рук;

Мост — максимально прогнутое положение спиной к опоре, выполняемое обеими руками и обеими ногами;

Полуприсед — вертикальное положение тела на согнутых наполовину ногах;

Присед — вертикальное положение тела на полностью согнутых ногах;

Сед — положение сидя с прямыми соединенными ногами без явной опоры руками;

Упор — вертикальное положение тела с опорой на прямые руки;

Шпагат — сед с максимально разведенными в стороны ногами, составляющими одну прямую линию.

ПРАВИЛА Гимнастической Терминологии включают в себя: 1) способы образования Т||ов, 2) П. применения Т||ов, 3) П. сокращения (опускание отдельных Т||ов).

РАЗВЁРНУТАЯ текстовая **Запись** физических упражнений построена на использовании гимнастической терминологии в полном объеме, применяя при этом общепринятые *Сокращения*.

СОЕДИНЕНИЕ — совокупность последовательно и слитно выполняемых элементов, при котором выполнение каждого из элементов отличается от их изолированного выполнения.

СОКРАЩЕНИЯ, используемые в *Развернутой записи*:

Общепринятые — используются всегда:

- брусья *р/в* (разной высоты);
- *в/ж* и *н/ж* — соотв. верхняя и нижняя жерди брусьев *р/в*;
- *и. п.* — исходное положение;
- *о. с.* — основная стойка.

С, используемые изредка: *эл.* — элемент, *дв.* — движение, *соед.* — соединение, *Д* — держать, *О* — обозначить; и некоторые другие обозначения.

СОКРАЩЁННАЯ текстовая **Запись**. Сокращения могут выполняться:

Стихийно — произвольно сокращаются отдельные термины (в личной записи упражнений): *н.* врозь — ноги врозь; приставной *ш.* — приставной шаг; *р.* на пояс — руки на пояс. Одни и те же термины в разных случаях могут сокращаться по-разному, а в других случаях — не сокращаться вообще.

Частично — с использованием общепринятых аббревиатур (см. *Сокращения*).

Системно — возможность сокращать все термины и определенность структуры сокращенной записи элементов и упр. в целом (см. *КОСТ*): *Исх: Стк рнис > [1] Шаг (пр) > Стк рзн рк (рз)* — *И. п.* — стойка, руки на пояс. *1* — шагом правой стойки ноги врозь, руки в стороны. *Накл (вп) кас пруж два — Выпр шгп Пн рнис* — два пружинящих наклона вперед, касаясь руками пола — выпрямиться, приставить правую, руки на пояс. *Мах (вп) 180 > Сткрк* — махом вперед поворот кругом в стойку на руках.

ТЕКСТОВАЯ Запись может выполняться в виде предложений, слов, знаков:

Знаковая — с использованием отдельных букв и нелитерных обозначений; предназначена для быстрой записи.

Развернутая — построена на использовании гимнастической терминологии в полном объеме.

Сокращенная — с широким использованием сокращенных буквенных обозначений.

ТЕРМИН Гимнастический — слово или словосочетание, используемое как краткое условное название гимнастического упражнения или другого понятия в области гимнастики. По области *охвата* подразделяются на:

Конкретный Т. — обозначает единичное упражнение, движение, положение или его признак.

Общий Т. — имеет собирательный смысл.

По *значимости* отражаемых признаков **Т.** может быть:

Основным Т. — отражает главные структурные признаки движения или положения.

Дополнительным Т. — отражает отдельные признаки движения или положения.

Название любого движения, упражнения, элемента в гимнастике состоит из основных и дополнительных **Т-ов**, за исключением некоторых основных **Т-ов** (см. *Основные термины*).

ТЕРМИНОЛОГИЯ Гимнастическая — система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов.

ТРЕБОВАНИЯ основные, предъявляемые к **Терминологии**:

Доступность. Обеспечивается тем, что используются: а) общепотребительные интернациональные слова-**Т**||ы; б) слова родного языка; в) широко известные **Т**||ы из смежных областей практики. Смысл слова должен точно отражать признак упражнения. Заимствованные **Т**||ы должны подчиняться законам словообразования и грамматике русского языка.

Краткость. При прочих равных условиях предпочтительными являются наиболее краткие **Т**||ы, которые быстро запоминаются: *перемах правой* вместо: *перемах правой ногой вправо и вперед*; *упор лежа* вместо подробного литературного описания: *горизонтальное положение тела лицом книзу опорой на прямые руки, поставленные параллельно и вертикально к полу, и на стопы прямых соединенных вместе ног, все тело выпрямлено и слегка прогнуто, голова прямо и слегка приподнята* (пример точности и доступности в ущерб краткости).

Точность. Одному **Термину** соответствует одно упражнение, движение, положение, параметр. Наоборот — не обязательно, поскольку богатство русского языка позволяет иногда записывать одно упражнение по-разному: *упор углом* или *угол*, а также *вис углом* или *угол* — если по записи видно,

из упора или виса принимается это положение. Термин *угол* не является точным и распознается только в контексте упражнения. В примере: *шагом правой стойка ноги врозь* или: *правую на шаг в сторону* — оба варианта правильные.

ЭЛЕМЕНТ — кратчайшее законченное гимнастическое упражнение, которое невозможно разделить на составляющие Э.

Группы элементов и упражнений

АКРОБАТИЧЕСКИЕ Упражнения — выполняются с полным или неполным переворачиванием через голову, подразделяются на:

А. Прыжки (выполняются одиночно);

Парные У. (мужские, женские, смешанные пары);

Групповые У. (женские тройки и мужские четверки).

ВОЛЬНЫЕ Упражнения — представляют собой комбинации из гимнастических элементов и соединений, выполняемые на горизонтальной поверхности; могут быть одиночными и групповыми; выполняются с музыкальным сопровождением или без него.

ДИНАМИЧЕСКИЕ Упражнения — при их выполнении тело гимнаста совершает движение относительно снаряда (или вместе со снарядом — не используются в упражнениях спортивного *Гимнастического Многоборья*).

МНОГОБОРЬЦЕ Гимнастическое — совокупность из упражнений в *Опорных прыжках*, *Вольных упражнениях* и упражнениях на снарядах (см. *Снаряды гимнастические*).

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ Упражнения (ОРУ) — технически несложные У., имеющие следующие особенности: а) состоят из любых одиночных или совмещенных движений частями (звеньями) тела; б) составляются на 2, 4, 8, реже — на 16 счетов; в) на последний счет упражнения принимается и. п.; г) могут выполняться индивидуально и в парах, без предмета, с предметом (предметами) и на снарядах (чаще — на гимнастической скамейке или стенке).

ПРИКЛАДНЫЕ Упражнения — имеют положительный перенос на действия, выполняемые в повседневной жизни, в про-

фессиональной и спортивной деятельности; включают в себя следующие виды:

Лазание, Перелезание, Переползание.

Метание и Ловля.

Поднимание и Переноска груза.

Простые Прыжки.

Упражнения в Равновесии.

Ходьба и Бег.

ПРОСТЫЕ Упоры (Висы) — выполняются опорой (хватом) только руками или одной рукой — ср.: *Смешанные У. (В.)*.

ПРЫЖКИ — подразделяются на:

Опорные П. — выполняются толчком двумя ногами с дополнительной опорой (толчком) руками или рукой при полете над снарядом и с приземлением на две ноги; используются следующие *Снаряды*:

— козел (в длину и в ширину);

— конь прыжковый (без ручек — в длину и в ширину);

— конь с ручками (в ширину);

— плинт (система ящиков, вставленных один в другой; опора руками выполняется о верхнюю поверхность верхнего ящика (рис. 5);

— стол (рис. 6).

Простые П. — выполняются после отталкивания ногами (ногой) без дополнительной опоры руками с приземлением на одну или две ноги.

СМЕШАННЫЕ Упоры (Висы) — выполняются с дополнительной, кроме рук, опорой — ср.: *Простые У. (В.)*.

СНАРЯДЫ Гимнастические:

С. мужского *гимнастического Многоборья*: Брусья, Кольца, Конь-махи, Перекладина (см. Упражнения на снарядах).

С. женского *гимнастического Многоборья*: Бревно, Брусья р/в (см. Упражнения на снарядах).

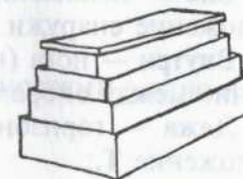


Рис. 5

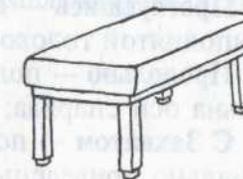


Рис. 6

Упражнения на Г. С. начинаются со вскока, принятия вися, упора или стойки на С; содержат статические и динамические элементы и соединения; заканчиваются соскоком.

СТАТИЧЕСКИЕ упражнения — при их выполнении сумма моментов сил, действующих на тело гимнаста, равна нулю.

СТРОЕВЫЕ упражнения — совместные действия занимающихся, находящихся в том или ином строю, включая формирование и изменение вида строя.

ХОРЕОГРАФИЯ — искусство танца; двигательная творческая деятельность, подчиненная закономерностям развития культуры общества, как одна из ее форм.

Характеристика движений и положений

ПОЛОЖЕНИЯ Тела:

Бок — выполняются указанной стороной Т. к опоре или к направлению движения;

Вне — положение ног(и) с внешней стороны рук(и) или положение снаружи двуосевого снаряда;

Внутри — нога (ноги) между опорными руками или положение между опорами двуосевого снаряда;

Лежа — горизонтальное или близкое к горизонтальному положение Т.;

Лицом или Спinoй — положение по отношению к снаряду;

Поперек — положение, при котором плечевая ось перпендикулярна оси снаряда;

Прогнувшись — положение прямого Т. с прямыми ногами, приподнятой головой и отведением плеч слегка назад;

Продольно — положение, при котором плечевая ось параллельна оси снаряда;

С Захватом — положение, при котором прямые ноги максимально приведены к туловищу с удержанием ног руками;

Сзади — выполняется спиной к снаряду или опоре;

Сидя — используется опора тазом и (или) задней поверхностью бедер (бедра);

Согнувшись — Т. согнуто в тазобедренных суставах;

Спереди — выполняется лицом к снаряду или опоре;

Стоя -- Т. или прямые ноги (в положении стоя согнувшись или стоя ноги врозь) вертикальны или близки к вертикальному, с опорой на ноги или на одну ногу;

Углом — положение, при котором ноги образуют прямой угол с туловищем.

СПОСОБЫ выполнения Движений:

Махом — за счет инерции движения;

Переворотом — путем переворачивания через голову;

Переставляя руки — поочередно отпуская руки с перемещением и переносом веса с руки на руку;

Переступанием — поочередным перемещением ног с переносом веса с ноги на ногу;

Прыжком — из положения стоя на ногах (на ноге) путем отталкивания с фазой полета тела;

Разгибом — за счет ускоренного разгибания в тазобедренных суставах;

Силой — медленно, за счет мышечных усилий;

Толчком — путем отталкивания без фазы полета тела;

Шагом — путем выполнения шага.

ФОРМЫ Движений:

Одновременные — выполняются конечностями в одно и то же время — могут быть:

— *симметричными*;

— *асимметричными*.

Перечисленные далее виды движений могут быть только *асимметричными*:

Одноименные — совпадающие по направлению со стороной конечности:

— влево с поворотом налево;

— вправо с поворотом направо;

— левой влево;

— правой вправо.

Поочередные — выполняются сначала одной конечностью, затем другой в том же направлении;

Последовательные — выполняются одно за другим с отставанием второй конечности на часть (обычно половину) амплитуды;

Разноименные — противоположные по направлению стороне конечности:

- вправо с поворотом налево;
- правой влево.

Акробатические упражнения

В главе приведены акробатические упражнения, исполняемые в спортивной гимнастике и входящие в школьную программу по физической культуре, т. е. одиночные (не парные) динамические и статические элементы. Более простые положения (полуприсед, присед и т. п.) — см. **Общеразвивающие упражнения**.

Статические положения

ГРУППИРОВКА — согнутое положение тела, колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, кисти захватывают колени. Выполняется *лежа, сидя и в приседе* (рис. 7¹), а также **широкая Г.** в любом из этих положений, когда захват руками выполняется под бедра около коленей снаружи, ноги разведены и полусогнуты. Как статическое упражнение применяется на начальных этапах обучения и в дальнейшем используется при выполнении динамических упражнений — перекатов, кувырков, сальто.

МОСТ — максимально прогнутое положение тела с опорой ногами и выведенными вверх руками (рис. 8). Выполняется следующими способами: а) *выкрутом* — из упора лежа сзади, согнув ноги, прогибаясь и поворачивая руки в плечевых суставах (рис. 9); б) *из положения лежа* на спине, согнув ноги и руки с их последующим разгибанием — *простейший* способ; в) *опусканием* — наклоном назад до опоры руками (рукой), в т. ч. из положения стоя *на одной ноге*, согнув другую ногу; г) *переворотом* вперед через стойку на руках; д) *поворотом* —

¹ Здесь и далее смотри приложение, стр. 247.

из наклона вперед или упора присев, переставляя одноименные ногу и руку.

М. на Коленях — руки выведены вверх и касаются пола, опираясь значительно меньше, чем в других **М.** (рис. 10).

М. на Одной (левой, правой) **ноге** — с опорой на обе руки и указанную ногу, другая нога, прямая или согнутая, выведена вперед.

М. на Одной (левой, правой) **руке** — с опорой на обе ноги и указанную руку, другая рука вперед.

М. на Предплечьях — с опорой на предплечья, ноги согнуты несколько больше, чем обычно (рис. 11).

Разноименный М. — с опорой на правую руку и левую ногу или наоборот (рис. 12).

РАВНОВЕСИЕ — положение стоя на одной ноге с наклоном и отведением другой ноги (рис. 3). Если не указано иное, выполняется наклоном *вперед* (**Переднее Р.**) с отведением ноги назад, руки в стороны. Может выполняться *на носке* опорной ноги. Если это не указано, опорная нога располагается *на всей стопе*.

Боковое Р. — боком к опорной ноге (с наклоном в ее сторону), одноименная рука выведена вверх, другая рука — за спину (рис. 13).

Высокое («вертикальное») Р. — туловище отклоняется от вертикального положения незначительно вперед.

Заднее Р. — наклоном назад, спиной к опорной ноге, руки в стороны.

Крестообразное Р. — наклоном вперед и отведением опорной ноги в сторону (параллельно полу); рука, одноименная опорной ноге, выведена в сторону, разноименная рука — вперед (параллельно опорной ноге (рис. 14)).

Одноименное (Разноименное) Р. — наклоном вперед, рука, одноименная (разноименная) с опорной ногой, выведена вперед кверху, другая рука — назад.

Р. Кольцом — выводимая назад нога сгибается, касаясь головы, обычно с захватом рукой за носок.

Р. на Колене — стоя на колене одной ноги, без опоры Руками;

— **Заднее Р. на К.** — наклоном назад с выведением другой ноги вперед (рис. 15).

Р. на правой (левой) — *Переднее Р.*, указана опорная нога.

Р. Полукольцом — выводимая назад нога сгибается, не касаясь головы, руки в стороны вверх.

Р. с Захватом — поднятая в сторону вверх нога удерживается одноименной рукой посредством захвата стопы, другая направлена вверх наружу (рис. 2)).

Р. с Наклоном (Низкое Р.) — с наклоном вперед книзу (под углом 45°), руки вверх, кисти рук у пола.

Р. Шпагатом — наклоном вперед с захватом опорной ноги и отведением другой ноги назад в продолжение линии опорной ноги.

Положение на одной ноге, в т.ч. на носке с отведением ноги при отсутствии наклона туловища, определяется как *Стойка* (см. Общеразвивающие упражнения). Если упражнение выполняется на носке опорной ноги с высоким отведением другой ноги, то относится не к акробатическим, а к хореографическим упражнениям (см. Хореография в спорте) и определяется там как поза, или *аттитюд (attitude)*.

СТОЙКА — вертикальное или близкое к вертикальному перевернутое положение (ногами вверх). Ноги соединены и прямые, если не указано иное. Может выполняться *силой, махом* (одной ноги и толчком другой ноги) или *толчком ног*.

С. на Голове — с опорой головой и руками (рис. 16).

С. на Грудь — с опорой грудью и руками (рис. 17); иные положения рук и ног указываются:

— **С. на Г. без опоры руками;**

— **С. на Г. кольцом** — с касанием головы стопами ног;

— **С. на Г., касаясь пола** — тело прогнуто, носки ног (как правило, согнутых) касаются пола;

— **С. на Г., ноги горизонтально** — тело прогнуто, прямые ноги параллельны полу.

С. на Лопатках — с опорой на затылок и локти согнутых рук, удерживая спину наверху; иные положения рук, ног или туловища указываются:

— **С. на Л. наклонно** — вытянутое тело наклонено под углом, близким к 45° (рис. 18);

— **С. на Л. согнувшись** — тело согнуто в тазобедренных суставах;

— **С. на Л., руки вдоль тела;**

— **С. на Л., руки на полу** — руки прямые.

С. на Предплечьях — перевернутое положение с опорой предплечьями (рис. 19).

— **С. на П. и голове** — с дополнительной опорой головой (рис. 20).

С. на Руках — перевернутое положение с опорой прямыми руками (кистями рук (рис. 21)):

— **С. на одной (правой, левой) Р.** — опора одной рукой;

— **С. на Р. кольцом (полукольцом)** — тело прогнуто, стопы согнутых ног касаются головы (направлены в сторону головы);

— **С. на Р. ноги врозь правой (левой)** — указанная нога находится спереди по отношению к туловищу (рис. 22);

— **С. на Р. углом** — тело согнуто, прямые ноги в горизонтальном положении, под прямым углом к туловищу (рис. 23);

— **С. на Р. шпагатом правой (левой)** — ноги разведены до горизонтального положения, указанная нога находится спереди по отношению к туловищу.

УПОРЦЫ Простые — положение с опорой только на руки или на одну руку.

Горизонтальный У. — опорой прямыми руками, прямое или слегка прогнутое тело в горизонтальном положении (рис. 24);

— **Г. У. на локтях (на локте)** — тело опирается на локти согнутых рук (на локоть согнутой руки);

У. Углом — поднятые над полом прямые ноги образуют с туловищем прямой угол:

— **У. высоким Углом** — прямые ноги подняты до вертикального положения;

— **У. высоким Углом назад** — прямые ноги подняты и отведены назад за голову (рис. 25);

— **У. Углом вне** — тело согнуто, прямые ноги разведены и расположены горизонтально, снаружи от опорных рук (рис. 1);

— **У. Углом справа (слева)** — тело согнуто, соединенные ноги находятся с указанной стороны от опорных рук (рис. 26).
УЮРЦЫ Смешанные — см. гл. Общеразвивающие упражнения.

ШПАГАТ — сед с предельно разведенными ногами, вытянутыми по одной прямой линии. Если не указано иное, ноги разведены *в стороны*, туловище вертикально, руки в стороны (рис. 27). Для отличия от других разновидностей называется также: **Прямой Ш.** Иные положения частей тела указываются:

ПолуШ. — сед на пятке согнутой ноги, находящейся спереди, другая сзади на полу (на опоре), руки в стороны.

Прыжок Ш-ом — см. *Прыжок* (раздел *Повороты и прыжки* в гл. Художественная гимнастика).

Ш. или **полуШ. Кольцом (Полукольцом)** — с наклоном назад, стопа находящейся сзади согнутой ноги касается (не касается) головы.

Ш. правой (левой) — указывается нога, находящаяся спереди (рис. 28);

Ш. с наклоном — *Прямой Ш.*, туловище наклонено вперед до касания грудью пола (опоры), руки в стороны;

Ш., руки вверх наружу (и любые другие положения рук).

Шпагаты могут выполняться *скольжением, перемахом* или *прыжком*. При выполнении акробатического элемента в **Ш.** способ выполнения **Ш.** не указывается:

- кувырок назад через стойку на руках в **Ш.**;
- перекидной прыжок в **Ш. правой (левой)**;
- сальто назад в **Ш. правой (левой)**.

Динамические упражнения

ВАЛЬСЕТ — см. *темповой Подскок*.

ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ Прыжок бедуйнский — см. *Прыжок*.

КОЛЕСО — образный просторечный термин для обозначения *Переворотабоком*.

КУВЫРОК — вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову;

Длинный К. — **К. вперед** с более далеким выведением рук вперед и разгибанием ног толчком (рис. 29); обычно выполняется из полуприседа, руки назад («старта пловца»).

К. Вперед (Назад) — начинается с вращения наклоном вперед (назад); выполняется из упора присев в упор присев, если не указано иное и. п. или к. п.: из седа **К. Н. через стойку на руках**; из седа ноги врозь **К. Н. в упор стоя согнувшись**; **К. В. в сед**; **К. В. из стойки ноги врозь**; **К. В. ноги врозь** — из стойки ноги врозь в стойку ноги врозь, не соединяя ноги при выполнении.

Вышеописанные виды **К.** выполняются с разгибанием ног над головой (если в и. п. были согнуты) при перекачивании на спину.

К. Прогнувшись — через плечо с перекатом на груди (рис. 30); при выполнении назад руки ставятся более широко:

— **К. П. через Голову** — симметрично с касанием головой пола и перекатом на груди; если выполняется *назад*, то называется: **К. назад через Г.**

К. Прыжком — **К. вперед** с места или с разбега со взмахом рук, толчком ног и фазой полета после толчка ногами.

К. с Одной на одну — выполняется *вперед*, начиная шагом одной ногой вперед, заканчивая приходом на другую ногу.

К. с Одной ноги — выполняется, начиная шагом вперед, заканчивая как обычный **К. вперед**.

К. с Поворотом — **П.** кругом выполняется при перекате на спину, в середине **К. вперед** или *назад*.

— **К. и скрестный П.** — **К. вперед**, по окончании которого ноги скрещиваются и в упоре присев выполняется **П.** кругом.

К. Скрестно — начинается и закачивается в упоре присев, ноги скрестно; при необходимости указывается нога, находящаяся спереди:

— **К. С. правой** — спереди находится правая нога.

К. Согнувшись — *вперед* или *назад*, не сгибая ног, с опорой руками.

КУРБЕТ — прыжок назад с рук на ноги (из стойки на руках).

ПЕРЕВОРОТ — вращательное движение тела с переворачиванием и промежуточной опорой руками (см. также *Полупере-*

вороты). Если выполняется опора одной рукой или дополнительная опора головой, это указывается. Могут выполняться с *места* или с *разбега*. Способы выполнения: а) *медленный П.* — без полета; б) *П. прыжком* — толчком двумя ногами с двумя фазами полета — до и после толчка руками; в) *темповой (обычный) П.* — с разбега махом одной и толчком другой ногой, с *одной* фазой полета — после толчка руками;

Медленный П. Вперед (Назад) — постановкой рук без фазы полета махом одной и толчком другой ноги; М. П. Назад может выполняться также из седа, согнув толчковую ногу, опорой одноименной рукой и взмахом другой руки.

— **М. П. Н. с поворотом на 360° из упора сидя** — с опорой на одну руку в фазе поворота, махом одной ногой и толчком другой ноги.

П. Боком {«Колесо»} — шагом вперед выполняется поворот боком к опоре, далее с последовательной постановкой рук и ног без фазы полета (рис. 31).

П. Вперед (темповой) — опорой прямыми руками, вращаясь в направлении наклона вперед, приземляясь на прямые ноги с прогнутым туловищем.

— **П. на одну ногу** — с приземлением на маховую ногу;

— **П. на толчковую ногу** — в полете толчковая нога обгоняет маховую для приземления на нее;

— **П. прыжком — П. В.** толчком двумя ногами, прыжком на руки с отталкиванием и разгибанием в тазобедренных суставах, с приземлением на две ноги прогнувшись;

— **П. с головы — П. В.** из упора присев без разбега толчком двумя ногами с дополнительной опорой головой (рис. 32).

П. Назад — из полуприседа или после *Курбета* махом рук вверх и назад прыжок на руки и далее, отталкиваясь руками и сгибаясь в тазобедренных суставах, прыжок на ноги (рис. 33).

— **П. Н. в стойку на руках** — сложная разновидность *Полупереворота*;

— **П. Н. с поворотом на 360°** — прыжок назад с поворотом на 360° в стойку на руках и прыжок с рук на ноги.

П. с Одной (правой, левой) Руки — может выполняться вперед или назад; указана опорная рука.

Последовательный П. вперед (назад), называется также **П. вперед (назад) колесом** — с поочередной постановкой рук и ног (рис. 34).

ПЕРЕКАТ — вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову:

П. Вперед (Назад) — в сторону наклона вперед (назад); выполняется как на спине, так и на животе:

— **П.** из стойки на коленях **в стойку на руках** — вперед на груди (рис. 35).

— **П. Н. в стойку на лопатках** — на спине.

— **П. Н. согнувшись** — из положения стоя, выполняется с прямыми ногами.

П. в Сторону — может выполняться из упора присев, положения лежа (руки вверх) или из седа на пятках с наклоном вперед.

Круговой П. — из седа ноги врозь с захватом руками за голени (или под коленями), начиная движение в сторону: на бок, на спину, затем на другой бок, заканчивая седом ноги врозь лицом в другом направлении (рис. 36).

ПЕРЕСКОК — прыжок толчком одной ногой с приземлением на другую ногу.

ПОВОРОТ — движение вокруг продольной (вертикальной) оси тела или туловища (см. также раздел *Бревно* в гл. Упражнения на снарядах и гл. Художественная гимнастика).

П. в Стойке на руках — выполняется, переставляя руки.

П. с Наклоном на одной ноге на 360° — с выпрямлением в конце П.; в процессе выполнения маховая нога сохраняет положение в продолжение туловища (рис. 37).

П. Разгибом — из положения лежа согнувшись разгибанием рук и туловища в положение упора лежа (рис. 38).

Если П. не является главным в структуре элемента, используется дополнительный термин **с П-ом**:

— *Прыжок с П-ом* кругом;

— *Сальто* назад прогнувшись **с П-ом** на 360°.

ПОДСКОК — прыжок толчком одной ногой с приземлением на нее.

Темповой П. (Вальсет) — с разбега подскок на одной ноге, поднимая и сгибая другую ногу (рис. 39), используемую как

толчковую для последующего выполнения темпового переворота, рондата или сальто.

ПОДЪЁМ Разгибом — из положения лежа согнувшись энергичным разгибанием рук и туловища *Полупереворот* в положение стоя на ногах (рис. 40).

ПОЛУПЕРЕВОРОТЫ — общий термин, обозначающий прыжки с одной части тела на другую с вращением без переворачивания через голову:

Курбет;

Подъем разгибом;

Поворот разгибом;

Прыжок в стойку на руках.

ПРЫЖОК — перемещение в полете после отталкивания ногами (указать, если одной ногой); см. также Художественная гимнастика.

Горизонтальный П. — как *Перекидной П.*, но с наклоном и маховым движением туловища в горизонтальном положении (рис. 41).

П. в Стойку на руках — взмахом руками назад и наклоном вперед (сгибая ноги, если не указано иное).

П. Назад с поворотом кругом и Переворот Вперед — прыжком через стойку на руках (с двумя фазами полета).

— **П. Н. с поворотом кругом и Переворот В. на одну** — с одной фазой полета (до стойки на руках).

П. Сгибая Ноги (одну ногу, другую ногу разогнуть вперед).

— **П. С. одну Н., другую ногу вперед, с поворотом на 540°.**

П. со Сменой Ног — махом одной (выше горизонтали) и толчком другой ноги с приземлением на маховую ногу.

— **П. со С. согнутых Н. с поворотом на 720°.**

П. Толчком Одной Ногой — другой ногой выполняется мах.

— **П. Т. О. Н. с поворотом кругом** в упор лежа — соединяя ноги в конечном положении.

— **П. Т. О. Н. с поворотом на 360°, маховую ногу горизонтально** с приземлением на толчковую ногу.

Перекидной П. — махом одной и толчком другой ногой с поворотом кругом, одноименным толчковой ноге, и приземлением на маховую ногу (рис. 42).

Подбивной П. — махом одной ногой (обычно в сторону) со сгибанием толчковой до касания маховой ноги (рис. 43).

РОНДАТ — переворот, как правило с разбега и темпового подскока, начинающийся как переворот боком с последующим поворотом и приземлением на две ноги спиной к направлению разбега (рис. 44).

Р. без рук — жаргонное обозначение для *махового Сальто*, выполняемого с поворотом кругом.

САЛЬТО — вращательное движение тела с полным переворачиванием без промежуточной опоры и приземлением на ноги, если не указано иное; выполняется: а) *с места* и *с разбега* (назад — с рондата или переворота назад); б) *толчком* двумя ногами или махом одной и толчком другой ноги; в) с приземлением *на одну* и *две* ноги (вместе или врозь); г) с *поворотом* (на 180°, 360° и более) и без поворота; д) с обычным (одинарным) переворачиванием или *двойное, тройное*.

Боковое С. (С. в сторону; С. боком) — выполняется вращением тела в сторону, т.е. вокруг передне-задней оси (рис. 45).

Затяжное С. — с высоким вылетом с прямым телом до начала вращения в группировке.

Маховое С. — толчком одной и махом другой ноги, прогнувшись, выполняется вращение вперед с приземлением на маховую ногу (рис. 46).

Прыжок с поворотом кругом и С. вперед («твист») — прыжок вверх и назад с поворотом кругом и последующим С. вперед (рис. 47).

С. Вперед — в группировке, если не указано иное (согнувшись, прогнувшись, ноги врозь):

— **двойное С. В. в кувырок** — с приземлением на руки и последующим кувырком вперед;

— **С. В. в стойку на руках** — с дополнительным *Полупереворотом* вперед;

— **С. В. с поворотом на 540° в упор лежа.**

С. Назад — в группировке, если не указано иное (согнувшись, прогнувшись, ноги врозь):

— **С. Н. в равновесие** — с приземлением на одну ногу;

— **С. Н. в шпагат правой;**

— **С. Н. с переворотом в стойку на руках** — с дополнительным *Полупереворотом* назад.

Темповое С. — вращение назад активным разгибанием и сгибанием тела в тазобедренных суставах без вылета вверх и группировки (рис. 48).

ТВИСТ — жаргонное обозначение для прыжка с поворотом кругом и *Сальто* вперед (см. выше).

ФЛЯК (Флик-Ф.) — термин, используемый в тренировочной практике для обозначения *Переворота назад*.

Аэробика

Виды аэробики

АЭРОБИКА Классическая:

А. Hi-Low — выполнение движений *Low impact* (низкоударной техники — см. ниже) с *высокой* интенсивностью — наиболее популярное направление А. К.

Базовая А. (Workout) — начальный, наиболее простой с хореографической точки зрения вариант проведения урока А., на основе которого можно изучивание различных стилей и направлений А.

Оздоровительная А.:

— **А. высокой интенсивности (High impact)** — занятия (для лиц с *высоким* уровнем подготовленности) ведутся с использованием беговых и прыжковых упражнений; рабочая ЧСС составляет 77—100% от максимальной 154—200 уд/мин);

— **А. низкой интенсивности (Low impact)** — занятия ведутся с преимущественным использованием ходьбы, движений с полуприседами и выпадами; рабочая ЧСС составляет 60—74% от максимальной (120—148 уд/мин); в применяемых движениях отсутствует безопорная фаза.

Cardio-A. — упражнения высокой интенсивности, имеющие безопорную фазу (бег, прыжки, подскоки) в сочетании с движениями на шагах; нагрузка увеличивается за счет уве-

личения амплитуды движений (разгибание звеньев тела) и использования сложных по координации движений руками; темп музыкального сопровождения до 160 уд/мин.

АЭРОБИКА на снарядах и с предметами:

А. со Скакалкой (Rope skipping) — прыжковые упражнения индивидуально, в парах и группами с простейшими акробатическими элементами; используются С. разной длины: короткая, длинная, две длинных.

Слайд-А. (Slide) — оздоровительная А. атлетической направленности; используются специальная С.-доска и особая обувь; большинство упражнений напоминает движения конькобежца и направлены на развитие мышц нижней части тела.

Степ-А. (Step up) — оздоровительная А. с использованием С.-платформы с регулируемой высотой; используются базовые движения А., включая танцевальную стилизацию.

Тера-А. — как А. *Hi-Low* с использованием специальных амортизаторов, образующих взаимосвязанную единую систему, фиксирующуюся на руках и ногах занимающихся; длина и жесткость лент-амортизаторов может регулироваться.

Фитбол-А. (Fitball; Resist-A-Bait) — оздоровительная А. с использованием резиновых мячей большого диаметра.

BOSU — оздоровительная А. на специальных платформах в виде полусферы, направленная на развитие равновесия и координации движений в сочетании с силовыми упражнениями с использованием собственного веса.

АЭРОБИКА с элементами Боевых видов спорта (Martial Arts) — использование элементов боевых искусств: А-бокс (*Aeroboxing*), Айкидо, Карате, Кикбоксинг (*KIBO*), Тайский бокс (*Tae-Bo*), У-шу и т.д. Применяются удары руками и ногами, прыжки, падения, броски, а также ОРУ, силовые упражнения, упражнения других видов А. Выполняется большое число повторений с высокой скоростью и большим усилием без использования отягощений. Применяется дополнительное оборудование: боксерские мешки, груши, лапы, маты, скакалки и т. п.

Forza — оздоровительная А. высокой интенсивности с использованием классического фехтования и движений со специальным фитнес-мячом.

АЭРОБИКА с элементами Релаксации и Растягивания:

Аква-А. (Aqua-Aerobics) — упражнения оздоровительного и лечебного характера; проводятся в воде, обычно с использованием специального оборудования (пояс, манжеты, перчатки, ласты и др.).

Активная Йога (Power Yoga) — статические позы Й. (асаны), соединяемые в блоки и выполняемые без пауз отдыха под специальную музыку.

Йога-А. (Yoga) — оздоровительная А., соединяющая в себе элементы восточной и западной культуры движений: асаны чередуются с элементами классической А., с движениями кондиционной гимнастики; оздоровительный эффект достигается благодаря активному включению психики, концентрации занимающихся на работе мышц и деятельности внутренних органов.

Пилатес (Pilates) — модернизированная программа специалиста начала XX века по лечебной физической культуре Йозефа Пилатеса, используемая для одновременного улучшения физической формы (сила, гибкость, осанка) и психического состояния (снять стресс).

Флекс-А. (Flex-Aerobics) — оздоровительная А., направленная на развитие гибкости путем мягкого плавного воздействия на мышцы, что оказывает релаксирующее, антистрессовое воздействие на организм.

Bodybalance — оздоровительная А., сочетающая в себе восточные дисциплины: *йога* и *тайчи* с *Пилатесом*: упражнения на растягивание, контроль за дыханием, концентрация внимания — что приводит тело в состояние покоя и гармонии.

Power Stretch — оздоровительная А., направленная на растягивание мышц; используются упражнения на статическое напряжение и растягивание.

Силовая АЭРОБИКА:

ABL (Abdominal Butlocks-Legs) — тренировка мышц ног и брюшного пресса.

АВТ — тренировка мышц нижнего отдела спины, ягодиц и брюшного пресса.

Body Conditioning — тренировка мышц плечевого пояса и рук.

Body Sculpt — урок, направленный на укрепление основных мышечных групп; может использоваться степ-платформа.

Muscle Toning — тренировка всех мышечных групп.

Pump-Aerobics (Памп-А.) — оздоровительная А. ярко выраженной атлетической направленности с использованием штанги (бодибаров — палок различного веса); направлена на укрепление основных групп мышц.

TABS — тренировка мышц брюшного пресса.

TNT — тренировка и укрепление мышц ног.

Upper body — укрепление мышц верхней части тела: грудных, спины, рук.

Working — тренировка мышц шейного и спинного отделов.

Интервальная А. — занятие с чередованием частей аэробной и анаэробной (силовые фрагменты) направленности: через 3—5 минут (**TBW** — Total Body Workout) или через 10—12 минут (/Ste/j-интервал); направлена на укрепление основных групп мышц.

Фитнес-С.А. (Fitness Workout) — занятие, в котором в подготовительной части используются танцевальные и аэробные упражнения, в основной части — упражнения силовой направленности (с гантелями, бодибарами, на тренажерах); может проводиться, как круговая тренировка.

Танцевальная АЭРОБИКА — оздоровительная А., в которой аэробная часть занятия состоит из базовых Т. движений различных стилей:

Afro-Aerobic (Афро-А.) — с элементами африканских танцев.

Body Ballet (Боди-балет) — на основе классической хореографии.

Ciby-jam (Сити-джем), или Streetjam (Стрит-джем), — содержит сложные хореографические соединения Т. характера с элементами *хип-хопа*.

Club-Dance (Клуб-данс) — упражнения средней интенсивности на основе клубных танцев: сальса (*Salsa*), меренга (*Merengue*), фанк (*Funk*), Хаус (*House*).

Funk-Aerobic (Фанк-А.) — применяется особая техника движений (пружинящая ходьба) и свободная пластика рук.

Jazz-Aerobic (Джаз-А.) — на основе джазовых танцев; отличительные особенности: полицентрика, изоляция, мультипликация, оппозиция:

— *изоляция* — движения отдельными звеньями тела при фиксации других звеньев;

— *мультипликация* — движения с периодическими остановками на очень короткое время;

— *оппозиция* — движения разноименными частями тела навстречу друг другу или в противоположных направлениях с видимым сопротивлением;

— *полицентрика* — использование ощущения, будто движения исходят из различных центров (точек) тела.

Latin-Aerobic (Латин-А.) — на основе латиноамериканских танцев (см. раздел *Группы и разновидности танцев* в гл. Спортивные танцы на паркете).

Oriental (Ориенталь) — с элементами восточных танцев (танец живота).

Riverdance (Риверданс) — на основе ирландских народных танцев.

Russianfolk (Рашенфолк) — на основе русских народных танцев.

Циклическая АЭРОБИКА — группа программ А., где используются Ц. виды физической активности под музыку с различными дополнительными ОРУ:

Cycling (Сайкл-А.), или *Spinning* (Спиннинг-А.), — оздоровительная А., выполняемая на велотренажере (кроме подготовительной и частично заключительной частей урока); вращение педалей может выполняться без опоры или с опорой на согнутые или прямые руки, с опорой или без опоры ягодицами на сиденье; этот вид можно отнести к *анаэробным* упражнениям.

Rowing (Роуинг) — А. с использованием гребных тренажеров.

Treadmills (Тредмилз), или *Tracking* (Трекинг), — А. на беговых дорожках.

БЕГ (*Jog*) — выполняется на месте или с продвижением вперед, в сторону, назад, по прямой или по кругу (см. также Художественная гимнастика).

ВЫПАД (*Lunge*) — см. Общеразвивающие упражнения; выполняются шагом, прыжком, после маха и т. д. в различных направлениях; при выполнении *вперед* угол в коленном суставе должен быть не меньше 90°, голень близко к вертикальному положению, проекция колена не выходит за пределы опоры стопы.

ГАЛЮП (*Gallop*) — приставные прыжки боком, соединяя ноги в фазе полета — см. также Художественная гимнастика.

КОЛЕНО (*Knee Lift*, или *Knee up*) — стоя на одной ноге, согнуть другую, поднимая колено выше горизонтали, носок оттянут, туловище вертикально. Выполняется на месте или с перемещением в любом направлении на шаге, беге, подскоках, с поворотом.

Подъем К. — см. *Шаг-К.*

КРЕСТ (*Cross*) — серия из четырех шагов: шаг вперед, *скрестный* шаг другой ногой спереди, шаг назад («первой» ногой), шаг в сторону и немного назад в и. п.

МАМБО (*Mambo*) — движение ногами как в одноименном танце: 1 — шаг вперед, слегка сгибая ногу, с неполным весом на нее, 2 — обратный перенос веса, 3 — шаг назад «первой» ногой с неполным весом на нее, 4 — обратный перенос веса.

МАХ (*Kick*) — стоя на одной ноге, мах другой ногой точно вперед без поворота таза (или вперед наружу, в сторону), стопа слегка носком наружу. Не допускаются хлестообразное движение и свободное опускание (падение) ноги. При сочетании с подскоком при приземлении обязательно опускаться на всю стопу.

МАЯТНИК (*Pendulum*) — прыжок с одной ноги на другую (маховая нога отводится в противоположную сторону (рис. 49), вперед или назад (рис. 50)); может выполняться с промежуточным прыжком на две ноги.

ПРИПЯТКА (*Leg Curl*) — из стоя ноги врозь перенос веса на одну ногу, сгибая другую ногу назад; выполняется поочередно на каждой ноге, а также может выполняться двукратно (*double*) или четырехкратно (*repeat*) одной ногой.

Прыжок ВРОЗЬ — ВМЕСТЕ (*Jumping Jack*) — из стойки, ноги вместе П. невысоко вверх в полуприсед ноги врозь с опусканием на всю стопу, стопы на ширине плеч, носки в направлении бедер; далее невысоким П. вернуться в и. п.; туловище при исполнении П. неподвижно.

СКИП (*Skip; Flick Kick*) — шаг вперед, сгибая ногу и опускаясь на всю стопу, сгибая другую ногу назад, далее подскок, разгибая опорную ногу, и мах другой ногой вперед книзу (носок над полом). При приземлении опускаться на всю стопу.

СКРЕСТНЫЙ Ход в Сторону (*Grapewine*) — шаг в сторону, скрестный шаг сзади, шаг в сторону («первой» ногой) и приставка.

ТЭП (*Tap, Touch*) — касание ногой пола с небольшим ударом без переноса веса.

Открытый Т. (*Open Tap*) — из стойки ноги врозь перенос веса на одну ногу, слегка сгибая ее, пятка на полу, и Т. (легкий удар) носком свободной ноги на месте; повторить то же другой ногой.

Т. пяткой (*Heel Touch*) — стоя на слегка согнутых ногах, выведение одной ноги диагонально или точно вперед, разгибая на пятку легким ударом, и вернуться в и. п.

Ходьба ВРОЗЬ — ВМЕСТЕ (*Straddle*) — серия из 4 шагов: из стойки, ноги вместе — шаг одной, затем другой ногой в одноименную сторону (в стойку ноги врозь), далее шаг одной, затем другой ногой в и. п. (на прежнее место); выполняется на слегка согнутых ногах или с полуприседом в стойке ноги врозь (рис. 51).

V-step — серия из 4 шагов: шаги в стороны с продвижением вперед с пятки (или на пятку) в стойку ноги врозь, затем шаги назад в и. п.

Ча-ча-ча (*Cha-cha-cha*) — переступания с ноги на ногу в ритме [1 и 2] для смены ноги — в качестве связующего элемента.

ШАГ (*Step*) — см. также Художественная гимнастика; выполнение вперед, назад, в сторону (указать, в какую) или на месте, по прямой или по кругу:

Базовый Ш. (*Basic Step*) — *Приставной Ш.* вперед (с переносом веса на приставляемую ногу) и затем *Приставной Ш.* назад.

Приставной Ш. (*Step-Touch*) — шаг и приставка другой ноги на носок без веса; при выполнении шага вес находится посередине, при этом обе ноги могут слегка сгибаться.

Ш. (обычный — *March*) — напоминает естественную ходьбу, но отличается четкостью; стопа поднимаемой ноги — на уровне верхней трети голени, носок оттянут; поднимается нога точно вперед без поворота таза, опорная нога прямая.

Ш.-Колено (*Knee Lift*) — Ш. вперед, согнуть другую ногу вперед; далее, разгибая ногу, сделать ею Ш. назад и Ш. (почти приставка) другой ногой назад; вместо первого Ш. назад можно *множественно* выполнить *Тэп* носком, разгибая ногу назад, и повторить сгибание ноги вперед (*repeat*).

Ш.-Пивот (*Pivot Turn*) — Ш. вперед на всю стопу с разноименным (плечом назад) поворотом кругом на опорной ноге, далее вес перенести вперед на другую ногу (рис. 52); можно повторить движение, возвращаясь лицом в исходном направлении.

Ш.-Подскок — см. *Скун*.

— **Ш-и с П-ом** (*Scottish*) — три Ш. вперед с П-ом на третьем Ш., сгибая маховую ногу вперед; можно выполнять и на Ш-ах назад.

ШАССЕ (*Chassé*) — см. **Спортивные танцы**.

TWIST JUMP (Твист Джамп) — прыжки на двух ногах со скручиванием бедер (рис. 53).

Движения руками

В занятиях аэробикой используются три уровня движений Рук, различающихся по амплитуде. И. п. и к. п. — руки вниз, если не указано иное.

ДВИЖЕНИЯ рук Низкой амплитуды:

Biceps Curl (бицепс) — сгибание в локтевом суставе.

Low Row (низкая гребля) — согнутыми руками, предплечья горизонтально, движения вперед и назад (рис. 54).

Walking Arms — движения руками как при ходьбе.

ДВИЖЕНИЯ рук Средней амплитуды:

Front Laterals — поднимание рук вперед до уровня подбородка.

L — Side — поднимание одной руки вперед, другой руки — в сторону.

Shoulder Pull — из и. п.: руки вперед, кисть в кулак — согнуть руки в стороны (локти в стороны), кисти спереди.

Shoulder Punch — удар на уровне груди.

Side Laterals — поднимание рук в стороны.

Upright Row (высокая гребля) — движения согнутых предплечьями кверху рук вперед и в стороны — назад (рис. 55).

ДВИЖЕНИЯ рук Высокой амплитуды:

L — Front — поднимание одной руки вперед, другую руку вверх.

Overhead Press — из и. п.: согнув руки в стороны (кисти к плечам, локти в стороны) — разогнуть руки вверх.

Slice — движения руками вверх-вниз, сгибая их в промежуточном положении (рис. 56).

Вольные упражнения

ВОЛЬНЫЕ Упражнения (только мн. ч.) состояются из элементов акробатических упражнений, ОРУ, упражнений художественной гимнастики и танцевальных движений. Могут выполняться с музыкальным сопровождением или без него. Специфика записи В. У. состоит в делении текста на *Восьмерки* (см. ниже).

Групповые В. У. — состояются из простых элементов и движений для согласованного исполнения группами участников в определенном построении, которое может изменяться по ходу выполнения упражнения:

— **В. У. с перестроением** — в ходе выполнения упражнения колонны, шеренги и другие группы участников перемещаются, смыкаются, размыкаются, двигаясь навстречу (прочесывания), образуют круги и т.д.

— **ролевые В. У.** — разные группы участников (колонн, шеренг и т.д.) выполняют разные движения;

— **синхронные В. У.** — все участники выполняют одинаковые движения; по ходу упражнения возможны повороты и перестроения;

Г. В. У. могут выполняться разными группами участников по-разному:

— **комплексные В. У.** — часть участников выполняют В. У. одного типа, а одновременно с ними другая часть участников — В. У. другого типа;

— **составные В. У.** — состояются из частей различного типа.

Индивидуальные В. У.:

— **спортивные В. У.** — вид гимнастического многоборья; исполняются на ковре или акробатической дорожке (см. Упражнения на снарядах).

— **учебная Комбинация** — упражнения, составленные не менее чем на одну *Восьмерку*; если **учебная К.** состоит более чем из двух *Восьмерок*, оно может быть **спортивным В. У.**

ВОСЬМЁРКА — фрагмент вольных упражнений на 8 счетов (тактов — с 1-го по 8-й), имеющий порядковый номер, записанный римской цифрой (см. *Запись*).

ЗАПИСЬ вольных упражнений выполняется в *построчной* форме в соответствии со структурой музыкального произведения по *Восьмеркам*, т. е. по 8 тактов. Счет записывается арабскими цифрами:

И. п. — о. с. в левом нижнем углу.

I. 1 — выпад правой, руки в стороны;

2 — вставая на правой, круг руками кверху и мах левой вперед;

3—4 — шагом левой кувырок вперед прыжком;

5—7 — толчком двух ног стойка на голове — держать;

8 — упор присев.

П. 1 — темповой подскок;

2—3 — переворот боком и т. д.

ИСХОДНОЕ Положение рассматривается относительно квадратного ковра (размером 12x12 м):

Основные И. П.: считается, что гимнаст стоит лицом к его верхней стороне; указывается, в какой точке ковра располагается исполнитель:

— И. п. — в левом нижнем углу (рис. 57, а).

— И. п. — в правой середине (рис. 57, б).

— И. п. — в центре ковра (рис. 57, в).

Промежуточные И. П. отличаются от основных И. П. поворотом на 45°:

— И. п. — в правой середине, полповорота направо (рис. 58, а).

— И. п. — в левом нижнем углу, лицом/боком к центру (рис. 58, б).

— И. п. — в центре, лицом в правый нижний угол (рис. 58, в).

Музыкальный РАЗМЕР (см. Хореография в спорте) и другие сведения о М. сопровождении даются после названия вольных упражнений для женщин:

— Г. В. Свиридов. «Вальс». М. Р. 3/4.

— Муз. А. Лепина. Песня «Все сумею сделать». Р. 2/4.

НАЗВАНИЕ вольных упражнений: указывается, для кого оно предназначено:

— Вольные упражнения для гимнастов I юношеского разряда (мальчики).

— Вольные упражнения для гимнасток III разряда.

— Вольные упражнения для кандидатов в мастера (женщины).

— Вольные упражнения для мастеров спорта (мужчины).

Промежуточный СЧЕТ «и» вводится для записи более быстрых движений, выполняемых между двумя основными счётами и требующих отдельного описания: 1 — шаг правой влево, левую руку вперед, правую — в сторону; «и» — встать, мах левой в сторону — книзу, левую руку в сторону; 2 — шаг левой вправо, правую руку вперед.

Общеразвивающие упражнения без предмета

Исходные положения

ВЫПАД — движение или положение выставлением и сгибанием одной ноги и перенесением на нее большей части веса.

В. Вправо (Влево (рис. 59)) — правой (левой) ногой соответственно, т. е. одноименной ногой.

В. Назад — шагом назад со сгибанием ноги:

— **В. правой Н.** — выводя назад правую ногу (рис. 60).

В. правой (левой) — выполняется указанной ногой вперед. При выполнении разноименного В. указывать ногу необходимо:

— **В. Лево вправо** — левая нога выводится вправо спереди от правой.

В. с Наклоном — сочетание с наклоном *вперед* (ср.: *Наклонный В.*):

— **В. вправо с Н.** (рис. 61).

Глубокий В. — максимальное отведение ноги с более сильным ее сгибанием, но без полного переноса веса (ср.: *Полуприсед* на одной, другую на носок).

Наклонный В. — с одноименным наклоном (по направлению выставления ноги), туловище составляет одну линию с прямой ногой.

— **Н. В. влево, руки вверх** (рис. 62).

ЛЁЖА, Положение — положение с опорой всем телом на горизонтальной поверхности.

П. Л. Кольцом с Захватом — опорой на животе, прогнувшись, голеностопы захвачены руками и притянуты до касания головы:

— **П. Л. К. с разноименным З.** — одноименная захватываемой ноге рука опирается предплечьем на пол; другая нога Прямая, лежит на полу (рис. 63).

П. Л. на Животе — выглядит как *Упор Л. на согнутых руках*, но руки касаются пола свободно.

П. Л. на Спине — ноги сомкнуты, прямые, руки вдоль Тела.

П. Л. правым (левым) Боком — указанным боком к опоре, прямые руки выведены вверх относительно туловища:

— **П. Л. правым Б. опорой предплечьем** — правое плечо над правым опорным локтем, левая согнутая рука — ладонью к полу.

П. Л. Прогнувшись — опорой на животе, тело максимально прогнуто, голова и нога приподняты, руки выведены в положение вверх наружу.

НАКЛОН — отведение туловища от вертикального положения; при **Н. головы** всегда добавляется слово *головы*.

Н. Вперед — прямым, слегка прогнутым туловищем.

— **Н. В., руки в стороны** (рис. 64);

— **Н. В. книзу** — туловище наклонено значительно ниже горизонтали.

Н. Касаясь — до касания пола руками.

— **Н. назад К.** — максимально прогибаясь, одна рука поднята вверх; другая рука касается пола сзади, разноименная ей нога выводится вперед на носок без веса.

Н. с Захватом — руки захватывают голени, усиливая степень **Н-а** вперед.

ПолуН. — туловище направлено вперед кверху (примерно на угол 45° (рис. 65)).

Пружинающие Н. — несколько **Н-ов** подряд с неполным выпрямлением туловища между **Н-ами**.

ПОЛУПРИСЁД — *Присед* на половину амплитуды на всей стопе.

Круглый П. — с подъемом на носки, см. *круглый Присед*.

Наклонный П. — опорой на носки выполняется наклон назад; бедра, туловище и голова находятся на одной прямой (рис. 66).

П. с Полунаклоном — т. н. «*старт пловца*», руки слегка отведены назад, туловище прогнуто, голова поднята (рис. 67).

ПРИСЕД — положение на согнутых ногах с опорой на носки, колени слегка разведены.

Круглый П. — верхняя часть туловища наклонена вперед, руки вверх, голова слегка наклонена вперед (рис. 68).

П. на всей Стопе — туловище при этом наклоняется вперед.

П. на Одной — другая нога (прямая) выведена вперед, руки на пояс (рис. 69).

— **П. на О., другую в сторону** (или в другом направлении) **яя носок** — нога носком касается пола без веса.

СЕД — положение сидя с прямыми ногами, руки касаются пола (если не указано иное).

С. на Пятках — опора на голени согнутых ног:

— **С. на П. с наклоном** — с максимальным наклоном вперед, руки вдоль туловища.

— **Наклонный С. на П.** — с наклоном назад до касания пола головой (рис. 70).

С. с Захватом — как **С. высоким Углом**, но ноги захватываются за голени и притягиваются к туловищу, голова наклонена к ногам (рис. 71).

С. с Наклоном — как **С. с Захватом**, но ноги касаются пола всей задней поверхностью (рис. 72).

С. Углом — ноги выведены вперед под прямым углом к туловищу, которое отклонено назад с некоторой опорой на руки.

— **С. высоким У.** — ноги подняты вверх близко к вертикали (рис. 73).

«**СТАРТ Пловца**» — см. *Полуприсед*.

СТОЙКА — положение с опорой на прямые ноги, туловище вертикально, если не указано иное (перевернутые положения: *С. на руках*, *С. на голове* и т. д. — см. Акробатические упражнения).

Основная С. (о. с.) — положение стоя, ноги вместе, руки вниз (подробнее см. *Строевая стойка* в гл. Строевые упражнения (рис. 74)).

С. на Коленях — опора голеньями, колени вместе, бедра вертикально:

— **С. на правом К.** — опора на правую голень, левая нога, также согнутая под прямым углом, выставлена вперед на стопу (рис. 75).

С. на Одной, другую в сторону (или в другом направлении):

— **С. на правой, левую вперед** — положение стоя на правой ноге, левая нога выведена горизонтально вперед;

— **С. на левой, правую в сторону на носок** — вес на левой ноге, прямая правая нога отведена в одноименную сторону и касается пола носком без веса.

С. Ноги Врозь — ноги расставлены на шаг (вес посередине):

— **С. Н. В., руки к плечам** (рис. 76);

— **С. Н. В. одной (правой, левой)** — одна (правая, левая) нога находится спереди от другой ноги на расстоянии шага (рис. 77).

Сомкнутая С. — то же, что и *о. с.*, но носки соединены.

С, Руки на пояс (и *любые другие* положения рук) — ноги как в *о. с.*, а руки — в указанном положении.

Подобным же образом записываются положения рук *в других и. п.* без опоры на руки: в *С.* ноги врозь и в других стойках, *Сседах, Приседах, Полуприседах, Выпадах, положениях Лежа.*

С. Скрестно — одна нога перед другой скрестно и касается колена другой ноги, ступни параллельны:

— **С. Скрестно правой** — правая нога находится спереди.

Узкая С- — ноги расставлены врозь вдвое меньше, чем в *С. ноги врозь.*

Широкая С. — ноги разведены *врозь* более широко, чем на шаг.

В широких и узких *С.* ноги врозь *одной* указываются все параметры:

— **узкая С. нога врозь правой** (рис. 78);

— **широкая С. ноги врозь левой, руки на пояс** (рис. 79).

УПОРЦЫ Простые — см. Акробатические упражнения.

УПОРЫ Смешанные — положения с опорой на руки и другие части тела.

У. Лежа — смешанный *У.*, при котором тело исполнителя близко к вертикальному (угол меньше 45° к горизонтали); кроме прямых рук, упор выполняется носками ног; туловище и ноги составляют одну прямую линию (рис. 80);

— **У. Л. Кольцом** — как *У. Л. на Бедрах*, ноги согнуты и касаются головы;

— **У. Л. на Бедрах** — как *У. Л.*, тело прогнуто, бедра касаются опоры.

— **У. Л. на Предплечьях** — как *У. Л.*, но опора не ладонями прямых рук, а предплечьями.

— **У. Л. на согнутых Руках** — положение лежа на животе, согнутые руки опираются ладонями на уровне чуть ниже плеч;

— **У. Л. Полукольцом** — как *У. Л. Кольцом*, но без касания головы (рис. 81);

— **У. Л. Сзади** — туловище обращено к опоре спиной (рис. 82);

— **У. Л. правым Боком** — туловище обращено к опоре указанным боком с опорой одноименной рукой (рис. 83).

У. на Коленях — опора выполняется руками и коленями (голенями (рис. 84));

— **У. на левом К.** — правая нога отведена назад;

— **У. на правом К. Боком, левую руку в сторону** — тело обращено к опоре правым боком, левая нога выведена в сторону на носок (рис. 85);

— **одноименный У. на левом К.** — опора левой рукой и левым *К.*;

— **разноименный У. на правом К.** — опора левой рукой и правым *К.* (рис. 86).

У. Присев — положение на согнутых ногах, колени вместе, с наклоном вперед, руки опираются около носков снаружи, голова прямо (рис. 87);

— **У. П. на правой** — левая нога отведена назад на носок (рис. 88);

У. Сидя — сед с выраженной опорой руками (рис. 89).

У. Стоя:

— **У. С. ноги врозь** — положение с опорой руками и разведенными врозь прямыми ногами, тело согнуто в тазобедренных суставах (рис. 90);

— **У. С. согнувшись** — см. *Наклон вперед касаясь*, но с более выраженной опорой руками (рис. 91).

Положения и движения рук

Все термины, описывающие положения и движения рук — *Ми*, равно применяются к положениям и движениям *одной*

руки. Не указывается, если руки *прямые*. В других случаях руки описываются как: а) *слегка согнутые* — при незначительном, едва заметном сгибании; б) *полусогнутые* — если сгибание выражено более отчетливо; в) *согнутые*.

Положения прямых рук

ОСНОВНЫЕ положения **Рук** (продольно или поперек по отношению к туловищу);

Р. в стороны — ладони *книзу*, если не указано иное.

Р. вниз — руки вдоль туловища, ладони *внутри* — в и. п. не указывается.

Р. вперед (вверх) — руки параллельны, ладони *внутри*, если не указано иное.

Р. вправо (влево (рис. 92)) — несимметричное положение Р., ладони *книзу*; туловище не поворачивается, поэтому разноименная рука полусогнута;

Р. назад — выводятся до отказа (как правило, не доводятся до горизонтального положения), ладони *внутри*, если не указано иное (рис. 93).

ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ положения **Рук** (под углом 45° к основному положению Р.)- *Первый* термин указывает основное положение, из которого выведены руки, *второй* (и *третий*, если необходимо) указывает начальное направление выведения Р. в указанное положение, не изменяя положения ладоней:

Р. в стороны — кверху — подняты на 45° от положения *в стороны* (ладони *книзу* (рис. 94));

Р. вверх наружу — разведены на 45° от положения *вверх* (ладони *внутри* (рис. 95)).

В обоих случаях не указано положение ладоней; при этом руки вытянуты в одинаковом направлении и различаются только положения ладоней.

Р. в стороны — вперед — выведены вперед на 45° от положения *в стороны* (ладони *книзу*);

Р. вперед наружу — разведены на 45° от положения *вперед* (ладони *внутри*).

Как и в предыдущих примерах, руки вытянуты в одинаковом направлении и различаются только положения ладоней.

Р. вверх внутрь — пальцы поднятых вверх прямых рук касаются друг друга;

Р. вперед внутрь — пальцы выведенных вперед прямых рук касаются друг друга.

В некоторых случаях одни и те же положения Р. с одинаковым положением ладоней могут быть названы двояко:

Р. в стороны — книзу или вниз наружу;

Р. вверх влево (вправо) или влево (вправо) кверху;

Р. вниз влево (вправо) или влево (вправо) книзу;

Р. вперед вверх или вверх вперед;

Р. вперед книзу или вниз вперед.

Для трехсоставных терминов промежуточных положений Р. положение ладоней определяется по *первому* из составляющих терминов:

Р. в стороны — вперед — кверху — ладони *книзу*: направлены, как в положении Р. *в стороны*;

Р. вперед вверх наружу — ладони *внутри*: как в положении Р-и, *вперед*.

Положение Р., отведенных назад на 45°, считается основным положением: Р. *назад* (см. выше).

Положения согнутых рук

ПРОИЗВОДНЫЕ от положений прямых **Рук**. Кисти Р. полусжаты в кулаки:

Согнуть Р. в стороны — выведенные в стороны руки полностью сгибаются, пальцы касаются плеч сверху (рис. 96);

Согнуть Р. вперед — выведенные вперед руки полностью сгибаются, пальцы касаются плеч (рис. 97);

Согнуть Р. назад — согнутые руки отводятся локтями назад до отказа, предплечья направлены вперед (рис. 98);

В *II*. положениях руки могут принимать промежуточные положения:

— **согнуть Р. в стороны — вперед** — указано направление локтей.

СЛОЖНЫЕ положения согнутых **Рук** определяются направлениями выведения прямых рук и последующего сгибания; положение ладоней указывается, если оно меняется при сгибании рук:

— **Р. в стороны, согнуть вперед, ладони внутрь** (рис. 99), но:

— **Р. вперед, согнуть кверху** — ладони внутрь, что *не указывается*.

СТАНДАРТНЫЕ положения **Рук**:

Р. за голову — руки полностью согнуты, локти выведены в стороны, пальцы касаются затылка, средние пальцы рук касаются друг друга.

Р. за спину — руки согнуты за спиной, предплечья соприкасаются на всем протяжении и касаются спины.

Р. к плечам — руки полностью согнуты, локти приведены к туловищу вниз, пальцы касаются отведенных назад плеч (рис. 100).

Р. на пояс — кисти рук опираются о гребень подвздошной кости четырьмя пальцами вперед, большими пальцами назад; плечи отведены назад книзу, локти — слегка вперед.

Р. перед грудью — руки полностью согнуты на уровне плеч, локти выведены в стороны, ладони книзу.

Р. перед собой — согнутые руки находятся на уровне плеч, одно предплечье над другим (рис. 101); может указываться: *правая (левая) сверху*.

Движения руками

ДУГАМИ, дугообразные движения **Руками**, — с угловым перемещением более 90°, но менее 360° — записываются в следующей последовательности: 1) термин **Д.**, 2) направление начала движения, 3) термин **Руки**, 4) **к. п.** рук:

— **Д. книзу Р. вверх** (из и. п.: стойка, руки в стороны, назад *или* вперед) — 270° по дуге (рис. 102);

— **Д. назад Р. вверх** (из и. п.: о. с.) — 180° по дуге (рис. 103);

— **Д. наружу Р. вниз** (из и. п.: стойка, руки вверх) — 180° по дуге (рис. 104);

— **Д. вперед Р. назад** (из и. п.: стойка, руки вверх) — 270° по дуге (в действительности немного меньше (рис. 105)).

Не указывается термин **Д. вперед** в следующих случаях:

Р. вверх (из и. п.: о. с.).

Р. вниз (из и. п.: стойка, руки вверх).

КРУГ Руками (иногда называется: *большой К.*) — угловое перемещение рук на 360° (заканчивается в и. п.); определяется только направление начального движения рук из и. п. Может выполняться в лицевой (фронтальной) и в боковых плоскостях:

— **К. Р. внутрь** (из и. п.: о. с. (рис. 106));

— **К. Р. вперед** (из и. п.: стойка, руки вверх);

— **К. Р. кверху** (из и. п.: стойка, руки в стороны (рис. 107));

— **К. Р. книзу** (из и. п.: стойка, руки вперед (рис. 108));

— **К. Р. назад** (из и. п.: о. с. (рис. 109)).

Популярное упражнение: **К-и (мн. ч.) Р. вперед или назад** (при выполнении *двух или более К-ов Р.*) не зависит от и. п. рук, и название определяется вращательным движением в направлении *наклона вперед* или, соответственно, *назад*.

Одной РУКОЙ движения записываются теми же терминами, что и движения *двумя руками*, но в *ед. ч.*

— **дугой книзу правую Р. вверх** (из и. п.: правая рука в сторону вперед *или* назад);

— **Круг левой Р. кверху** (из и. п.: левая рука назад (рис. ПО), в сторону *или* вперед);

— **правую Р. в сторону — кверху** (правая рука может находиться в и. п. вниз наружу, в сторону, вверх, вперед, вперед кверху).

ПРЕДПЛЕЧЬЯМИ и **КИСТЯМИ** выполняются движения, как и руками; чаще всего выполняются из и. п.: руки в стороны:

— **дугой книзу правое П|е кверху** (рис. 111);

— **Круг Кистями кверху** — называется также *малый Круг* (рис. 112);

— **Круг ПШями кверху** — называется также *средний Круг*.

ПРОСТЫЕ движения **Руками** представляют собой перевод **Рук** из одного основного или промежуточного положения в

другое, когда угловое перемещение *не превышает 90°*. При этом записывается только следующее принимаемое положение **Рук**:

- **Р. вперед** — **Р. в стороны** — **Р. вверх**;
- **Р. вперед** — **Р. вверх наружу**;
- **Р. назад** — **Р. в стороны** — **Р. вниз наружу**.

СОГНУТЬ или **РАЗОГНУТЬ Руки** в различных направлениях — при необходимости указывается направление. Если положение локтей не меняется, то направление рук *не указывается* (дано курсивом):

- руки в стороны — **С. Руки в стороны**;
- руки вниз — **С. Руки вперед**;
- руки вперед — **С. Руки вперед**;
- руки согнуты вперед — **Р. Руки вверх**;
- руки согнуты назад — **Р. Руки назад**.

Если в и. п. было *Стандартное* положение рук, то термин **Р.** для принятия положения с прямыми руками *не указывается* (дано курсивом):

- *разогнуть Руки* вверх (из и. п.: руки на пояс);
- *разогнуть Руки* вперед (из и. п.: руки к плечам).

Положения и движения кистей рук

ВОЛНА кистью — последовательное, начиная с основания кисти, сгибание и разгибание совместно всех пальцев во всех суставах, выполняется мягко (см. Художественная гимнастика).

ВОСЬМЁРКА — движение конечностью в форме лежащей цифры «8»:

В. Кистью — указывается направление первой линии, проходящей через центр **В.**

— из и. п.: правая рука в сторону ладонью кверху — **В. К. вперед книзу** — сначала кисть поворачивается ладонью вперед, затем книзу, после чего начальное движение выполняется ребром большого пальца вперед;

В. всей Рукой — указывается только начальное направление **В.:**

— из и. п.: правая рука вперед ладонью кверху — **В. внутрь книзу** — сначала рука поворачивается ладонью внутрь, затем книзу, после чего начальное движение выполняется ребром большого пальца вперед.

КИСТЬ в различных положениях:

К. в Кулак — пальцы руки (рук) максимально согнуты и слегка сжаты.

К. Поднять (Опустить), вывести в ту или иную **сторону** — указывается положение руки и направление выведения кисти:

- **левую руку вверх, К. влево**;
- **правую руку в сторону, К. П.** (рис. 113).

К. Расслаблена — **К.** висит, сколько позволяет лучезапястный сустав.

К. Свободна — пальцы свободно, без напряжения вытянуты в продолжение предплечья, собраны, но не сжаты, большой и средний пальцы слегка, без касания сдвинуты внутрь (рис. 114). Является обычным положением для упражнений хореографии и художественной гимнастики.

Обычное положение **К.** — пальцы вытянуты и прижаты в продолжение руки или предплечья (если рука согнута); в спортивной гимнастике принимается, когда не указано иное положение **К.** (рис. 115).

ПАЛЬЦЫ — их положение в некоторых случаях определяет положение кисти;

П. врозь — положение кисти, в котором **П.** вытянуты и разведены друг от друга.

П. согнуты — положение кисти, в котором пальцы немного согнуты во всех суставах, как бы удерживая ядро (рис. 116). **П.** выполняют также движения: **Разогнуть** (рис. 117, *а*) или **Согнуть** (рис. 117, *б*):

СП. или **Р.П.** — одновременное сгибание всех пальцев до касания большого и указательного (в и. п. большой палец отведен) *или* одновременное их разгибание в обычное или указанное положение;

С. П. или **Р. П. последовательно** — каждое последовательное движение начинается с *мизинца*, если не указано иное.

Положения и движения ног

ВЕС (обычно используется термин **ВСТАТЬ**) переносится на ногу без ее перемещения:

Встать на правой (из стойки ноги врозь (рис. 118));

Толчком Встать на левую (из широкой стойки (рис. 119));

Толчком Встать на правую (из выпада левой).

КРУГ — движение ногой (ногами) по замкнутой кривой:

К. одной ногой — из упора присев на одной, другую в сторону или в сторону на носок — выполняется начальное движение *вперед*, если не указано иное (назад или *по полу*, т. е. с касанием пола):

— из упора присев на левой, правую в сторону на носок —

К. правой — против часовой стрелки над полом (рис. 120);

— **К. левой с поворотом кругом** — в упоре присев с поворотом налево кругом (рис. 121).

— **К. двумя ногами** — см. Упражнения на снарядах, раздел *Конь-махи*.

МАХ ногой — резкое движение с полной амплитудой;

— **М. правой вперед**;

— **три пружинящих М-а левой назад** — выполняются без полного приведения левой ноги в и. п.

НА НОСОК — выставление ноги с касанием пола носком в указанном направлении, оставляя вес полностью на другой (опорной) ноге:

Левую **вправо на Н.** — в разноименную сторону, спереди от опорной ноги.

Левую **назад на Н.**

Правую **в сторону на Н.** — в одноименную сторону.

Правую **вперед на Н.** (рис. 122).

На ШАГ — в к. п. вес находится посередине, между ступнями:

Левую **на Ш. вперед** — принимается *Стойка ноги врозь левой* (рис. 123) (см. *Исходные положения*);

Правую **на Ш. в сторону** — **Ш-ом** правой ногой принимается *Стойка ноги врозь*;

Правую **на Ш. назад** — принимается положение *Стойка 66ги врозь левой*.

ЦЕРЕМАХ — перенос ног (одной ноги) над полом из упора лежа в упор лежа сзади (если не указано иное); выполняется толчком (необходимо указывать, если силой):

П. двумя — толчком ног, опираясь одной рукой (рис. 124).

П. ноги врозь — толчком ног с фазой полета (отпуская руки (рис. 125)).

П. одной с Поворотом кругом:

— **П. левой с Поворотом кругом** — левой ногой по часовой стрелке, с поворотом на 180° направо.

— **П. правой с Поворотом кругом** — правой ногой против часовой стрелки, с поворотом на 180° налево.

П. силой согнувшись — прямыми ногами между руками.

П. согнув ноги — согнутыми ногами между руками.

ПЕРЕМЕНА И. п. различными способами:

Прыжком:

— ПЦком стойка ноги врозь *или*: ПЦок в стойку ноги врозь;

Толчком:

— Т. ног упор лежа (из и. п. — упор присев);

— Т. приставить правую (из выпада или широкой стойки).

Шагом или на Шаг:

— левую **на Ш.** вперед (в стойку ноги врозь левой);

— Шом правой стойка ноги врозь *или* правую **на Ш.** в сторону.

ПРИСОЕДИНИТЬ ногу или колено (без переноса веса на нее) к другой ноге или колену — если при этом не переносится вес (см. *Приставить*):

П. колено (указывается, если надо, правое или левое) — если колено согнутой ноги было отведено;

П. правую — которая была выведена или отведена.

ПРИСТАВИТЬ ногу (с перенесением веса на нее):

П. колено — в стойку на коленях или в упор стоя на коленях (см. *Исходные положения*).

П. левую — из стойки ноги врозь или стойки на правой — в о. с.

Толчком П. правую — в о. с. из выпада правой или *широкой Стойки*.

ПРЫЖОК — см. Акробатические упражнения и *Перемена и. п.*

СОЕДИНИТЬ ноги или колени — из положения *не* стоя (см. также *Присоединить*):

С. ноги — прямые.

С. колени — когда ноги согнуты.

СОГНУТЬ ногу — выполняется под *прямым* углом из положения *стоя* на другой ноге, если не указано иное:

Правую в сторону, С. назад — бедро правой ноги направлено в сторону, голень — назад (рис. 126).

С. левую в сторону — бедро левой ноги в сторону, голень вертикальна.

С. левую вперед — голень левой ноги вертикальна.

С. левую, колени вместе — голень левой ноги параллельна полу.

С. правую — стопа находится у голени опорной ноги (рис. 127).

С. правую на носок — правый носок оттянут и касается пола (нога согнута *не* под прямым углом (рис. 128)).

С. правую назад — бедро отведено назад до отказа (рис. 129).

Если надо **С.** под другим углом (больше или меньше), записывается:

С. с Захватом — и с сильным сгибанием ноги:

— **левую С. с 3.** — притянуть руками к груди голень согнутой ноги (рис. 130);

— **С. правую назад с 3.** — правой рукой, если не указано иное.

Слегка С.

— **правую слегка С. вперед** — бедро направлено вперед (рис. 131).

Если необходимо **С.** ногу *не* из положения *стоя*, то записывается:

Полусогнуть — под *прямым* углом:

— упор сидя, ноги **П.** вперед — бедра направлены вперед кверху;

Слегка С. — согнуть немного, около 45°:

68 — из упора на коленях мах правой **слегка согнутой** ногой назад.

С. — сгибание до отказа:

— **сед согнув ноги** — пятки подтянуты к тазу, носки оттянуты.

ШАГ — выведение ноги (на носок) с последующим полным переносом веса на нее, другая нога остается на месте, касаясь пола носком без веса, если не указано иное:

III. левой вправо — в разноименную сторону, правая нога остается скрестно сзади на носке.

III. левой назад — в к. п. правая нога спереди на носке.

III. правой в сторону — в одноименную сторону (вправо), левая нога слева касается пола носком.

III. правой вперед — в к. п. левая нога сзади на носке (рис. 132).

Движения головой и туловищем, возвращение в исходное положение

ВОЗВРАЩЕНИЕ в И. П. является одним из основных признаков ОРУ, поэтому часто на последний счет записывается просто: ...4 — и. п. *или* ...8 — и. п. Для описания **В. в И. П.** используются следующие термины:

Встать — принять положение *стоя* на всей стопе — из *сидов*, *присидов*, *упоров*.

Выпрямиться — после *наклонов*.

Обратный Поворот (головы или туловища) — после поворота (головы, туловища) направо или налево; используются также термины: **П. (головы или туловища) в И. П.**, что не всегда означает **В. в И. П.**, с которого *начиналось* ОРУ.

Опустить — на всю стопу из *стойки* на носках.

Приставить — после выведения (выставления) ноги в различные положения.

Разогнуть руки {не: выпрямить} — после сгибания рук.

ДУГОЙ движения не характерны для туловища и головы; описываются как и дугообразные движения руками, указывая начальное движение и к. п.:

— **Д. вперед голову вправо** — в. и. п. голова прямо или наклонена влево;

— Д. **вперед наклон влево** — в и. п. туловище выпрямлено или наклонено вправо;

— Д. **вправо голову влево** — в и. п. голова прямо или наклонена вперед (рис. 133).

КРУГОВЫЕ Движения (ср.: *Круги* руками) — выполняются по замкнутой траектории из положения с наклоном (наклоном головы), как правило вперед:

— К. Д. **туловищем (головой) влево (вправо)** — заканчивается также в положении наклона вперед или наклона головой вперед.

НАКЛОН — выполняется *туловищем* в указанном направлении. Для Н-а *головы* необходимо указать эту часть тела:

Н. вперед (назад, вправо, влево) — сгибание туловища в тазобедренных суставах в указанном направлении (см. также раздел *Исходные положения*).

Н. головы вперед (назад, вправо, влево) — выведение головы в указанном направлении путем сгибания в шейном отделе позвоночника.

ПОВОРОТ без указания части тела означает П. *всего тела*. В стойке *ноги врозь* стопы также поворачиваются, переходя при этом в *Стойку* ноги врозь одной:

П. налево — из и. п.: стойка ноги врозь выполняется в к. п.: стойка ноги врозь левой (рис. 134) (см. раздел *Исходные положения*).

ПОВОРОТ Головы или Туловища выполняется вокруг продольной оси тела относительно нижележащих звеньев тела:

П. Г. направо (налево) — относительно плеч.

П. Т. направо (налево) — относительно неподвижных ног.

Движения и перемены положений

При проведении ОРУ используются распоряжения с применением основных терминов либо команд.

КОМАНДА — как для *записи движений*, так и для подачи *команд*:

Встать! а не: *Стойка*;

Выпрямиться! а не: *Выпрямление*;

Опуститься (на всю стопу)! а не: *Опускание* (на всю стопу);

ПОДНЯТЬСЯ на носки! а не: *Подъем*;

Приставить ногу! а не: *Приставка* ноги;

Прогнуться! а не: *Прогибание*.

Согнуть (Разогнуть) руки! а не: *Сгибание {Разгибание}* рук.

ОСНОВНЫЕ Термины - РАСПОРЯЖЕНИЯ - КОМАНДЫ.

Наклон — *Наклонитесь!* — *Наклонитесь!*

Вес на правую — *Перенесите вес на правую!* — *Перенести вес на правую!*

Присед — *Присядьте!* — *Присесть!*

Сед — *Сядьте!* — *Сесть!*

ОСНОВНЫЕ Термины для подачи *команд* (как и для *записи*):

Выпад, а не: *Выпасть!*

Мах ногой, а не: *Махнуть* ногой!

Полуприсед, а не: *Полуприсесть!*

Прыжок, а не: *Прыгнуть!*

Упор, а не: *Упереться!*

РАСПОРЯЖЕНИЯ или **КОМАНДЫ** при проведении занятий:

Встаньте или: Встать!

Наклонитесь или: Наклонитесь!

Опуститесь на всю стопу *или: Опуститься* на всю стопу!

Поставьте руки на пояс *или: руки на пояс* — *Ставь!*

Примите положение лежа на животе *или: положение лежа на животе* — *Принять!*

Сядьте или: Сесть!

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ КОМАНДЫ:

При выведении рук или ног:

— правую вперед на носок — *Ставь!*

— руки вперед — *Ставь!*

— руки на пояс — *Ставь!*

Для переходов из одних положений в другие и при перемене и. п. (см. также *Основные термины для подачи команд*):

— Выпад правой — *Принять!*

— Полуприсед, руки в стороны — *Принять!*

— Стойку ноги врозь прыжком — *Принять!*

В отдельных случаях можно заменять универсальные команды на распоряжения: **Поставьте!** или **Примите!** (см. примеры выше).

УНИВЕРСАЛЬНОЕ РАСПОРЯЖЕНИЕ *Выполните:*

- *Выполните* Волну кистью влево книзу;
- *Выполните* Круг руками вперед;
- *Выполните* Наклон вправо, левую руку вверх;
- Толчком ног *выполните* Упор лежа.

Распоряжения или Команды для последовательного выполнения противоположных движений следует давать в одном стиле:

— **наклонитесь — выпрямитесь** или **наклонитесь — выпрямитесь**, а *не*: *наклон — выпрямитесь*;

— **поворот направо — обратный поворот** или: **повернитесь направо — повернитесь обратно (в и. п.)**, а *не*: *повернитесь направо — обратный поворот*.

Спортивные танцы на паркете

Группы и разновидности танцев

В данной главе латинскими буквами в скобках приведены (если не указано иное) английские или международные названия. Используются следующие сокращения: *М* — партия партнера; *Д* — партия партнерши; *St* — европейские танцы; *La* — латиноамериканские танцы. Для обозначения принадлежности описываемой фигуры к конкретному танцу используются двухбуквенные сокращения: **МВ** — медленный вальс, **Кв** — квикстеп, **ВВ** — венский вальс, **Тг** — танго, **Фт** — фокстрот, **РФ** — ритмический фокстрот, **Са** — самба, **Ча** — ча-ча-ча, **Ру** — румба, **Пд** — пасодобль, **Дж** — джайв. **ВАЛЬС** — муз. размер (м. р.) — 3/4, темп от 28 до 62 т/м (тактов в минуту). Возник в Европе, популярность приобрел в конце XVIII века. Характерен плавными, преимущественно вращательными движениями. Исполняется в парах в закрытом положении.

По 6-й поз. ног исполняются:

В.-бостон — третий шаг обычно проходной, без приставки.

Медленный В. (см. ниже) — третий шаг обычно приставной.

По 3-й поз. ног исполняются *Классические (Отечественные)* танцы:

В. по 3-й поз.: В.-миньон, фигурный В., большой фигурный В.

Комбинированные танцы: Па де катр (фр. — *Pas de quatre*), Па де трау (фр. — *Pas de trois*), В.-гавот, В.-мазурка.

По 1-й поз. ног исполняется детский танец **Маленький В.** **КЛАССИЧЕСКИЕ балльные Танцы** — большая группа Т., композиции которых созданы хореографами России в XIX и XX вв. (в т.ч. и хореографами народов СССР). В советское время назывались *Отечественными* балльными Т.

КЛУБНАЯ Латина — танцы, указанные ниже, будучи латиноамериканскими по происхождению, не входят в программу конкурсов спортивных танцев. Популярность в России они начали завоевывать в конце XX века.

Мамбо (Mambo) — м. р. — 4/4, темп 46—48 т/м. Как и в *Румбе*, движение в каждой фигуре начинается на 2-ю долю такта. На 1-ю долю такта обычно шаг не выполняется или делается мах ногой. Шагам сопутствуют вращения бедрами и задержка переноса веса на ногу, выполняющую шаг.

Меренга (Merengue) — м. р. — 2/4, темп 63—65 т/м. В основе движений танца лежат интенсивные смещения бедер вправо и влево с одновременным вращением таза. Основное движение танца основано на неполном переносе веса на согнутую ногу, выполняющую шаг в сторону; таз при этом выводится в противоположную сторону. При выполнении приставного шага другой ногой выполняется аналогичное движение: нога приставляется с задержкой переноса веса, а таз при этом выводится в разноименную сторону (влево при приставлении правой ноги и наоборот).

Сальса (Salsa) — м. р. — 4/4, темп 48—50 т/м. Напоминает движения танца *Румба*, но один шаг выполняется на 3-ю и 4-ю доли такта — в ритме: [1. 2. 34]. При выполнении шага

нога сгибается, и вес переносится с запаздыванием, бедра поворачиваются в разноименную сторону (при выполнении шага левой ногой — вправо и наоборот) и с разгибанием ноги — в другую сторону.

КОМПОЗИЦИЯ — законченное соединение из фигур и элементов танца; последовательность фигур в танце может быть:

Произвольная — последовательность ограничивается только допустимостью сочетания фигур между собой.

Установленная — предназначенная для одинакового исполнения всеми парами танцоров или отдельными танцорами; к танцам У. К. относятся *Классические (Отечественные) бальные танцы*.

Конкурсные танцоры и пары танцоров исполняют П. К., но составленные заранее. При импровизационном исполнении танцев на балах, танцевальных вечерах и мероприятиях их К. складывается стихийно.

ЛАТИНОАМЕРИКАНСКИЕ Танцы (*Latino; Latin dances*) состоят из пяти конкурсных Т. международной программы, а также некоторых других популярных *Клубных Л. Т.* (см. выше). Используются разнообразные положения партнеров в танцевальной паре. Характерны богатой пластикой движений свободных рук, подвижностью тазового пояса (повороты и отведение бедра). Шаги, как правило, выполняются с подушечки (с носка) на всю стопу. Большинство Л. Т. имеет африканское происхождение.

Джайв (*Jive*) — м. р. — 4/4, темп 42—44 т/м. С конца XIX века исполняются в США под джазовую музыку, и по настоящее время ритм синкопированный, т. е. с акцентом на четные доли такта. В Европе Дж появился в середине XX века. В и. п. вес на подушечках стопы, колени смягчены, кисти соединенных рук ниже, чем в других спортивных бальных Т. Исполняются на быстрых шагах. Основные фигуры длятся 1,5 такта в ритме [1. 2. За4. 5а6], где соотношение длительностей 3—4-го и 6—7-го шагов равно 3/4:1/4 в долях такта, остальные шаги длятся одну долю (четверть) такта. На 3—5-й и 6—8-й шаги исполняются шассе с пружинящим снижением

в середине и подъемом к концу шассе. Таз в начале шассе отстает от движений ступней, а в конце — слегка перегоняет, как в основном движении *Меренги*.

Пасодобль (*Paso Doble* — исп.) — м. р. — 2/4 (в более ранних вариантах возможны также размеры 3/4 и 6/8), темп 60—62 т/м. Происхождение Пд в начале XX века связано с испанской корридой. Фигуры имитируют бой матадора с быком. Широко распространился в Латинской Америке, затем в Европе. В и. п. вес на передней части стопы, колени разогнуты, тело вытянуто, таз заметно выведен вперед. Шаги исполняются с подушечки стопы, с каблука, а также на полупальцах — как правило, на каждый удар такта; некоторые шаги исполняются вдвое быстрее. Пд — единственный из десяти спортивных бальных Т., который не импровизируют на балах. Для его исполнения необходима специальная предварительная подготовка, т. к. музыкальное произведение Пд имеет сложную внутреннюю ритмическую структуру с двумя паузами в определенных местах.

Румба (*Rumba*) — м. р. — 4/4, темп 27—29 т/м. На Кубе в XIX веке появились различные виды Ру. И. п. и медленные шаги — как у *Ча-ча-ча*, а вместо шассе исполняется еще более медленный шаг в ритме [41], т. е. начинается на 4-й удар предыдущего такта и длится до конца 1-го удара следующего такта.

Самба (*Samba*) — м. р. — 2/4, темп 50—52 т/м. Сформировался в Бразилии в XIX веке. В и. п. вес на подушечках ступней, каблуки слегка касаются пола, колени слегка согнуты. При выполнении пружинящих шагов (*bounce*) исполняется подъем на носки, и к концу шага — снижение в и. п. Ритм этих шагов: [1а2], где первый счет делится в соотношении 3/4:1/4, а второй шаг длится всю вторую долю (четверть) такта. Другие ритмы **Са** представляют собой различные сочетания быстрых и медленных шагов, а также триоль (три шага равной длительности на два удара такта).

Ча-ча-ча (*Cha-cha-cha*) — м. р. — 4/4, темп 30—32 т/м. Возник на Кубе в XIX веке. В Европе получил распространение в середине XX века. В и. п. вес на всей стопе, чуть ближе

к пятке, бедро опорной ноги выведено назад, колено разогнуто; плечи чуть спереди. Шаги — с подушечки на всю стопу, ритм шагов: [2. 3. 4и1], где на 4и выполняется два быстрых шага шассе, а третий шаг шассе медленный, на один удар такта. Три подряд шассе (фиг. *Три ча-ча-ча*) выполняются в ритме [4и1. 2и3. 4и1]₉₆.

Музыкальный РАЗМЕР (М. р.) — число долей в такте. Наиболее типичные для танцев **М. р.** — 2/4, 3/4, 4/4.

ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ бальные Танцы — см. *Классические бальные танцы*.

ПОЛЬКА — м. р. — 2/4, темп от 25 до 32 т/м. Как бальный танец разработана чешскими педагогами из народных танцев (по-чешски *пулка* — половина), состоит из подскоков и небольших шагов. Существуют национальные разновидности П. На конкурсах по *Классическим (Отечественным)* бальным танцам исполняются: берлинская П., карнавальная П., П.-галинка, фигурная П.

РИТМ — временная организация музыкальных звуков и их сочетаний.

Ритмический ФОКСТРОТ — м. р. — 4/4. Все шаги исполняются без подъемов на подушечки ступней слегка пульсирующими толчками ног с небольшим снижением при подведении движущейся ноги к опорной. Почти во всех фигурах сохраняется единый ритм: два медленных и два быстрых шага (фигура занимает 1,5 такта). Различают медленный РФ и быстрый РФ. Темп первого 32—38 т/м, второго — 40—44 т/м.

СОЕДИНЕНИЕ — сочетание нескольких фигур или движений.

СТАНДАРТ: Танцы Европейского С. (*Standard; Ballroom dances*) — пять Т. международной программы, а также *Ритмический ФТ* для базисной подготовки. Исполняются в закрытом или променадном положении по 6-й поз. ног. Е. Т. приобрели современный вид благодаря работе танцевальных педагогов Англии, ставшей в XX веке родоначальницей современных бальных Т. В вальсах и фокстротах выполняется скользящий шаг. Шаг вперед в начале фигуры выполняется с каблука с подъемом (кроме **Тг**) на подушечку стопы и снижением к концу фигуры (длительность большинства фигур — один такт).

Венский Вальс (Viennese Waltz) — м. р. — 3/4, темп 58—60 т/м. В этом Т. исполняются несколько поворотных фигур, перемены (1/8 полного поворота за один такт) и фигура *контрчек*.

Квикстеп (Quickstep) — м. р. — 4/4, темп 50—52 т/м. Называется также *быстрый ФТ*. Шаги выполняются подвижно, стремительно с равномерным продвижением.

Медленный Вальс (Waltz) — м. р. — 3/4, темп 28—30 т/м. Трансформировался из ВВ. Ранее назывался также *Английский В*. В простых фигурах 2-й шаг исполняется, как правило, в сторону.

Танго (Tango) — м. р. — 2/4, темп 31—33 т/м. Характерен ступающим (не скользящим) шагом, отсутствием подъемов и наклонов (кроме поз). В паре партнеры больше, чем в других танцах, смещены в левую сторону, и ступни слегка повернуты носками влево. Колени в и. п. слегка согнуты.

Фокстрот (Slow Foxtrot) — м. р. — 4/4, темп 28—30 т/м. Движения выполняются плавно и внешне сдержанно, но на большой амплитуде. Приставные шаги не характерны для данного танца.

ТАНЕЦ: 1. Ряд движений определенного темпа и формы, исполняемых в такт музыке; 2. Средство эмоционального раскрытия, передачи настроения; 3. Искусство создания образов посредством использования пластических возможностей человеческого тела:

Бальный Т. — одна из бытовых форм хореографии, требует предварительного обучения; исполняется (на балах и других танцевальных мероприятиях) в парах, состоящих из партнеров разного пола:

— **спортивный Б. Т.** — относящийся к группе *Европейских или Латиноамериканских Т.* (см. *Стандарт и Латиноамериканские танцы*); исполняется на соревнованиях (конкурсах) вплоть до международного уровня;

— **классический (отечественный) Б. Т.** — составлен на основе полувыворотных позиций ног и классических положений рук.

Бытовой Т. — используется для развлечения, проведения Досуга; наряду с этим применяются также термины: *общественный Т.* и *массовый Т.*

Современный Т.: 1. Исполняемый одиночно или группами танцоров; называется также: Т. группы *фристайл* {Freestyle}, *спортивный Т.*; 2. Т., возникший в течение нескольких последних десятилетий.

Спортивный Т. — 1. Т., исполняемый на соревнованиях (конкурсах) — в т. ч. С. *Бальный Т.*; 2. Используется как синоним названия: Т. группы *фристайл*.

По типу взаимодействия участников **Танцы** делятся на:

Одиночные (линейные) — участники исполняют движения, согласуя их только с музыкой, синхронно или независимо друг от друга;

Хороводные (групповые) — участники исполняют движения синхронно в линиях или в круге, держась за руки (из современных примеров — Т. сиртаки, некоторые детские Т.);

Парные — исполняются парами, состоящими из партнеров разного пола (большинство бальных Т.).

ТЕМП — скорость исполнения музыкального произведения: число тактов в минуту (т/м).

ФИГУРА — завершенное сочетание нескольких танцевальных движений.

ФОКСТРОТ - м. р. - 4/4, темп от 28 до 52 т/м. Объединяет группу танцев с динамичным, преимущественно поступательным движением. Относится к *Танцам европейского стандарта*.

Параметры движений и положений

БПС (Без Подъема Стопы) — каблук опорной ноги остается в контакте с полом, пока вес не будет перенесен на другую ногу, исполняющую следующий шаг.

Ведущая **СТОРОНА** — выведение одновременно с движущейся ногой (вперед или назад) одноименной стороны корпуса. Движение с поворотом туловища (корпуса), противоположно шагу в *ППДК*. Шаги в *Tg* вперед или назад состоят из чередования шагов в *ППДК* и с *В. С.*

ДВИЖУЩАЯСЯ Нога — иногда называется *Работающая Н.* — нога, которая перемещается без веса на ней.

КОРПУС — термин, используемый в танцевальной литературе вместо термина *туловище*.

НАКЛОН — обусловлен поворотом, исполняемым на шагах; направлен, как правило, к приставляемой ноге, к центру поворота (см. также *Свей*).

НАПРАВЛЕНИЯ в Зале используются для указания, куда расположены танцоры лицом, спиной или «указывая» (носком — см. *Построение*), или для указания направления-движения:

к **Стене (к С)** — плечи параллельны ближайшей **С**;

к **Центру (к Ц)** — плечи параллельны стене, в **Н.**, противоположном **к С** (ближайшей), *не* ориентируясь на центр **З.** как на точку;

по **Диагонали к Стене (по ДС)** — в **Н.**, промежуточном между *ЛТ* и *к С* (под углом 45°); в *Отечественной* бальной хореографии определяется как *1-я* диагональ (рис. 135, *а*);

по **Диагонали к Стене против ЛТ (по ДС против ЛТ)** — промежуточное **Н.** между *против ЛТ* и *к С*, противоположно **Н. по ДЦ**; в *Отечественной* бальной хореографии определяется как *2-я* диагональ (рис. 135, *б*);

по **Диагонали к Центру (по ДЦ)** — в **Н.**, промежуточное между *ЛТ* и *к Ц* (под углом 45°); в *Отечественной* бальной хореографии определяется как *4-я* диагональ (рис. 135, *в*);

по **Диагонали к Центру против ЛТ (по ДЦ против ЛТ)** — промежуточное между **Н. против ЛТ** и *к Ц*, противоположно **Н. по ДС**; в *Отечественной* бальной хореографии определяется как *3-я* диагональ (рис. 135, *г*);

по **Линии Танца (ЛТ)** — лицом по **Н.** движения в обход **З.** против часовой стрелки (рис. 135, *д*);

против Линии Танца (против ЛТ) — лицом в **Н.**, противоположном *ЛТ* (рис. 135, *е*).

ОПОРНАЯ Нога — нога, на которой находится вес тела танцора.

ПАРТНЁР — танцор мужского пола в составе танцевальной пары. Используются также термины: *мужчина, мальчик, кавалер, юноша*. Сокращенно записывается буквой *М.* При описании движений пары в целом обычно указывают движения *М.*

ПАРТНЁРЦА — танцор женского пола в составе танцевальной пары. Используются также термины: *дама, женщина, де-вочка, девушка*. Сокращенно записывается буквой *Д*. Движения *Д* противоположны движениям П||а в зависимости от танца или конкретной фигуры и, если не указано иное, исполняются по отношению к движениям П||а как:

Естественно-Противоположные — движения с другой ноги в направлении, выполняемом П||ом (находясь в паре лицом друг к другу):

— в сторону и немного назад с правой ноги — если *М* двигается с левой ноги в сторону и немного вперед;

— назад с левой ноги — если *М* двигается вперед с правой ноги.

Зеркально-Противоположные — движение с другой ноги в противоположном направлении (друг к другу или друг от друга) или в одном направлении (с разноименных ног):

— скрестный шаг левой в променад — если *М* выполняет скрестный шаг правой ногой в променад (в променадном положении);

— шаг правой вперед — *М* выполняет шаг левой ногой вперед (лицом в одном направлении в *Отечественных* танцах);

— шаг правой назад, затем перенос веса на левую (вперед) — *М* выполняет шаг левой ногой назад, затем переносит вес на правую ногу (в *Дж* лицом друг к другу).

С Одной ноги — П||ы выполняют одинаковые шаги с одноименных ног — в теневой позиции и в некоторых *Отечественных* танцах (*Па де грае, Па-зефир, Па де патинер*), когда П||ы обращены лицом в одном направлении, а также в позиции *контра* (П||ы лицом друг к другу — см. *Положение*).

ПДК — см. *Противодвижение корпуса*.

ПОВОРОТ — 1. Изменение положения тела путем вращения вокруг его продольной оси, как правило в сочетании с горизонтальным перемещением (см. раздел *Виды шагов и их сочетания*); 2. Изменение положений звеньев тела (указывать, каких) путем вращения вокруг их продольной оси:

П. головы — выполняется относительно плеч, туловища.

П. туловища — выполняется относительно ног, ступней.

Степень П-а — см. ниже.

ПОДЪЕМЫ и **СНИЖЕНИЯ** — описывают изменение высоты центра тяжести танцоров относительно пола. П. выполняются на носки (если не указано: *БПС*). С. происходят при сгибании ног или опорной ноги.

ПОЗИЦИЯ — положение рук, ног относительно туловища, а также взаимное расположение рук, ног и туловища относительно таковых у партнера (партнерши):

П. Ног (см. также *Хореография в спорте*).

В *классических* бальных танцах — с *полувыворотным* положением ступней (под прямым углом друг к другу):

— 1-я — пятки вместе, носки врозь (рис. 136, а);

— 2-я — положение ступней как в 1-й П., но пятки на расстоянии длины ступни друг от друга (рис. 136, б);

— 3-я — носки развернуты, пятка указываемой ноги приставлена к середине другой ступни (рис. 136, в): 3-я поз., правая спереди; 3-я поз., левая спереди;

— 4-я — носки развернуты, указываемая нога (см. примеры 3-й П.) находится на расстоянии длины одной ступни спереди от другой ноги (рис. 136, г);

— 5-я — как 4-я, но пятка передней ноги (см. примеры 3-й П.) касается носка ноги, находящейся сзади (рис. 136, д), — в *Отечественных* танцах не используется;

— 6-я — пятки и носки вместе (*невыворотная* позиция — рис. 136, е).

По степени *разворота носков* ступней П. Н. бывают:

— **выворотные** — ступни параллельны, носки направлены в разные стороны (в классической хореографии);

— **завернутые** — носки внутрь, пятки наружу;

— **невыворотные (прямые)** — ступни параллельны, носки направлены в одну сторону; 6-я П. может рассматриваться как 1-я невыворотная П. Н.;

— **полувыворотные (свободные)** — ступни разведены под прямым углом (в бальных танцах).

П. Рук в европейских и латиноамериканских танцах определяются положением партнеров в паре; в классических (отечественных) бальных танцах используются классические П. Р.

(см. Хореография в спорте), а также положение *в диагонали*: руки выведены в стороны и книзу и слегка согнуты.

П. Противодвижения корпуса — см. **ППДК**.

ПОЛОЖЕНИЕ: П. в паре (используется также термин *Позиция*) — расположение партнеров относительно друг друга:

Боковое — указанным боком (правым (рис. 137, а), левым) друг к другу, лицом в противоположных направлениях.

Веер — Дслева от М на расстоянии шага, лицом в направлении прямой, проходящей на расстоянии около 15 см перед ступнями М; соединены левая рука М и правая рука Д (рис. 137, б).

Закрытое — лицом друг к другу; в танцах европейского стандарта партнеры слегка смещены влево, правый носок направлен между ступней другого партнера (в Тг — на правый носок); правая рука Д и левая рука М согнуты под прямым углом, кисти соединены и расположены на уровне глаз; кисть правой руки М положена на спину Д чуть ниже ее лопатки, кисть левой руки Д лежит на правой руке М чуть ниже его плеча (рис. 137, в).

Контраконтпроменадное — *Закрытое* П. с весом на правой ноге у обоих партнеров (рис. 137, г).

Контрапроменадное — *Закрытое* П. с весом на левой ноге у обоих партнеров (рис. 137, д).

Контпроменадное — партнеры развернуты относительно *Закрытого* П.: М — вправо, Д — влево (рис. 137, е).

Открытое — лицом в одном направлении (рис. 137, ж); в латиноамериканских танцах так называют П. лицом друг к другу на расстоянии шага; такое П. с удержанием правой руки Длевой рукой М целесообразно называть *удаленной* позицией (рис. 137, з), а при соединении одноименных рук — позицией *рукопожатия* (рис. 137, и):

— **О. променадное** (рис. 137, к) и **О. контрпроменадное** (рис. 137, л) (в латиноамериканских танцах): руки вытянуты и разомкнуты в сторону раскрытия (см. *Променадное* и *Контрпроменадное* П.), соединенные руки также вытянуты.

Променадное — партнеры развернуты (М — влево, Д — вправо) относительно *Закрытого* П.: на 45° — в танцах евро-

пейского стандарта и более 45° — в латиноамериканских танцах (рис. 137, м);

Противоположное — спиной друг к другу (рис. 137, н).

Теневое — лицом в одном направлении при движении партнеров с одноименных ног; Д спереди справа от М (рис. 137, о), если не указано иное.

Фолловой (Fallaway) — при выполнении обоими партнерами шагов назад, находясь в *Променадном* П. (рис. 137, п).

ПОСТРОЕНИЕ — расположение ступней танцоров относительно стен зала:

Лицом в указанном направлении зала — когда ступни и туловище находятся на одной линии, т. е. располагаются по направлению фронтальной оси тела (перпендикулярной фронтальной плоскости тела).

Спиной — ступни и туловище располагаются на одной линии, носки (лицом) — в направлении, противоположном указанному:

— С. по ЛТ — лицом против ЛТ (см. *Направления в зале*);

— С. в ДС — лицом в ДЦ против ЛТ (см. *Направления в зале*).

Указывая — термин, используемый, когда П. ступни отличается от направления, в котором обращен корпус:

— У. к центру зала — носок ступни направлен к центру зала; направление корпуса указывается отдельно.

ППДК (Позиция противодвижения корпуса) — это позиция ступни, выводимой вперед или назад на линию или пересекая линию ступни опорной ноги с целью сохранения взаимного положения корпуса у партнеров в *Закрытой позиции*. Обычно сопутствует *Шагу сбоку*.

ПРОТИВОДВИЖЕНИЕ Корпуса (ПДК) - поворот стороны туловища навстречу движению разноименной ноги: левая сторона туловища выводится вперед (назад) при движении правой ногой вперед (назад); аналогично для правой стороны туловища и левой ноги. Обычно ПДК выполняется для того, чтобы начать поворот (при исполнении поворотной фигуры).

РАБОТАЮЩАЯ Нога — некорректное название *Движущейся* ноги (см. выше).

СБОКУ, Шаг — шаг с правой стороны партнера (партнерши (рис. J38)); выполняется с ППДК (см. выше).

СВЕЙ (Sway) — наклон, образуемый в результате *Свинга*, применяется при технически правильном исполнении поворота (см. также *Наклон*).

СВИНГ (Swing) — свободный взмах стороной тела к концу поворота, в результате чего образуется естественный наклон к центру поворота — *Свей*.

Степень ПОВОРОТА — определяется для тела танцора в целом:

В *Европейских* танцах — определяется между позициями ступней; если указывая (см. *Построение*), то может отмечаться, что корпус поворачивается меньше.

В *Латиноамериканских* танцах — между положениями фронтальной оси тела (перпендикулярной его фронтальной плоскости) в начале и в конце П.

СТОПА: Работа С. — указывается та часть С, которая находится в контакте с полом при выполнении шага указываемой ногой:

Каблук — в *Европейских* танцах не указывается, что после этого используется вся стопа.

Носок — в *Европейских* танцах использование подушечки стопы при этом подразумевается.

Плоско — на полу находится вся стопа.

Подушечка стопы — указывается в *Латиноамериканских* танцах, для которых наиболее характерна работа стопы: П. — *Плоско*.

При описании Р. С. может также указываться внутренний или наружный край С. или носка.

Виды шагов и их сочетания

А(П)ПЁЛЬ (Appel — фр.) — удар подушечкой стопы около опорной ноги. ;

БАУНС (Bounce) — пружинящее движение вниз и вверх, начинающееся с подъема на носки (носок) ног(и), — **Са**.

БРАШ (Brush) — подтягивание движущейся ноги к опорной с касанием ее («щеточкой») перед выполнением следующего шага.

ВЕС, или Перенос В||а, — выполнение без перемещения ноги, на которую переносится **В.**:

Частичный П. В||а — см. *Шаг с частичным переносом веса*.

ВРАЩЕНИЯ — выполняются с заметным *Свивлом* на опорной ноге со степенью поворота более $3/8$ полного поворота на одном шаге.

КИК — мах ногой, сгибая ее и затем разгибая книзу, обычно скрестно спереди:

К. Болл чейндж (Kick ball change) — К. вперед с последующим шагом маховой ногой назад и переносом веса обратно на другую ногу.

КРОСС — см. *скрестный Шаг*:

Латинский К., или Латинское Закрепление, — в *La* выполняется плотным приведением колена ноги сзади к колену опорной ноги, ступни примерно на расстоянии полушага друг от друга (рис. 139).

МЕРЕНГА — 1. Шаг с приставкой с отставанием движения таза от движения ноги, опорная нога прямая, движущаяся — слегка сгибается. 2. Название танца (см. раздел *Группы и разновидности танцев*).

ПИВОТ — вращение на одной ноге около $1/2$ полного поворота:

Носковый П. — выполняется на подушечке стопы шагом вперед, поворот плечом назад (рис. 52).

П-ирующее Движение — выполняется шагом вперед с одноименным поворотом без применения ПДК.

Правый (Левый) П. — выполняется шагом левой (правой) ноги назад с сильным ПДК (см. выше).

ПОВОРОТ — выполняется без выраженных *Свивлов*, как правило не более $3/8$ полного поворота:

Закрывающий П. — на трех шагах: на 1-й шаг начинается одноименный П., на последний шаг — приставка.

Каблучный П. — 1-й шаг исполняется назад, на 2-м Шаге — приставка другой ноги к опорной с большей частью веса на каблуках в ходе исполнения П.

Открытый П. — выполняется на трех шагах; последний — проходной (не приставка) шаг назад или вперед.

П. на Шагах — выполняется одиночно или под рукой с поступательным перемещением.

П. под Рукой (Руками) — выполняет *Д* под рукой *М*, соединенной с ее рукой; см. также *Сном-П.*

Спин-П. — см. *Спин.*

Спот-П. (Spot Turn) — выполняется на месте; начинается скрестным шагом в сторону и возвращением веса на другую ногу к концу **П.**

ПРИСТАВКА — приведение другой ноги к опорной и перенесение на нее веса:

П. без веса — приведение ноги без переноса веса на нее.

полуП. — неполное приведение ноги с переносом на нее веса.

П. с частичным переносом веса — перенос веса выполняется на 1/4 удара такта с последующим обратным переносом веса — **Са.**

ПУЛ каблучный — каблучный поворот направо в партии *М* на каблуке левой ноги; после шага левой ногой назад правая нога тянется к опорной левой ноге и в сторону сначала каблук, потом внутренним краем стопы, затем ступня оказывается плоской; ступни ног при повороте находятся на небольшом расстоянии; в конце левая нога подтягивается в 6-ю позицию без веса.

РОК — шаг и обратный перенос веса (в некоторых случаях далее выполняется перенос веса снова на ногу, выполнявшую первый шаг).

РОНД — выведение ноги круговым движением — как правило, спереди назад.

СВИВЛ (Swivel) — поворот на опорной ноге.

СПИН (Spin) — поворот, выполняющийся с использованием *Свивла*, *Пивота* или *Пивотирующего движения* на двух шагах (в Дж большая часть поворота выполняется на одной ноге).

СПИРАЛЬ — называется также **С-ный Поворот**; выполняется в партии *Д* налево (на 3/4 полного поворота) шагом правой ногой вперед на подушечку стопы; в ходе поворота опорная

нога прямая, в конце поворота левая нога слегка согнута с отставанием стопы (**С-ное Закрещивание**).

ТВИСТ (Twist) — 1. Поворот на подушечке слегка согнутой ноги (обеих ног). 2. **Т.-Поворот** — выведение ног в скрестное положение с последующим раскручиванием у *М*; при этом *Д* выполняет обход партнера. 3. Танец с характерными поворотами бедра или бедер.

ТОЧКА — выведение или приведение ноги с касанием пола без переноса веса.

ТЭП — как *Точка*, но выполняется касание пола подушечкой стопы с легким ударом, если не указано иное.

ХОД — поступательное передвижение характерным для описываемого танца шагом.

ШАГ — выведение ноги с перемещением тела и перенесением веса на выводимую ногу; норма длины **Ш.** — выведение прямой ноги на носок без веса; выполняется вправо, влево, вперед, назад и в любом другом направлении.

Задержанный (Замедленный) Ш. — постановка ноги (обычно подушечки стопы) выполняется на удар такта с последующим быстрым переносом веса до следующего удара такта.

Поворотный Ш. — разноименный поворот плечом назад при переносе веса на опорную ногу (до 3/8 полного поворота — ср.: *носковый Пивот*); может быть передним, иногда задним.

Приставной Ш. — см. *Приставка*.

Скрестный Ш. — в разноименную сторону спереди от опорной ноги, если не указано: **С. Ш. сзади**.

Стопорящий (также называется: **Прерванный, Чековый**) **Ш.** — обычно вперед без полного перенесения веса на ногу для последующего быстрого переноса веса назад.

Ш. на Месте — стопа приподнимается и ставится с весом обратно на то же место (фиг. *Sur Place* — фр. — Пд).

Ш. с частичным Переносом Веса — **П. В.** — выполняется на 1/4 удара такта с последующим обратным **П. В.** (*Bota Fogo* — Са).

По длительности исполнения различают:

Быстрый Ш. — длится в два раза короче, чем *Медленный Ш.*;

Медленный Ш. — длится, как правило, две четверти (два удара) такта.

ШАССЕ — соединение из трех шагов (второй шаг приставной) в одном направлении.

Фигуры европейских танцев

Не оговаривается выполнение фигур в закрытой позиции и обычный ритм в танцах **МВ**, **ВВ** [1.2.3] и **Фт** [МББ]. При описании фигуры указывается танец, в котором она выполняется, и ритм (в квадратных скобках): **М** — медленный шаг, **Б** — быстрый шаг. Если шаги **Д** не указаны, то они *Естественно-противоположны* (см. раздел *Параметры движений и положений*).

БЕГУЩ||ИЙ (*running*):

Б||ее Окончание (*Running Finish*) — фиг. **Кв**: [ББМ=МББ] — возможны оба ритма; оба партнера выполняют правый открытый поворот, **М** — начиная шагом левой ногой назад, все его шаги — на носках, **Д** — начиная с каблука.

Четыре быстрых Б||их (*Four Quick Run*) — фиг. **Кв** [МБББМ]: 1-й шаг **М** правой ногой назад с опусканием на каблук и вновь подъемом на носок (у **Д** — с каблука на носок) с левым поворотом. Далее шаги на носках: первый в сторону (и немного вперед у **М**) и далее шаги *Лока вперед*, заканчивая шагом с носка на каблук.

Шесть быстрых Б||их (*Six Quick Run*) — фиг. **Кв** [ББББББ]: шаги на носках (последний с опусканием на каблук), построение шагов как в фиг. *Четыре быстрых Б||их*.

БРАШ (*Brush*) — 1. Подтягивание движущейся ноги к опорной, удерживая контакт носком с полом, до касания опорной стопы с последующим отведением в указываемом направлении. 2. Фиг. **Тг** [ББиМ]: у **М** шаг левой ногой вперед, шаг правой ногой в сторону, затем партнеры быстро подтягивают стопу (**М** — левой ноги) к опорной ноге коленом внутрь и отводят в сторону на внутренний край подушечки стопы без веса.

ВИСК (*Whisk*) — фиг. из 3-х шагов: **М** начинает шагом левой ногой вперед, далее шаг правой ногой в сторону и шаг левой

ногой скрестно сзади, разворачиваясь в променадное положение. Исполняется во всех танцах с различными ритмами. Может выполняться с поворотом **Д** или пары в целом в правую сторону.

Задний В. (*Back Whisk*) — выполняется шагом левой ногой назад.

Левый В. (*Left Whisk*) — выполняется, начиная шагом правой ногой вперед, с небольшим поворотом пары в левую сторону.

ВИ-Шесть (*V6*) — составная фиг. **Кв**: *Лок назад* в диагональ к центру [МББМ] — *наружная Перемена* [МББ], поворачиваясь лицом в диагональ к стене и заканчивая обычно фигурой *Лок вперед* [МББМ].

ВОЛНА: Левая В. (*Reverse Wave*) — составная фиг. **Фт**: *левый Поворот* — *тройной Ход назад*, заканчивая обычно 2-й половиной *правого Поворота*.

ЗАДЕРЖКА (*Hesitation*) — фиг. **МВ** и **Кв** [МММ], исполняется после *правого Поворота*: шаг **М** левой ногой назад (поворот направо на 3/8 полного поворота между 1 и 2 шагами) и 2-й шаг вправо, далее подтягивая левую ногу без веса. Выполняется без подъема.

ЗВЕНО (*Link*) — фиг. **Тг**:

Поступательное 3. (*Progressive Link*) — 1-й шаг **М** левой ногой вперед; 2-й шаг оба партнера выполняют в сторону и немного назад, разворачиваясь в променадное положение [ББ].

Променадное 3. (*Promenade Link*) — из променадного положения шаг левой ногой (**М**) в сторону в променад, далее скрестный шаг в променад и *Тэн* левой ногой (**М**) немного в сторону [МББ], заканчивая в закрытом положении. Обычно **Д** поворачивается налево на 1/4 полного поворота больше, чем **М**.

ЗИГЗАГ (*Zig Zag*) — фиг. из 2—3-х шагов с чередованием скрестных шагов и шагов в сторону. Пример простейшей разновидности: **Кв** [ММ] — шаг **М** левой ногой вперед, поворачиваясь налево, и шаг правой ногой в сторону и немного назад, поднимаясь и опускаясь в ходе выполнения фигуры; далее выполняется шаг левой ногой назад (**Д** шагает сбоку).

ИМПЕТУС (*Impetus Turn*) — фигура с правым поворотом; *М* шагом левой ногой назад начинает каблучный поворот, *Д* исполняет как открытый поворот (2-й шаг левой ногой в сторону), но 3-й шаг правой ногой вперед. Ритм в **Кв** [МММ].

Закрытый И.-Поворот — последний шаг *М* выполняет назад и немного в сторону, *Д* — диагонально вперед.

Открытый И.-Поворот — последний шаг оба партнера выполняют вперед в променад; степень поворота *Д* больше, чем в **Закрытом И.-П.**

КОРТЕ (*Corte*) — фигура с левым поворотом, *М* начинает шагом правой ногой назад, на 2-м шаге левая нога выводится в сторону и немного вперед (в **МВ** — без веса), на 3-м шаге вес на правую ногу; *Д* исполняет первую половину левого поворота (с левой ноги). Следующая после **К.** фигура начинается шагом *Д* вперед сбоку от *М*. При выполнении **К.** в **Тг** [МББМ] исполняется 4, а не 3 шага, *М* начинает шагом левой ногой назад, и далее выполняется **закрытое Окончание** как составная часть **К.**

Ховер-К. (*Hover Corte*) — выполняется с эффектом *Ховер*, на 2-м шаге у *ДБраш*, 3-й шаг *М* выполняет вправо и немного назад, *Д* левой ногой диагонально вперед.

КРОСС: входит в состав названий некоторых фигур — **Кв:** **Румба-К.** (*Rumba Cross*), **К.-шассе** (*Cross Chassé*), **К.-свивл** (*Cross Swivel*); **МВ:** **К.-задержка** (*Cross Hesitation*); **Фт:** **Ховер-К.** (*Hover Cross*).

КРЫЛО (*Iving*) — в обычном варианте выполняется из променадного положения: *М* исполняет шаг правой ногой вперед в променад, подтягивая левую ногу по полу без веса, *Д* исполняет три шага вперед с левой ноги, заканчивая шагом левой ногой сбоку от *М* с его *левой* стороны (рис. 140).

Закрытое К. — начинается из закрытого положения шагом *М* правой ногой вперед сбоку от *Д*; 2-й шаг *Д* правой ногой в сторону и немного назад.

ЛОК (*Lock Step*) — фигура, состоящая из двух быстрых шагов: вперед (назад) и скрестного сзади (спереди) в сочетании с медленными шагами. Если *М* исполняет *Л. вперед*, то *Д* исполняет *Л. назад* и наоборот.

Л. вперед (*Forward Lock*) — **Кв** [МББМ]: 1-й шаг *М* исполняет правой ногой вперед и обычно сбоку от *Д*, последующие шаги левой ногой исполняются вперед и немного влево.

Л. назад (*Backward Lock*) — **Кв** [МББМ], **МВ** [1.2и3]: 1-й шаг исполняется левой ногой назад, второй — правой ногой назад, последний — правой ногой назад и немного вправо.

Поворотный Л. (*Turning Lock*) — **МВ** [1и2.3]: первые два шага исполняются как быстрые шаги **Л||а назад**, 3-й шаг исполняется правой ногой назад и немного в сторону, последний шаг зависит от того, в закрытое или променадное положение заканчивается фигура;

— **правый П. Л.** (*Turning Lock to R*) — **МВ** [1и2.3]: начинается как **П. Л.**, но с поворотом на 1/4 вправо; 3-м шагом *Д* пересекает левой ногой линию движения партнера, а *М* исполняет шаг правой ногой между ступней *Д*; 4-й шаг исполняется в променадное положение.

ОКОНЧАНИЕ:

Бегущее О. (*Running Finish*) — **Кв** (см. *Бегущий*).

Закрытое О. (*Closed Finish*) — **Тг** [ББМ]: вторая половина *левого Поворота*, *М* начинается правой ногой назад; последним шагом нога приставляется.

Открытое О. (*Open Finish*) — **Тг** [ББМ]: как **Закрытое О.**, но заканчивается шагом *М* сбоку, *Д* исполняет последний шаг левой ногой назад.

ОСНОВНОЕ Движение (*Basic Movement*) — фигура **РФ:** соединение, состоящее из двух шагов вперед (или назад) [ММ] и приставного шага в сторону (шаг и приставка) [ББ].

ПЕРЕМЕНА (*Change*) — простая фигура, состоящая из трех шагов, поэтому следующая за ней фигура начинается с другой ноги.

Закрывающая П. (*Closed Change*), или просто **П.** в **МВ:** начинается с шага вперед или назад, 2-й шаг в сторону, 3-й шаг — приставка ноги с весом.

Наружная П. (*Outside Change*) — *М* исполняет два шага назад, поворот в конце налево и 3-й шаг левой ногой в сторону и немного вперед; следующая фигура начинается шагом *М* сбоку от *Д*.

П. Направления (*Change of Direction*) — фигура Фт и Кв [МММ]: 1-й шаг *М* левой ногой вперед, начиная левый поворот. 2-й шаг начинается правой ногой диагонально вперед, заканчивая левый поворот (*до 1/2 полного поворота*) и подтягивая левую ногу без веса, 3-й шаг левой ногой вперед в новом направлении.

Форстеп-П. — см. *Forstten*.

ПЕРО (*Feather Step*), или **Шаг-П.**, — фигура Фт: три проходящих шага вперед, начиная с правой ноги, 3-й шаг выполняется сбоку от *Д*.

Заднее П. (*Back Feather*) — шаги назад с левой ноги, выполняются обычно после *Изогнутого П.*; в ходе фигуры выполняется 1/4 полного поворота налево; 1-й и 3-й шаги *Д* исполняет правой ногой вперед сбоку от *М*.

Изогнутое П. (*Curved Feather*) — выполняется с поворотом направо на 1/4 полного поворота и более.

ПЬВОТ (*Pivot*) — небольшой шаг назад, поворот на подушечке стопы до 1/2 полного поворота в разноименную сторону; может исполняться во всех танцах, включая **ВВ**.

Левый П., или **Слип-П.** (*Slip Pivot*), — выполняется шагом назад правой ногой с поворотом налево.

Правый П. (*Natural Pivot*) — выполняется шагом назад левой ногой с поворотом направо.

Правый П.-Поворот (*Natural Pivot Turn*) — фиг. Кв [МББМ]: *Правый Поворот* в соединении с *Правым П.*, выполненным на последнем шаге фигуры.

ПЛЕТЕНИЕ (*Weave*) — фигура МВ и Фт, состоящая обычно из 2-х тактов; в первом такте два последних шага *М* следующие: левой ногой вперед или в сторону, далее — правой ногой в сторону или назад, ведя *Д* на шаг вперед сбоку от *М* (первый шаг *Д* на второй такт); вторая часть П. — *наружная Перемена* в МВ (заканчивая в закрытом или в променадном положении) или четыре шага *Тон-Спина* в Фт: [ББББ].

Основное П. (*Basic Weave*) — в МВ первые два шага *М* правой ногой назад, затем левой ногой вперед, начиная поворот на 1/8 влево; в Фт первая часть фигуры состоит из двух шагов: левой ногой вперед, поворачиваясь на 1/8 влево, и

правой ногой в сторону [ББ], ведя *Д* далее на шаг правой ногой сбоку *М*.

П. из Променад (*Weave from PP*) — первый из трех шагов первой части выполняется шагом вперед скрестно в променад (*М* — правой ногой), далее как в *Основном П.*

Правое П. (*Natural Weave*) — исполняется только в Фт: на первый такт исполняется *правый Поворот* на 1/4 полного поворота или с обычной степенью поворота (3/8), если первый шаг выполнен в направлении *ЖТТ*.

ПОВОРОТ (*Turn*) — фигура, исполняемая обычно на трех шагах, содержащая до 3/8 полного поворота; встречается во всех танцах *St*. Если не указано иное, исполняется как *закрытый П.*, т. е. 3-м шагом нога приставляется к опорной ноге.

Открытый Левый П. (*Open Reverse Turn*) — фигура Тг [ББМ ББМ], вторая половина — закрытое или открытое *Окончание*; в Кв исполняется только первая половина (*Quick Open Reverse*) [МББ].

— **О. Л. П., дама в линию** — фигура Тг, в первой половине П. *Д* исполняет каблучный П., начиная правой ногой назад, заканчивая шагом правой ногой вперед в линию с *М* (между его ступней).

— **О. Л. П., дама сбоку** — фигура Тг: *Д* исполняет первую половину левого П., начиная шагом правой ногой назад и заканчивая шагом правой ногой вперед сбоку от *М*.

Левый П. (*Reverse Turn*) — начинается с шага левой ногой вперед; 2-й шаг правой ногой в сторону; 3-й шаг исполняется: МВ, Кв — приставить левую ногу (в Кв [МББ] называется также **Л. шассе-П.** — *Reverse Chassé Turn*); ВВ, Тг — шаг левой скрестно перед правой ногой (в Тг [ББМ] называется: **Основной Л. П.** — *Basic Reverse Turn*).

— **вторая половина Л. П.** — начинается с шага правой ногой назад; 2-й шаг левой ногой в сторону, 3-м шагом приставить правую ногу (в Кв исполняется только первая половина).

П. на Поступательном Боковом Шаге — см. *Ход*.

Правый П. (*Natural Turn*) — начинается с шага правой ногой вперед, исполняется аналогично *Левому П.*; исполняется в МВ, ВВ, Кв.

— **вторая половина Правого П.** — в **МВ** и **ВВ** начинается с шага левой ногой назад; 2-й шаг — в сторону, 3-й шаг — приставить левую ногу; в **Кв** и **Фт** [МММ]: 2-м шагом исполняются *Каблучный пул* правой ногой (см. раздел *Разновидности шагов и их сочетаний*) и 3-й шаг левой ногой вперед в диагональ к центру (или в диагональ к новой стене).

— **Правый Пивот-П.** (*Natural Pivot Turn*) — фигура **Кв** [МББМ]: исполняется **Правый П.** с последующим правым *Пивотом* (см. выше).

— **Правый Твист-П.** — см. *Твист*.

Променадный П. (*Natural Promenade Turn*) — фигура **Тг** [МББМ], выполняется **правый П.**: начинается шагом левой ногой в сторону в променад, 2-й шаг вперед (*Д* — вперед и скрестно) в променад, 3-й шаг левой ногой в сторону и немного назад (*Д* — шаг правой ногой вперед между ступней *М*). 4-й шаг выполняется правой ногой вперед (*Д* — левой ногой в сторону и немного назад), выставляя далее другую ногу на носок (подушечку стопы) в променад без веса. Может заканчиваться в закрытом положении — тогда последний шаг исполняется как 1-й шаг **Рок-П.**

Рок-П. (*Rock Turn*) — фигура **Тг** [МББМ]: начинается шагом правой ногой вперед, поворачиваясь направо, 2-й шаг левой ногой в сторону и немного назад, 3-й шаг — перенос веса обратно на правую ногу с ведущей правой стороной корпуса. 4-й шаг — левой ногой назад с ведущей левой стороной корпуса.

Стержневой П. (*Rock Turn*) — фигура **РФ** [ММВБ]: начинается шагом назад (вперед), 2 шаг — обратный перенос веса; поворот выполняется на обоих шагах. Заканчивается шагом в сторону и приставкой другой ноги:

— **С. П. вправо** — начинается шагом *М* левой ногой назад.

— **С. П. влево** — начинается шагом *М* левой ногой вперед.

Твист-П. — см. *Твист*.

Четвертной П. (*Quarter Turn*) — фигура, исполняемая в **Кв** и **РФ** с поворотом на 90°; в **Кв** [МББМ]: исполняется как **Правый П.** на 90°, начиная шагом правой ногой в диагональ к стене и заканчивая шагом левой ногой назад в диагональ к центру.

— **правый Ч. П.** (*Quarter Turn to R*) — фигура **РФ** [ММВБ]: начинается шагом левой ногой вперед, продолжается как **Правый П.**;

— **левый Ч. П.** (*Quarter Turn to R*) — в **РФ** [ММВБ]: начинается шагом левой ногой назад, продолжается как **вторая половина Левого П.**; в **Кв** [МББ]: Диспльняет **Левый П.**, а *М* — шаг правой ногой назад, подтягивая левую ногу без веса (каблучный пивот) [ММ].

ПРОМЕНАД (*Promenade*) — по сути **П-ный** ход; в **Тг** [МББМ]:

Закрывающий П. (*Closed Promenade*) — начиная с левой ноги, шаги в променадном положении, заканчивая приставкой и поворотом *Д* в закрытое положение; в **РФ** [ММВБ].

Открывающий П. (*Open Promenade*) — исполняется как **Закрывающий П.**, но заканчивается шагом правой ногой вперед сбоку от *Д*;

— **задний О. П.** (*Back Open Promenade*) — начинается как **Закрывающий П.**, 3-й шаг исполняется левой ногой в сторону и немного назад, заканчивая шагом правой ногой назад в закрытом положении.

Фолловой П. (*Fallaway Promenade*) [МББМББ]: начинается как **Закрывающий П.**, 3-й шаг исполняется левой ногой в сторону (*Д* — правой ногой вперед), 4-й шаг назад ведущей стороной корпуса, 5-й шаг назад в променадном положении в **ППДК** (см. раздел *Параметры движений и положений*), заканчивая приставкой в променадном положении.

РОК (*Rock*) — фигура **Тг** [ББМ]: исполняется шагом назад, переносом веса обратно и повторным переносом веса на ногу, исполняющую 1-й шаг:

Р. Лево́й ногой (*Back Rock on LF*) — все шаги исполняются ведущей стороной корпуса (поочередно левой и правой).

Р. Право́й ногой (*Back Rock on RF*) — все шаги исполняются в **ППДК** (см. раздел *Параметры движений и положений*).

Р.-Поворот — см. *Поворот*.

СПИН — см. раздел *Виды шагов и их сочетания*, а также:

Двойной Левый С. (*Double Reverse Spin*) — фигура **МВ** и **Кв**, ритм [1.23] у *М* (2 шага) и [1.2и3] у *Д* (4 шага); начинается Шагом левой ногой вперед по **ЛТ** (*Д* — правой ногой назад),

далее у *М*: поворот на $3/8$ между 1-м и 2-м шагами и шаг правой ногой в сторону, поворачиваясь далее на носке (носковый пивот) и подтягивая левую ногу носком по полу; *Д* далее 2-м шагом, приставляя левую ногу (поворот между 1-м и 2-м шагами на $1/2$ полного поворота), выполняет каблучный поворот, 3-й шаг правой ногой в сторону и немного назад, закрепляя на 4-м шаге левую ногу перед правой; общая степень поворота — $7/8$ или полный поворот.

Правый С.-Поворот {*Natural Spin Turn*} — фигура МВ и КВ, описывается как соединение из 2-х тактов: *Правого поворота* с собственно **Правым С**, который начинается правым пивотом *М*(у*Д*— пивотирующее движение), 2-й шаг правой ногой вперед по ЛТ (у *Д* — назад и немного в сторону), 3-й шаг левой ногой в сторону и немного назад в диагональ к центру (у *Д* — диагонально вперед правой ногой; перед этим правая нога выполняет *Браш*: подтягивание вдоль пола и касание левой ноги); общая степень поворота — $7/8$ от полного поворота.

— **бегущий С.-Поворот** {*Running Spin Turn*} — фигура МВ [1.2и3и] и КВ [ММБМ]: начинается как **Правый С**, 3-й и 4-й шаги оба партнера выполняют на носках, последний, 5-й шаг *Д* выполняет сбоку от партнера;

— **наружный С.** {*Outside Spin*} — фигура МВ, исполняется как **Правый С**, но начинается шагом *Д* сбоку от партнера, а 2-й шаг *Д* — приставка левой ногой; общая степень поворота — полный поворот (360°), но может быть *недокрученным*, т. е. с меньшей степенью поворота.

Топ-С. угловой {*Top Spin at a corner*} — фигура ФТ [ББББ]: у *М* с левой ноги два шага назад и два шага вперед, в целом до половины полного поворота налево; начинается шагом *Д* сбоку от партнера и заканчивается шагом *М* сбоку от *Д*.

СВИВЛ — см. раздел *Виды шагов и их сочетания*, а также:

Кросс-С. {*Cross Swivel*} — [МММ]: шаг *М* левой ногой вперед, на 2-й «шаг» — поворот на ней налево, правая нога немного сзади без веса, заканчивая шагом сбоку от *Д*.

Наружный С. {*Outside Swivel*} — [МББ]: после шага левой ногой назад (*Д* — шаг сбоку от партнера правой ногой и по-

ворот на ней направо в променад) — 2-й шаг (перенос веса) правой ногой вперед (*Д* — шаг левой ногой в променад и поворот на ней налево в закрытое положение). На последний, быстрый «шаг» выполняется тэп неопорной ногой немного в сторону.

ТОП-Спин — см. *Спин*.

ТВИСТ-Поворот, правый {*Natural Twist Turn*} — фигура Тг и фт, заканчивается обычно в променадном положении; в ФТ выполняется как правый поворот (у *Д* — каблучный поворот), 3-й шаг которого *М* исполняет правой ногой сзади скрестно, после чего продолжается поворот как раскручивание из скрестного положения, при этом *Д* выполняет быстрыми шагами обход вокруг партнера; в Тг начинается из променадного положения, первые три шага — как для *променадного Поворота*, 4-й — скрестный шаг *М* правой ногой сзади и далее как в ФТ, но не поднимаясь на носки.

ТЕЛЕМАРК {*Telemark*} — открытый левый поворот (у *Д* — каблучный), в котором степень поворота между 2-м и 3-м шагами не менее, чем между 1-м и 2-м шагами; заканчивается в закрытое (если не указано иное, это *закрытый Т.*) или променадное положение {*Открытый Т.*}

Правый Т. — фигура ФТ [МББББ] — исполняется как правый поворот (открытый у *М*, каблучный у *Д*) в закрытое положение; 4, 5-й шаги — последние шаги фигуры *Перо*.

Ховер-Т. — фигура ФТ, выполняется с небольшой степенью поворота; см. *Ховер*.

ТИПЛЬ {*Tipple*} — фигура Кв [МБМ], выполняется как шассе боком в указанную сторону с поворотом направо и снижением на последнем шаге без опускания каблука.

Правый Т.-Шассе {*Tipple Chasse to R*} — начинается шагом левой ногой назад, на последний шаг подъем заканчивается (почти без снижения), после чего выполняется 2—4-й шаги фигуры *Лок вперед* [ББМ], сохраняя подъем и снижаясь к концу.

Т. влево — начинается шагом правой ногой вперед в диагональ к стене, заканчивается шагом левой ногой в сторону со снижением на ноге спиной по ЛТ.

ФАЙВСТЭП (*Five Step*) - фигура Тг [ББББМ] или [ББМиМ]: первые три шага как *открытый левый Поворот, Д* сбоку, затем шаг правой ногой назад и, поворачиваясь в променадное положение, тэп левой ногой в сторону в променад.

ФИШТЕЙЛ (*Fishtail*) — фигура Кв [МББББМ]: начинается шагом правой ногой вперед, 2-й шаг левой ногой скрестно сзади (*Д* — правой ногой скрестно спереди), далее шаги фигуры *Лок вперед [БББМ]*; 2—5-й шаги выполняются на носках; в целом без наклона, кроме 2-го шага (правый наклон, у *Д* — левый наклон).

ФЛЕКЕРЛЬ (*Fleckert*) — фигура ВВ, выполняется **вправо** или **влево** как полный поворот на месте на каждом такте при исполнении с любой ноги. На 1-м и 3-м шагах одноименная нога выводится скрестным шагом спереди, 5-й шаг выполняется одноименной ногой скрестно сзади, на 6-м шаге выполняется поворот на подушечке разноименной ноги; другие шаги выполняются в сторону и немного вперед. В партии *Д* первая и вторая половина Ф. взаимно обратны с партией *М*. **ФОРСТЭП** (*Four Step*) — фигура Тг [ББББ]: 1—3 шага выполняются как *открытый левый Поворот, Д* сбоку с меньшей степенью поворота, на последнем шаге правая нога почти представляется к левой ноге в променадном положении.

Фолловей-Ф. (*Fallaway Four Step*) — на 2-м шаге начинается раскрытие в позиции фолловея, на 3-м шаге движение назад в променадном положении.

Ф.-Перемена (*Four Step Change*) — на 3-м шаге выполняется приставка левой ногой, последний — очень маленький — шаг назад правой ногой.

ХОВЕР (*Hover*) — характер исполнения фигур Фт с удержанием положения верха пары на одном месте при выполнении возвратно-поступательных шагов:

Х.-Кросс [МББББББ]: начинается шагом правой ногой вперед как открытый правый поворот (у *Д* — каблучный) в закрытом положении: между 1-м и 2-м шагами $1/4$ (у *Д* $3/8$) правого поворота, между 2-м и 3-м шагами $1/2$ (у *Д* $1/4$) правого поворота. 4-й шаг выполняется левой ногой вперед сбоку, *Д* слева, 5—7-й шаги как 2—4-й шаги фигуры *Топ-спин*.

2—6-й шаги (у *Д* 3—5-й) исполняются на носках. Наклоны: на 2-м шаге вправо, на 4-м шаге влево, на 6—7-м шагах вправо (у *Д* — наоборот).

Х.-Перо [ББ]: фигура из двух шагов, выполняемых как 2-й и 3-й шаги фигуры *Перо*, но с левым наклоном (у *Д* — правым) на 1-м шаге и выпрямлением на 2-м шаге.

Х.-Телемарк — начинается шагом левой ногой вперед, 2-й шаг правой ногой в сторону и браш (касание) левой ногой, 3-й шаг в сторону и немного вперед (если в променад, то диагонально вперед, а *Д* — в сторону в променад); наклон только на 2-м шаге, левый (у *Д* — правый); между 1-м и 2-м и между 2-м и 3-м шагами по $1/8$ левого поворота.

ХОД — см. также *Виды шагов и их сочетания*. Для Тг — два шага с левой ноги (*Д* — с правой ноги назад) в закрытом положении. Часто называется «ШАГ» (*Step*):

Поступательный Боковой Ш. (**ПБШ** — *Progressive Side Step*) — фигура Тг [ББМ]: начинается шагом левой ногой вперед, 2-й шаг (стопорящий), правой ногой в сторону и немного назад, шагая внутренней стороной стопы и сильно поворачиваясь налево (*Д* — с внутренней стороны подушечки на каблук). Заканчивается шагом левой ногой вперед.

— **левый Поворот на ПБШ** (*Progressive Side Step Reverse Turn*) — соединение в Тг: начинается с ПБШ [ББМ], далее шаг правой ногой вперед [М], *Рок левой ногой* [ББМ] и *закрытое Окончание* [ББМ].

Тройной Х. (**Тройной Ш.** — *Three Step*) — фигура Фт: три шага вперед с левой ноги, последний шаг с носка на всю стопу, 1—2-й — с каблука (у *Д* все шаги с носка через каблук, т. е. БПС, — см. *Параметры движений и положений*), 2—3-й шаги — с левой (*Д* — с правой) наклоном.

Ш. Перо — см. также *Перо*: начинается шагом правой ногой с каблука, 2—3-й шаги с носка (у *Д* работа стопы — как в *Тройном Х.*) с правым (у *Д* — левым) наклоном.

ЧЕК — 1. Стопорящий шаг. 2. Фигура, выполняемая стопорящим шагом левой ногой вперед в закрытом положении. В Тг ритм [МББ]. 1-м шагом исполняется Ч. левой ногой, вес почти посередине, 2-й шаг — вес переносится обратно на правую

ногу, 3-й шаг — выведение левой ноги без веса в сторону в променад.

ЧЕТВЕРТНОЙ — см. *Поворот*.

ШАССЕ (*Chassé*) — см. также *Виды шагов и их сочетания*. В *St* обычно это сочетание двух шагов (1-й — вперед или назад, 2-й — в сторону), далее приставного шага и еще одного шага в сторону (и немного вперед или назад):

Кросс-Ш. (*Cross Chasse*) — фигура **Кв** [МББ]: начинается шагом левой ногой вперед, далее шаг вправо с наклоном влево и приставной шаг, сохраняя наклон, готовясь к шагу сбоку от Д; на 2-м шаге — подъем на носки.

Поступательное Ш. (*Progressive Chasse*) — в **Кв** [МББМ]: выполняется с продвижением в левую сторону, начиная шагом правой ногой назад, спиной в диагональ к центру, последний шаг — левой ногой в сторону и немного вперед, готовясь к шагу сбоку от Д.

— променадное Ш. (*Chasse from PP* — из позиции променад) — выполняется в МВ [1.2и3]: начиная шагом правой ногой скрестно в променад; Д на приставке поворот в закрытое положение.

Поступательное Ш. вправо (*Progressive Chasse to R*) — в **Кв** и МВ [МББМ]: начиная шагом левой ногой вперед, при перемещении вправо поворот налево. Заканчивается шагом правой ногой назад, готовясь к шагу Д сбоку от М.

Типль-Ш. — см. *Типль*.

Фигуры латиноамериканских танцев

Если шаги Д не указаны, то они естественно-противоположны (см. раздел *Параметры движений и положений*). Не оговаривается, если фигура выполняется на один такт в ритме: [1а2] в **Са**, [2.3.4и1] в **Ча**, [2.3.41] в **Ру**; на 1,5 такта в ритме [1.2.3а4.5а6] в Дж и на 4 такта в Пд в ритме [1.2.3.4.5.6.7.8]. Не оговаривается работа стопы «подушечка — плоско», характерная для большинства шагов, и шаги вперед с каблука в Пд. Описание шагов различного вида — поворотный, задержанный и т. д. — см. в разделе *Виды шагов и их сочетания*. Пояснения

позиций в паре см.: *Положение в паре* в разделе *Параметры движений и положений*.

АЙДА (*Aida*) — фигура Ру: начиная из закрытого положения в паре три шага с правой ноги назад в контрпроменадном положении, заканчивая в положении полуотворота друг от друга (рис. 141).

АЛЕМАНА (*Alemana*) — фигура Ру и Ча — М исполняет *Основное движение* на 2 такта, начиная вести Д из позиции веер. Д на 1-й такт приставляет правую ногу и исполняет два шага вперед к партнеру, заканчивая вполоборота к нему (рис. 142); на 2-й такт Д начинает скрестным задержанным шагом левой ногой, исполняя полный поворот под рукой на трех шагах в закрытую позицию.

Аргентинские КРОССЫ (*Argentine Crosses*) — фигура Са: поворачиваясь в закрытой позиции направо, один из партнеров исполняет *Лок* вперед с левой ноги; другой партнер выполняет: 1-й шаг правой ногой вперед, развернув носок наружу, 2-й шаг левой ногой в сторону и немного назад, 3-й шаг как 1-й. На следующий такт партнеры меняются ролями.

А(П)ПЁЛЬ (*Appet*) — движение Пд (с которого начинается большинство фигур этого танца) на один удар такта: удар подушечкой или всей стопой правой ноги (Д — левой) по полу.

АТАКА (*Attack*) — фигура Пд [1.2.3.4]: в закрытой позиции *Апель*, затем шаг левой ногой вперед (рис. 143), далее с поворотом налево выполняется приставной шаг вправо.

БЕГ: Променад-Контрпроменадный Б. (*Promenade to Counter Promenade Runs*) — фигура Са [1.2.3.4.5.6]: в закрытой позиции начинается шагом правой ногой в сторону, раскрывая руки в променад, затем шаг левой ногой и скрестный шаг правой ногой в променад (рис. 144) [1.2.3]; на 2-й такт М шагает левой ногой, пересекая ЛТ (передний поворотный шаг; Д — правой ногой между ступней М) и далее шаг правой ногой по ЛТ и скрестный шаг левой ногой в контрпроменад, Д на 2-й такт после шага между ступней партнера выполняет шаги как М в 1-м такте [4.5.6]; в каждом следующем такте каждый из партнеров выполняет партию другого партнера в предыдущем

такте; необычный *ритм*: на каждые 2 удара такта выполняется 3 шага равной длительности (триоль).

БОЛЛ ЧЕЙНДЖ (*Ball Change*), *win* Тэп Б. Ч. (*Tap B. C.*), ~ движение Дж [1a2]: вывести ногу вперед на носок [1], затем сделать шаг ею назад и тут же перенести вес обратно на другую ногу [a2].

Кик Б. Ч. (*Kick B. C.*) — см. раздел *Виды шагов и их сочетания*.

БОТАФОГО (*Botafogos*) - фигура **Са**:

Б. в Продвижении (*Travelling B.*): в закрытой позиции начинается шагом вперед, далее шаг в сторону и немного вперед, развернув носок (не перенося на эту ногу полный вес), и 3-м шагом вернуть вес обратно (рис. 145), разворачивая стопу опорной ноги в новом направлении (*М* выполняет Б. вперед, *Д* — назад).

Контра Б. (*Contra B.*): из контрапроменадной или контрпроменадной позиции каждый из партнеров с одноименных ног выполняет Б. вперед, заканчивая соответственно в контрпроменадной или контрапроменадной позиции.

Променадные Б. (*Promenade B.*) — на 3 такта: в закрытой позиции 1-й шаг левой ногой как в Б. в *Продвижении*, заканчивая 1-й такт в променад; 2-й такт начинается шагом правой ногой скрестно в променад, заканчивая в контрпроменад; 3-й такт начинается шагом левой ногой скрестно в контрпроменад, заканчивая в променад.

Теневые Б. (*Shadow B.*): из удаленной позиции каждый из партнеров выполняет Б. вперед (*М* начинает с левой ноги), меняясь местами; *Д* всегда спереди по ЛТ, выполняя движения под рукой *М*. После каждого такта партнеры оказываются лицом по ЛТ вполборота друг к другу (рис. 146).

БРЕЙК: Кубинский Б. (*Cuban Breaks*) — фигура **Ча**: в закрытой, удаленной, открытой контрпроменадной, теневой (с контактом или без контакта руками) в ритме [2и3и4и1]: на каждый удар такта левой ногой (*Д* — правой ногой, если не в теневой позиции) шаг вперед скрестно и обратный перенос веса [2и], затем левой ногой шаг в сторону и немного назад и обратный перенос веса [3и] и т.д.

Разделенный К. Б. (*Split Cuban Break*) — в ритме [2и3.4и1]: в первой половине такта выполняется с одной (левой) ноги, во второй половине — с другой ноги.

ВЕЕР (*Fan*) — 1. Положение (позиция) партнеров в паре (см. раздел *Параметры движений и положений*). 2. Фигура **Ру** и **Ча** — на 2 такта: *М* исполняет *Основное движение*; *Д* на первый такт и 1-й шаг второго исполнения *Основное движение*, затем два шага (в **Ча** — шаг и *Лок-шассе*) назад, выходя в позицию веер.

ВИСК (*Whisk*) — фигура **Са**: шаг в сторону [1], скрестный шаг сзади опорой на носок с частичным переносом веса [а] и обратный перенос веса [2] (рис. 147).

В. Фоллоуей (*W. Fallaway*) — см. *Экар*.

ВОЛЧОК (*Top*) — фигура **Ру** и **Ча**: выполняется с вращением на шагах в закрытой позиции в течение 1—3 тактов:

Левый В. (*Reverse T.*) — *М* выполняется поочередно шаг правой ногой (в сторону и немного вперед) и поворот левой стопы вокруг носка, являющейся центром вращения; *Д* выполняет шаги назад: в **Ру** — задержанные шаги через латинский кросс, в **Ча** — шаги и *Локи-шассе*.

Правый В. (*Natural T.*) — *М* выполняет поочередно шаг правой ногой назад в латинский кросс (задержанный шаг) и, опуская и вновь поднимая пятку правой ноги, шаг левой ногой в сторону, *Д* — поочередно шаг левой ногой в сторону и поворот правой стопы вокруг ее носка, описывающего очень маленький кружок вокруг общего центра вращения пары.

ВОЛЬТА (*Volta*) — фигура **Са**, как правило из 2-х (или более) тактов. На 1-й такт снижение скрестным шагом в *Латинский кросс* [1], далее шаг другой ногой в сторону и повторение 1-го шага [a2], повторяемые со 2-го такта на каждый удар с той же ноги в ритме [a3a4a5a6] и т. д. кратно целому числу тактов.

В. в Продвижении (*Travelling Voltas*) — влево, начиная скрестным шагом правой ногой (рис. 148) или наоборот; в ходе поступательного перемещения по дуге влево фигуре свойственен небольшой поворот вправо и наоборот.

В. на Месте (*Solo Spot Volta*) — как *В.-Ловорот*, но более 1-го такта и более одного полного поворота.

В.-Поворот (*Volta Spot Turn*) — обычно выполняет *Д* под рукой партнера на 360° направо или налево (рис. 149), начиная движение с одноименной ноги, закрепивая ее перед другой ногой (предварительно поворачиваясь, стоя на другой ноге).

Круговая В. (*Circular Volta*) — поворот при исполнении *В.* в *Продвижении*, когда ступня ноги спереди описывает небольшой круг (вокруг партнерши); степень поворота — максимально один полный поворот.

Соединения В. (*Volta Liasons*):

— **Карусель** (*Roundabout*) — из контрапроменадной или контраконтпроменадной позиции, исполняя с одноименных ног, чередование *контра Ботафого* и *Круговой В.*

— **Крисс-Кросс** (*Criss Cross*) — *В.* со сменой мест. *Д* исполняет движение под рукой (под соединенными руками) спереди по ЛТ. На каждой смене мест — поворот на 1/4 полного поворота.

— **Мейпол** (*Maypole*) — *Д* исполняется *В.* на *Месте* под рукой партнера (под соединенными руками), *М* исполняет вокруг партнерши *Круговую В.*, поворачиваясь по дуге в противоположную сторону.

ВОСЕМЬ (*Huit*) — фигура *Пд*: из променадной позиции начинается шагом правой ногой (с каблука) скрестно в променад. *М* на 2-й шаг исполняет приставку и далее *Сюр пляс*; *Д* далее продолжает движениями типа *Ботафого* (шаги 1—3), затем то же с другой ноги (шаги 4—6), заканчивая шагом левой ногой вперед и приставкой с поворотом в закрытую позицию.

ЗВЕНО (*Link*) — фигура *Дж*: выполняется из удаленной позиции как *Основное движение* на месте, но на 1-м шассе с продвижением вперед друг к другу, заканчивая в закрытой позиции.

Променадное 3. (*Promenade L.*) — фигура *Пд*: в закрытой позиции начинается с *Апеля* [1], далее шаги в променад с левой ноги [2.3] и, поворачиваясь в и. п., приставить левую ногу [4].

ИСПАНСКИЙ:

И||ая линия (*Spanish Line*) — фигура *Пд*: начиная скрестным шагом правой ногой в променад, открытый поворот кругом

[1.2.3] и пауза [4], развернув носок ноги спереди без веса, одноименная рука спереди, предплечье и кисть внутрь, другая рука сзади, предплечье и кисть во встречном направлении (рис. 150); во второй половине фигуры то же с другой ноги [5.6.7.8].

И||ие руки (*Spanish Arms*) — фигура *Дж*: в закрытой позиции хватом за обе руки *М* исполняет *Рок* и два *шассе* вперед, поворачиваясь направо в 1-м шассе на 1/4 и во 2-м шассе — на 1/8 полного поворота; *Д* на 1-м шассе исполняет 1/4 левого поворота под рукой, а на последнем его шаге, — раскручиваясь, поворот на 1/2 вправо (на правой ноге), а на 2-м шассе, продолжая раскручиваться, — поворот еще на 5/8 полного поворота вправо, заканчивая в и. п.

КЛЮШКА (*Hockey Stick*) — фигуры *Ру* и *Ча*: из позиции веер на 2 такта *М* исполняет *Основное движение*; *Д* на 1-й такт — как *Алемана*, но заканчивая правым боком к партнеру (рис. 151), на 2-й такт — под рукой партнера, начиная шагом левой, поворот на 1/8 влево, далее поворотный шаг правой ногой и шаг (в *Ча* — шассе) левой ногой назад, заканчивая в удаленной позиции.

КОРТА-ДЖАКА (*Corta Jaca*) — фигура *Са* на 2 такта [МБББББ]: шаг правой ногой вперед, затем чередование пар шагов: выведение левой ноги вперед на каблук (или плоско) — возвращение веса и выведение левой ноги назад с опорой носком — возвращение веса на правую ногу. При возвращении веса выполняется небольшое проскальзывание правой ноги влево; по окончании описанных шагов можно выполнить аналогичные шаги, начиная шагом левой ногой назад (с проскальзыванием вправо).

КОСА (*Plait*) — фигура *Са* на 2 такта [ММББМ]: в удаленной позиции *М* исполняет с левой ноги задержанные шаги назад, *Д* выполняет с правой ноги задержанные шаги вперед с одноименным поворотом нижней части туловища, исполняя браш (см. раздел *Виды шагов и их сочетания*) к опорной ноге на каждом шаге (рис. 152).

КРОССЫ Аргентинские — см. *Аргентинские кроссы*.

КРУГ Большой (*Grand Circle*) — фигура *Пд*: *М* исполняет скрестный шаг правой ногой вперед в променад [1] и далее

поворот налево на подушечках стоп, раскрещивая ноги и ведя *Д* от правой к левой своей стороне, постепенно перенося вес с правой ноги на левую [2.3.4.5.6], после чего скрестный шаг правой ногой в променад и приставку левой ноги [7.8]. *Д* выполняет 1-й и два последних шага соответственно шагам партнера, а шаги [2—6] — вперед в променадном положении на подушечках ступней, обходя партнера по дуге.

КРУЗАДО:

К. Локи (*Cruzados Locks*) — фигура **Са**, исполняемая в тенево́й позиции с одноименных ног в ритме [ББМ]: 1-й и 3-й шаги исполняются в стиле *Хода К.*, на 2 шаге — приставка в латинский кросс.

Ход К. (*Cruzados Walks*) — фигура **Са**: шаги вперед [ММ] с ведущим плечом и постепенным сгибанием одноименной опорной ноги по мере переноса веса на нее (рис. 153), ступая с носка (подушечки) на всю стопу.

КУКАРАЧА (*Cucarachas*) — движение или фигура **Ру**: начиная шагом в любом направлении с неполным переносом веса, на 2-м шаге выполняется обратный перенос веса и на 3-м шаге — приставка. Во всех направлениях, кроме *К.* вперед (прерванный шаг вперед), каблук другой ноги не отрывается от пола.

ЛОК (*Lock*) — шассе, на 2-м шаге которого выполняется скрестный шаг (латинский кросс) сзади (*Л.* вперед) или спереди (*Л.* назад).

Крузадо-Л. — см. *Крузадо*.

Ча-ча-ча Л. (*Cha-cha-cha L.*) — может выполняться при исполнении различных фигур вместо обычных шассе в сторону. Выполняется с ведущей стороной (см. раздел *Параметры движений и положений*).

Самба Л. (*Samba Locks*) — выполняется только вперед. На 1-м шаге носок развернут, шаг выполняется с подушечки на всю стопу, на 2-м шаге нога сзади приставляется в латинский кросс, 3-й шаг выполняется плоско, всей стопой. Следующий *Л.* начинается с другой ноги, выполняя перед этим небольшой поворот в ее сторону.

МЕЛЬНИЦА (*Windmill*) — фигура **Дж**: из удаленной позиции хватом за обе руки начинается 1—2 шагами *Основного*

движения, затем партнеры выполняют 1-е шассе вперед, вытягивая разогнутые руки в стороны с небольшим наклоном влево (*Д* — вправо) и поворотом на 1/4 влево. 2-е шассе *М* выполняет в сторону и 2 немного назад (*Д* — назад), выпрямляясь и поворачиваясь еще на 1/8 влево.

ОСНОВНОЕ Движение (*Basic Movement*) — фигура, включающая простейшие шаги или отражающая основу техники движений данного конкретного танца:

О. Д. в **Дж** — в закрытой позиции оба партнера (*М* — с левой ноги) выполняют *Рок* назад [ББ], затем шассе влево и вправо [БаБ БаБ]:

— *О. Д.* на **Месте** (*Basic in Place*) — выполняется без поворотов.

— *О. Д.* в **Фолло́е** (*Basic in Fallaway*) — перед выполнением рока партнеры поворачиваются в променад и на 1-м шассе снова поворачиваются в закрытую позицию.

О. Д. в **Пд** — в закрытой позиции движение вперед и назад с поворотом по дуге или без поворота очень короткими шагами на подушечках ступней (не более длины стопы).

О. Д. в **Ру** — в закрытой позиции прерванный ход вперед с левой ноги и обратный перенос веса [2.3], затем шаг влево и немного назад [41] (**О. Д. вперед**). Далее можно выполнить *О. Д. назад*: шаг правой ногой назад и обратный перенос веса [2.3], затем шаг в сторону и немного вперед (передний поворотный шаг) [41]; на 2—3 шагах *О. Д.* [3.41] выполняется небольшой поворот налево. Когда *М* выполняет **О. Д. вперед**, *Д* выполняет **О. Д. назад** и наоборот.

— **Альтернативное О. Д.** (*Alternative B. M.*) — исполняет только *М* после шага вправо: приставка левой ноги [2], обратный перенос веса [3] и шаг левой ногой в сторону и немного назад [41].

— **Открытое О. Д.** — выполняется из удаленной позиции хватом за одну или за обе руки, или без хвата.

О. Д. в **Са** — в закрытой позиции шаг [1], приставка на подушечку стопы с частичным переносом веса [а], обратный перенос веса [2].

— **Наружное О. Д.** (*Outside B. M.*) — на 4 такта, начиная как **О. Д. с Правой ноги**: вперед с поворотом на 1/8 налево; назад, *Д* шагает вперед сбоку от партнера; вперед, шагая сбоку от *Д* и поворачиваясь в конце на 1/8 направо; назад с левой ноги (*Д* — с правой ноги).

— **О. Д. слевой ноги** (*Reverse B. M.*) — выполняется вперед с левой ноги и назад с правой ноги (рис. 154).

— **О. Д. с Правой ноги** (*Natural B. M.*) — выполняется вперед с правой ноги и назад с левой ноги.

— **Поступательное О. Д.** (*Progressive B. M.*) — на 1-й такт выполняется **О. Д. с правой ноги**, на 2-й такт — **О. Д. влево**: 1-й шаг в сторону (*М* — влево). Выполняется лицом (*М*) в диагональ к стене.

О. Д. в Ча — выполняется как **Ру**, но вместо одного шага [41] исполняется три шага: шассе [41]. Может выполняться обычное /закрытое) **О. Д.** или **Открытое О. Д.**

ПЕРЕМЕНА Ноги (*Methods of Changing Feet*) — способы, посредством которых один из партнеров меняет вес с разноименной ноги на одноименную с другим партнером ногу или наоборот. Один из партнеров выполняет на один шаг больше или меньше другого, например делая один из шагов без переноса веса. Партнеры могут при этом выполнять одинаковые или различные фигуры.

ПОВОРОТ (*Turn*):

Вольта-П. — фигура **Са** — см. *Вольта*.

Обратный (Левый) П. (*Reverse T.*) — фигура **Са**, выполняется на 2 такта — см. *Левый П.* в **Тг** и **ВВ** (см. раздел *Фигуры европейских танцев*), но в обычном для **Са** ритме.

Спот-П. (*Spot T.*) — фигура **Ру** и **Ча**: на 1-м шаге вывода ногу скрестно и перенося вес на нее, поворот в разноименную сторону, заканчивая с весом на этой ноге, находящейся сзади [2], далее 2-м шагом обратный перенос веса вперед, почти завершая полный поворот [3], и шаг в сторону в **Ру** [41] или шассе в сторону в **Ча** [41]. Фигура выполняется вправо или влево.

— **П. под Рукой** (*Underarm T.*) — разновидность **С.-П.**, которую выполняет *Д*. Партнер, ведя *Д* выполняет при этом обычно **Основное движение**.

Твист-П. (*Twist T.*) — фигура **Пд**: 1—4-й шаги выполняются как *Променад*, затем правая нога *М* закрепляется сзади [5], и далее он выполняет раскручивание с переносом веса на правую ногу [67]. *Д* выполняет обход партнера [5.6.7], заканчивая приставкой [8].

ПРОМЕНАД (*Promenade*) — фигура **Пд**: начинается как **П-ное Звено** (см. выше) [1.2.3], далее *М* выполняет поворот направо и шаг влево, пересекая **ЛТ** (*Д* — шаг правой ногой между ступней партнера) [4], два шага назад с правой ноги (*Д* — вперед, 2-й шаг сбоку от *М*) [5.6], в конце — поворот направо, делая приставной шаг вправо в закрытую позицию [7.8].

Закрытый П. (*Close P.*) — фигура **Пд**: из закрытой позиции шаг правой ногой в променад и приставка, поворачиваясь в закрытую позицию [1.2], далее в закрытой позиции выполняется приставной шаг вправо [3.4].

П.-Контрпроменадный Бег — см. *Бег променад-контрпроменадный*.

П-ные Шаги (*P. Walks*) — фигура **Дж**: начинается как **Основное движение в фотосе** [1.2] и далее два шассе без поворота, двигаясь в променад.

— **быстрые П-ные Ш.** (*Quick P. W.*) — после рока [1.2] *М* выполняет в променаде приставные шаги типа меренги влево. *Д* после рока начинает, приставляя правую ногу задержанным шагом, а затем, поворачиваясь на подушечке правой ноги (свивл), делает шаг левой ногой с носка в променад (перед следующей парой шагов *Д* выполняет свивл на левой ноге). Все пары шагов после рока исполняются в ритме [ББ].

— **П-ые Тэпы** (*P. Taps*) — после рока [1.2] партнеры выполняют тэп с носка [3] и шаг (вес) на нее [4] в променадной позиции каждой ногой поочередно.

П-ный Самба-ход — см. *Ход*.

РАЗЪЕДИНЕНИЕ (РАЗДЕЛЕНИЕ - Separation) — фигура **Пд**: из закрытой позиции *Апель* [1] и шаг вперед [2], *Д* — два шага назад [2.3]; *М* приставляет правую ногу [3] (рис. 155) и далее выполняет *Сюр пляс* [4.5.6.7.8], ведя *Д* после приставки левой ноги [4] вперед [5.6.7.8]. При сближении партнеры

исполняют шаги на подушечках ступней, последний шаг — с подушечки на всю стопу.

РАСКРЫТИЕ (*Opening out*) — движение, выполняемое в Ру и Ча как начало фигуры *Хип-твист закрытый*: из закрытой позиции М выполняет *Кукарачу* с левой ноги вперед или в сторону, ведя Д в поворот на левой ноге (до 1/2 полного поворота (рис. 156)), и шаг правой ногой назад [2], далее обратный перенос веса, начиная обратный поворот [3] и приставку в Ру [41] или шассе в Ча [4и1] как скрестный шаг правой ногой с приставкой и шаг правой ногой, заканчивая в обоих случаях поворотом Д направо в променад.

Р. вправо и влево (*O. out. Right and Left*) — фигура Ру на 2 такта: М выполняет *Кукарачу* влево, затем вправо, ведя Д поочередно в правое (обычное) и левое Р. (рис. 157) на 1/4 полного поворота в каждую сторону (в полуоткрытые позиции).

РОК (*Rock*) — шаг с одним или двумя обратными переносами веса.

Р. в Дж — сочетание шага назад с обратным переносом веса как начало многих фигур этого танца в закрытой позиции.

Р. в Ру — поочередный перенос веса с ноги на ногу в положении стоя ноги врозь — в обычном [2.3.41] или в другом ритме: [2.3.4.1], [2и3.41] и т.д.

Р. в Са — два шага с обратным переносом веса или шаг с двумя обратными переносами веса в ритме [МББ]:

— **Закрытые Р-и** (*Close Rocks*) — в закрытой позиции у М два шага вперед и обратный перенос веса, слегка подтягивая ногу в латинский кросс; Д делает на 2-м шаге *Ронд* от колена и небольшой одноименный поворот, на 3-м шаге небольшое проскальзывание в латинский кросс. Необычная работа стопы: опора только носком — у М на 3-м, а у Д на 2-м шаге.

— **Открытые Р-и** (*Open Rocks*) — начинается в закрытой позиции. Партия М как в *Закрытых Р.*, ведя Д на поворот и отпуская руки с одной стороны. Д после 1-го такта выполняет 1-й шаг как передний поворотный, раскрываясь в другую сторону, на 3-м шаге подтягивая стопу спереди внутрь (по ЛТ).

— **Р-и назад** (*Backward Rocks*) — сохраняя закрытую позицию, шаг назад, 2-й шаг вперед и немного в одноименную сторону (поворачиваясь на 1/8), последним шагом обратный перенос веса. У Д все движения естественно-противоположны, т. е. поворот на 2-м шаге в разноименную сторону.

РУКА к РУКЕ (*Hand to Hand*) — фигуры Ру и Ча: начиная из закрытой позиции хватом за одну или обе руки, поворот и шаг назад ногой, одноименной повороту, оставляя соединенными ближние руки [2] (рис. 158), обратный перенос веса [3], поворот в и. п. и шаг в сторону в Ру [41] или шассе в сторону в Ча [4и1].

САМБА-Ход - см. *Ход*.

СМЕНА МЕСТ (*Chande of Place*) - фигуры в Дж:

С. М. слева направо (*C. of P. Left to Right*) — из удаленной позиции после рока [1.2] М выполняет 1-е шассе вперед, в конце поворачивается направо и выполняет 2-е шассе вперед, ведя Д: на 1-е шассе вперед (с поворотом налево под рукой на последнем шаге) и на 2-е шассе назад.

С. М. справа налево (*C. of P. Right to Left*) — из закрытой позиции после рока [1.2] М выполняет 1-е шассе влево в променад, ведя Д в поворот направо под рукой на последнем шаге; затем 2-е шассе вперед, ведя Д в шассе диагонально назад и в конце — назад, заканчивая в удаленной позиции.

С. рук за спиной (*C. of Hands behind Back*) — из удаленной позиции после рока [1.2] М выполняет 1-е шассе вперед, перехватывая правую руку Д своей правой рукой, затем, перехватив ее снова своей левой рукой, выполняет 2-е шассе вправо, поворачиваясь влево. Д выполняет 1-е шассе вперед, 2-е — влево, оставаясь все время лицом к партнеру. Каждый из партнеров поворачивается на 1/2 полного поворота (кругом): М — налево, Д — направо.

СПИН (*Spin*) — см. раздел *Виды шагов и их сочетания*.

Американский С. (*American S.*) — фигура Дж: из удаленной позиции или из позиции рукопожатия после рока [1.2] 1-е шассе М выполняет влево, а Д — вперед, активно поворачиваясь в конце направо на правой ноге с помощью толчка от руки партнера. 2-е шассе М выполняет вправо, а Д — влево, заканчивая поворот и принимая и. п.

Простой С. (*Simple S.*) — фигура **Дж**: из контрпроменадной позиции, поворачиваясь лицом друг к другу, *М* выполняет почти приставку левой ногой и обратный перенос веса, ведя *Дв* полный поворот направо: на левой ноге с шагом на правую ногу и на правой ноге с шагом обратно на левую ногу [1.2].

С-ы в Продвижении из променада (*Travelling S-from PP*) ~ фигура **Пд**: из закрытой позиции после *Апеля* [1] *М* выполняет поочередно шаги в сторону и скрестно в променад, продвигаясь по *ЛТ* и ведя *Д* на три полных поворота (*С.*) вправо под рукой на шагах [3.4.5.6.7.8], заканчивая шагом в сторону в променад.

СПИРАЛЬ (*Spiral*) — фигура **Ру** на 2 такта: из закрытой позиции на 1-м такте выполняется *Раскрытие*, на последнем шаге которого *Д* выполняет на [41] почти полный поворот налево на правой ноге под руками со **С-ным** закрещиванием (см. раздел *Виды шагов и их сочетания*) левой ноги перед правой; на 2-м такте *М* выполняет *Основное движение* назад, ведя *Д* на шаги: левой ногой вперед к своей левой стороне [2], затем на поворотный шаг правой ногой вперед [3] и шаг левой ногой назад [41], заканчивая в позиции веер.

СТОЙ-ИДИ (*Stop and Go*) — фигура **Дж** на 2 такта: из удаленной позиции после рока [1.2] *М* выполняет шассе вперед, ведя *Дв* 1/2 поворота налево под рукой на шассе [3и4], затем *М* выполняет рок (прерванный ход) вперед с правой ноги, ведя *Д* в рок назад с левой ноги [5.6], затем шассе назад с правой ноги, ведя *Д* в обратный полуповорот (направо) на шассе [7и8].

СЮР ПЛЯС (*Sur Place*) — фигура **Пд**: шаги на месте на каждый счет на подушечке или на всей стопе без поворота или с небольшим поворотом (до 1/4).

ТАЙМ-СТЕП (*Time Step*) — фигура **Ча**: из положения стоя на одной ноге, другая нога в сторону на носок, выполняется приставка [2], обратный перенос веса [3] и шассе в сторону [4и1].

ТРИ ЧА-ЧА-ЧА (*Three Cha-cha-cha*) — фигура **Ча**: выполняется два дополнительных шассе; может исполняться вперед, назад, в променад или контрпроменад.

ТРОУВЭЙ (*Throwaway*) — движение с удалением партнерши — 1. Фигура **Дж**, заканчивающаяся переходом из закрытой позиции в удаленную позицию (см., например, *Хлыст-Т.*). 2. Фигура **Дж**, называемая также **Фолловой Т.**: начинается как *Основное движение* в фолловой (*Д* разворачивается на 1/8 вправо). На 1-м *Лок-шассе* движение в променад с поворотом *Д* на последнем шаге на 3/8 влево в удаленную позицию, на 2-м шассе движение вперед (*Д* назад), сохраняя удаленную позицию и поворот еще на 1/8 налево.

ФОЛЛОВЕЙ (*Fallaway*) — см. *Положение в паре* в разделе *Параметры движений и положений*, а также фигуры:

Виск Ф. — фигура **Пд** — см. *Экар*.

Ф. как фигура **Ру** — см. *Ауда*, может также выполняться в открытой позиции (лицом в одном направлении).

Ф. Рок — см. *Основное движение в фоллоуе*.

Ф. Троувей — см. *Троувей 2*.

ХИП-ТВИСТ (*Hip Twist*):

Закрытый Х. Т. (*Close H. T.*) — фигуры **Ру** и **Ча** на 2 такта: из закрытой позиции в 1-м такте выполняется *Раскрытие*, во 2-м такте *М* исполняет *Основное движение* назад, ведя *Д* на шаг вперед левой ногой к своей левой стороне [2], поворотный шаг правой ногой [3] и заканчивая в позиции веер после шага *Д* левой ногой назад в **Ру** [41] или *Лока-шассе Д* назад с левой ноги в **Ча** [4и1].

Открытый Х. Т. (*Open H. T.*) — фигуры **Ру** и **Ча** на 2 такта: из удаленной позиции в 1-м такте выполняется *Основное движение* вперед: в **Ча** *М* выполняет слип-шассе (шаг левой ногой назад опорой на носок — проскальзывание правой ногой назад к левой — приставка левой ноги). *Д* в конце лок-шассе вперед в **Ча** выполняет свивл на правой ноге, поворачиваясь на 1/4 вправо. На 2-й такт выполняются те же движения, что и при исполнении *Закрытого Х. Т.*

ХЛЫСТ (*Whip*) — фигура **Дж** на 1 такт: в закрытой позиции, начиная правый поворот *из затакта*, *М* выполняет шаг влево, а *Д* — шаг правой ногой между ступней партнера. Далее, начиная исполнять фигуру, *М* выполняет правой ногой скрестный шаг сзади и шаг влево (как *правый Волчок*, но опираясь

только носком правой ноги), а *Д* — шаг левой ногой в сторону и немного назад, поворачиваясь в паре, и шаг правой скрестно вперед. На двух шагах выполняется поворот на 3/4 вправо (плюс предварительно начатый поворот) в ритме [1.2], далее в закрытой позиции выполняется шассе вправо [3а4].

Двойной Х. (*Double Cross W.*) — фигура Дж: выполняется как Х., но шаги 1—2 исполняются дважды подряд — в ритме [1.2.3.4.5а6].

Изогнутый (Закрученный) Х. (*Curly W.*) — в закрытой позиции исполняется рок: *Д* как обычно, а *М* — левой ногой вперед [1.2], затем *М* выполняет шассе влево, поворачиваясь на 1/4 вправо, ведя *Д* в шассе с правой ноги вперед с поворотом на 3/4 влево под рукой с большей частью поворота на последнем шаге [3а4], заканчивая в закрытой позиции.

Х. Троувей (*Throwaway*) — фигура Дж: выполняется как Х., переходя в удаленную позицию на шассе вперед (*Д* — назад). Общий поворот на 3/4 вправо.

Обратный Х. (*Reverse W.*) — фигура Дж на 2 такта: в закрытой позиции после фоллоуей-рока [1.2] *М* исполняет скрестным шагом левой ноги шассе вперед, ведя *Д* на шассе вправо, поворачиваясь в паре влево [3а4]. Затем, выполняя на двух шагах 5/8 левого поворота, *М* выполняет шаг правой ногой вперед и немного в сторону и свивл на подушечке левой ноги в латинский кросс, *Д* — скрестный шаг левой ногой сзади с носка, опуская и поднимая ее каблук, и шаг правой ногой назад [5.6], в конце выполняя в закрытой позиции шассе вправо (*Д* — влево) [7а8].

ХОД (*Walk*) — поступательные шаги без поворота или с небольшой степенью поворота, а также фигура в Са.

Поступательный Х. (*Progressive W-s*) — движение Ру: выполняются шаги вперед или назад в ритме танца при различном положении в паре — без поворота или по дуге.

Самба Х. (*Samba W.*) — фигура Са, 1-й шаг которой выполняется вперед с выведением таза и обоих коленей вперед, 2-й шаг — назад или в сторону опорой носком, подавая таз и проскальзывая стопой другой ноги к опорной, 3-й шаг — обратный перенос веса на ногу после проскальзывания, снова слегка сгибая ее.

— **Боковой С. Х.** (*Side S. W.*) — в променадной позиции 1-й шаг выполняется внутренней ногой вперед, 2-й шаг — в сторону (наружу), проскальзывая стопой другой ноги в ту сторону.

— **Променадный С. Х.** (*Promenade S. W.*) — в променадной позиции 1-й шаг выполняется вперед в променад, обычно с наружной ноги (рис. 159).

— **С. Х. на месте** (*Stationary S. W.*) — в закрытой позиции, стоя на разноименных ногах, другая нога на носке без веса: 1-й шаг — приставка, 2-й шаг другой ногой назад.

Х. Крузато — см. *Крузато*.

Цыплячий Х. (*Chicken W-s*) — фигура Дж: в удаленной позиции задержанные шаги назад (см. *Коса*), *Д* исполняет шаги вперед, держа колени вместе, на каждом шаге ставя ногу в начале без веса на носок, сильно разворачиваясь наружу в сторону носка этой ноги, колено другой ноги согнуто.

ЧЕК (*Check*) — 1. См. *стопорящий Шаг* в разделе *Виды шагов и их сочетания*. 2. Фигура в Ру и **Ча**: из открытой променадной или контрпроменадной позиции выполняется 1/8 поворота до достижения открытой позиции (лицом в одном направлении) и остановленный шаг вперед разноименной повороту ногой [2] (рис. 160), обратный перенос веса, начиная обратный поворот [3] и далее шаг в Ру [41] или шассе в **Ча** [4и1] в сторону, заканчивая обратный поворот в закрытой позиции.

ШАССЕ (*Chasse*) — шаг, приставка и, как правило, еще один шаг (обычно в том же направлении, что и первый).

Фигура Пд [1.2.3.4]: в закрытой позиции выполняется две (или большее число) пары шагов (шаг с приставкой) в сторону без поворота или с поворотом по дуге до 1/4 полного поворота:

— **Ш. влево** — начинается с шага на месте (*Сюр пляс* или *Апель*) и далее шаг влево, приставка и шаг влево.

— **Ш. вправо** — два приставных шага вправо.

Ш. в Дж [БаБ]: выполняется с полуприставкой на 2-м шаге (с касанием коленями), слегка пружиня книзу в середине движения.

— **Лок-Ш.** — выполняется вперед или назад с полуприставкой скрестно на 2-м шаге. При исполнении Л.-Ш. вперед опора носком на 2-м шаге, и при исполнении Л.-Ш. назад — на 1-м шаге. Может выполняться с поворотом.

— **Ш. в сторону** — может выполняться с поворотом и без поворота, а также почти на месте (очень маленькими шагами).

Ш. в Ча [4и1] выполняется с полуприставкой на 2-м шаге (с касанием коленями), каблуки касаются пола на всех шагах (исключая *Лок-Ш.*):

— **Лок-Ш.** — работа стопы как при исполнении Л.-Ш. в Дж; 2-м шагом исполняется латинский кросс.

— **Ронд-Ш.** — 1-м (задержанным) шагом исполняется *Ронд* левой ногой назад, далее приставка и шаг левой ногой в сторону.

— **Хип-твист-Ш.** — сильный поворот бедер влево перед 1-м шагом правой ногой скрестно и поворот их обратно на последующих двух шагах: приставка и шаг вправо.

— **Ш. в сторону** — последний шаг может быть поворотным или выполняться с поворотом в открытый променад (контрпроменад).

ШЕСТНАДЦАТЬ (*Sixteen*) — фигура **Пд**: в первой части исполняются шаги 1–6 фигуры *Променад*, затем *М* приставляет правую ногу [7], и далее до конца исполняются шаги на месте (*Сюр пляс*), ведя *Д* начиная с 6-го шага правой ногой трижды на движения как в фигуре *Восемь*: на шаги 1–8 второго такта *Д* исполняет фигуру *Восемь*, а вместе с 6–8 шагами первой части — три движения типа *Ботафого*.

ЭКАР (*Ecart*), или **Виск Фолловей** (*Falloway Whisk*), — фигура **Пд**: начиная в закрытой позиции *Анель* [1], далее шаг левой ногой вперед [2] и, поворачиваясь в променад, шаг вправо и немного вперед [3] и скрестный шаг левой ногой сзади (шаг в позиции фолловея) [4].

ЭЛЕВАЦИЯ (Возвышение) (*Elevations*) — фигура **Пд**: при исполнении *Шассе* одна или две пары шагов выполняются наверху, на носках, другие пары шагов — слегка согнув ноги, на всей стопе; могут чередоваться в различном порядке.

Строевые упражнения

Полужирным курсивом выделены формулировки распоряжений, а рубленным курсивом записаны формулировки команд.

Основные понятия

ДИСТАНЦИЯ — расстояние между участниками (стоящими в колонне) в глубину строя (см. *сомкнутый Строй*).

ЗАМЫКАЮЩИЙ — участник, идущий (стоящий) в колонне последним.

ИНТЕРВАЛ — расстояние между участниками по фронту (см. *сомкнутый Строй*).

КОЛОННА — строй, в котором участники расположены в затылок друг другу.

КОМАНДА — краткий устный приказ установленной формы; может разделяться на *Предварительную* и *Исполнительную К.*: *Шагом - МАРШ! Кру-ГОМ!*

Исполнительная К. — подается после *Предварительной К.* и паузы 1,5–2 секунды громко, отрывисто и энергично; после *И. К.* действия выполняются немедленно. Есть и чисто **И. К.**: *РАВНЯЙСЫ СМІРНО! СТОЙ! ВОЛЬНО!* Для удобства перед ними в качестве *Предварительных К.* добавляются слова: *группа, класс, отделение, внимание, колонна: Класс, СМІРНО! Колонна, СТОЙ!*

Предварительная К. — подается отчетливо, громко и протяжно с целью сообщить участникам о предстоящих действиях. При поворотах строя в качестве *П. К.* используется первая часть слова: *Нале-ВО! НАПРА-ВО! Кру-ГОМ!*

НАПРАВЛЯЮЩИЙ — участник, идущий (стоящий) в колонне первым.

Основная СТОЙКА — см. *строевая Стойка*.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ — перемещение с сохранением вида строя; в колонне сохраняется порядок (последовательность) расположения участников в ходе движения за направляющим.

ПЕРЕСТРОЕНИЕ — изменение вида строя путем перемещения участников.

ПОСТРОЕНИЕ — действия участников для формирования строя.

ПРИЁМЫ Строевые — включают в себя следующие виды действий: а) построение; б) изменение деталей стойки участников в строю; в) повороты на месте; г) расформирование строя.

РАЗМЫКАНИЯ и **СМЫКАНИЯ** — равномерное увеличение или уменьшение расстояний между участниками.

РАСПОРЯЖЕНИЕ — в отличие от команды не строго обусловливает действия и дается в повелительном наклонении — ср.: Р. *Встаньте!* и команду: *ВСТАТЬ!*

Строевая СТОЙКА — положение стоя прямо, пятки вместе, носки врозь на ширину стопы, плечи развернуты, живот подтянут, руки опущены, кисти со сжатыми и согнутыми пальцами прижаты к средней линии бедра, голову прямо, смотреть вперед (рис. 74).

СТРОЙ — установленное размещение участников для выполнения совместных действий:

Разомкнутый С. — при котором дистанция и (или) интервал определяются числом шагов между участниками.

Сомкнутый С. — при котором между участниками *Дистанция* равна длине вытянутой вперед руки, положенной на плечо впереди стоящего участника. *Интервал* равен ширине ладони между локтями рядом стоящих участников.

ФЛАНГ — правая (левая) оконечность строя при построении участников; не меняет названия при поворотах строя.

ШЕРЕНГА — строй, в котором участники размещены боком друг к другу вдоль одной линии и обращены лицом в одну сторону.

Строевые приемы

ИЗМЕНЕНИЕ Стойки участников достигается подачей команд:

ВОЛЬНО! — участники встают свободно, не сходя с места, ослабив в колене одну ногу (но не ослабляя внимания и не разговаривая).

ОТСТАВИТЬ! — участники принимают положение, предшествующее этой команде.

РАВНЯЙСЫ — участники выравниваются по носкам, принимают строевую С., поворачивают голову направо (направляющий держит голову прямо) и при правильном равнении видят грудь четвертого участника, считая себя первым. По команде *Налево* — **РАВНЯЙСЫ** голову поворачивают налево.

СМИРНО! — участники принимают строевую С.; после команды **РАВНЯЙСЫ** — быстро поворачивают голову в и. п., принимая строевую С.

ПОВОРОТЦЫ на Месте выполняются на пятке одноименной и носке разноименной ноги. Для выполнения П. на М. подаются команды:

Кру-ГОМ! — П. налево на 180°. При команде *Направо кру-ГОМ!* П. на 180° выполняется направо.

Напра-ВО! Нале-ВО! — на 90° в указанную сторону.

Полповорота напра-ВО (нале-ВО)! — на 45° в указанную сторону.

ПОСТРОЕНИЕ — выполняется по команде:

СТАНОВИСЬ! — участники становятся в строй указанного вида и принимают строевую стойку (см. *Построения и перестроения*).

РАСЧЁТ группы: каждый участник называет свой порядковый номер, поворачивая голову налево (в движении — с постановкой при этом левой ноги). Р. может производиться по следующим командам:

На первый-второй — **РАССЧИТАЙСЫ** — начиная с первого, каждый участник поочередно называет указанный порядковый номер.

На шесть, три, на месте (восемь, шесть, четыре, два, на месте и т. п.) **РАССЧИТАЙСЫ** — каждый участник произносит последовательно указанные порядковые номера, включая формулировку *на месте*.

По порядку — **РАССЧИТАЙСЫ** — каждый участник называет свой порядковый номер — от первого до последнего; по завершении Р. левофланговый делает шаг вперед и произносит: «*Расчет окончен!*»

По три (четыре и т. д.) — **РАССЧИТАЙСЯ** — начиная с первого, каждый участник называет свой порядковый номер так, что после третьего (четвертого и т.д.) следующий участник начинает счет сначала.

РАСФОРМИРОВАНИЕ Строя — выполняется по команде:

РАЗойДИСЬ! — участники расходятся из С. для самостоятельных действий.

Построения и перестроения

ПЕРЕСТРОЕНИЯ в Движении — по команде **МАРШ!** обычно выполняются из колонны по одному:

Дроблением и Сведением — последовательно даются команды: **Через центр — МАРШ!** (Рис. 161, а.) **Налево и направо в колонны по одному в обход — МАРШ!** **Через середину в колонну по два — МАРШ!** **Налево и направо в колонны по два в обход — МАРШ!** (Рис. 161, б.) **Через середину в колонну по четыре — МАРШ!** (И если необходимо, затем в колонну по 8, по 16 и т.д.)

Обратное П. называется Разведением и Слиянием, для чего последовательно даются команды: **Налево и направо в колонны по два в обход — МАРШ!** (Рис. 162, а.) **Через середину в колонну по два — МАРШ!** (Рис. 162, б.) **Налево и направо в колонны по одному в обход — МАРШ!** **Через центр в колонну по одному — МАРШ!** **В обход налево (направо) — МАРШ!**

Одновременными поворотами — по команде **Налево (направо) в колонну по два (по три)** (Рис. 163, а), **по четыре** (Рис. 163, б) и т.д.) **через середину — МАРШ!** (обычно указывают дистанцию и интервал; «в колонну» можно не произносить).

Обратное перестроение: колонну повернуть направо (налево) и дать команду: **Слева (справа — в зависимости от положения направляющего) в обход налево (направо) в колонну по одному шагу — МАРШ!** (Рис. 164).

ПЕРЕСТРОЕНИЕ на Месте — изменение вида стоящего на месте строя. Исходный вид строя — *в одну шеренгу* или *в колонну по одному*.

По команде СТРОЙСЯ! после расчета по два или по три — удвоение или утроение прежнего строя:

— **В две (три) шеренги — СТРОЙСЯ!** (Рис. 165, а, б.)

— **6 колонну по два (по три) — СТРОЙСЯ!**

Предварительно выполняется расчет соответственно числу образуемых шеренг или колонн — по 2 или по 3.

Обратное П. выполняется по команде **В одну шеренгу (в колонну по одному) — СТРОЙСЯ!**

С образованием **разомкнутого строя** — по команде **Шагом — МАРШ!**

— **По расчету** с указанием числа шагов для выхода из строя: 9, 6, 3 (и другие расстояния), на месте (см. раздел *Строевые приемы*) — по команде **По расчету шагом — МАРШ!** (Рис. 167.)

— **По расчету** (по 2, по 3, по 4 и т.д.) соответственно числу образуемых шеренг или колонн — указывается, на какое число шагов выходят те или иные «номера» и дается команда: **По расчету шагом — МАРШ!** (Рис. 166.)

— **Захождение плечом** (поворот отделений шеренгами вокруг первого или последнего «номера») из одной шеренги в колонну по 2, по 3, по 4 и т.д. выполняется по команде: **Отделениями в колонну по 2 (по 3, по 4), левое (правое) плечо вперед шагом — МАРШ!**

Обратные П. выполняются по команде: **На свои места шагом — МАРШ!**

Если П. выполняется при ходьбе **на месте**, слово *шагом* опускается.

ПОСТРОЕНИЯ — формирование строя по команде **СТАНОВИСЬ!** В предварительной команде указывается вид строя:

В одну шеренгу (в две, в три и т. д. шеренги) — СТАНОВИСЬ!

В колонну по одному (подва, по три и т. д.) — СТАНОВИСЬ!

Для указания места направляющего при П. и направления строя учитель принимает о. с. и подает команду. Ученики выстраиваются за учителем по росту. С началом П. учитель выходит из строя. При П. **в одну шеренгу** ученики выстраиваются слева от учителя. При П. **в колонну по одному** ученики выстраиваются в затылок учителю.

Передвижения

Передвижения выполняются с помощью различных видов шага и бега, могут сочетаться с выведениями рук, наклонами, поворотами и поворотами туловища.

БЕГ — движение шагами, в каждом из которых есть фаза полета, с целью ускоренного перемещения; руки согнуты, приведены к туловищу, выводятся поочередно вперед и назад разноименно с ногами. **Виды Б.:** со взмахами прямых ног вперед или назад, сгибая ноги назад, сгибая ноги вперед (высоко поднимая колени) и др.

ГРАНИЦЫ (Стороны) зала или площадки определяются в зависимости от привычного построения группы в начале занятий (рис. 168):

Правая Г. — длинная сторона зала (площадки), расположенная обычно у окон, где группа строится в шеренгу спиной к стене на расстоянии одного шага от нее.

Левая Г. — сторона, противоположная **П. Г.**

Верхняя Г. — сторона, где находится правый фланг (направляющий в колонне).

Нижняя Г. — сторона, противоположная **В. Г.**

ИЗМЕНЕНИЕ скорости движения строя производится следующими способами:

И. Длины Шага — по командам *Шире ШАГ!* и *Короче ШАГ!*, а также *Пол-ШАГА!* и *Полный ШАГ!*

И. Частоты Шагов — по командам *Чаще ШАГ!* и *Ре-ЖЕ!*
НАЧАЛО движения или **ПЕРЕМЕНА** способа движения выполняются по команде *под левую ногу* (далее делается шаг правой ногой прежним способом), первый шаг указанным способом выполняется с левой ноги:

Бегом МАРШ! •— для бега с места или после любого вида ходьбы.

На месте шагом (бегом) МАРШ! — для движения на месте указанным способом.

НА МЕСТЕ! — для движения на месте прежним способом (шагом после ходьбы или бегом после бега).

Направляющий, НА МЕСТЕ! — команду направляющий выполняет сразу, остальные участники — по мере смыкания, если колонна растянулась.

Приставными прыжками правым боком МАРШ! — выполняется правым боком в сторону движения.

ПРЯМО! — для движения шагом после ходьбы на месте или бегом после бега на месте.

Шагом МАРШ! — для движения шагом с места и после бега.

При переходе на шаг после бега допускается несколько дополнительных беговых шагов с уменьшением темпа.

ОБХОД: Движение в О. зала колонны участников выполняется по команде *В обход налево шагом МАРШ!* — в обход зала против часовой стрелки, поворачиваясь налево на каждом углу (рис. 169, а). Противоположное направление движения называется *В обход направо* (рис. 169, б).

ОСТАНОВКА движения выполняется по команде (как правило, с предварительным обращением к участникам) *Группа, СТОЙ!* или *Класс, СТОЙ!*

ПЕРЕМЕНА Способа ходьбы или бега, в т. ч. при выполнении упражнений *типа задания*, происходит по команде, указывающей способ передвижения, и исполнительной команде *МАРШ!* — указывая: *На носках (пятках, выпадами, в полуприседе) — МАРШ!* Если задание было предварительно изложено, дается команда *С выполнением задания — МАРШ!*

ПОВОРОТЫ в Движении выполняются участниками одновременно по тем же командам, что и для поворотов на месте, за исключением поворота кругом:

Нале-ВО! — исполнительная команда подается под левую ногу, после чего делается шаг правой ногой вперед, выполняя поворот на правом носке, и с левой ноги выполняется шаг вперед в новом направлении.

Напра-ВО! — исполнительная команда подается под правую ногу, и все действия выполняются с другой ноги.

Кругом МАРШ! — исполнительная команда подается под правую ногу, после чего делаются шаг левой ногой вперед, полшага правой ногой вперед, поворот на носках, и с левой ноги начинается движение в новом направлении.

При П. в Д. не важно, под какую ногу подается предварительная команда.

ПРЕКРАЩЕНИЕ выполнения упражнения в движении и переход к обычной ходьбе осуществляется по команде *Без задания — МАРШ!* Вместо этой команды может отдаваться распоряжение *Упражнение закончить!*

ПРЫЖКЦЙ с продвижением, или передвижение **ПЩами**, можно выполнять лицом, спиной, боком к направлению движения, на *двух* ногах, на *одной* ноге, *с ноги на ногу* (с удлиненной фазой полета по сравнению с бегом), *сочетая* шаги с **ПЩами**, **П||и** с *поворотами* и т.д.

СЕРЕДИНА — точка, находящаяся на середине соответствующей стороны зала (см. *Границы зала* (рис. 168)): правая С, левая С, верхняя С, нижняя С.

УГОЛ зала содержит названия сторон, образующих его (см. *Границы зала* (рис. 168)): верхний правый У.; нижний правый У.; верхний левый У.; нижний левый У.

Фигурная МАРШИРОВКА — передвижение колонны или колонн по траектории, составляющей геометрические фигуры. После названия вида Ф. М. — *Противоходом*, *«Змейкой»*, *В обход*, *По диагонали*, *По кругу*, *Спиралью* и т.д. — дается исполнительная команда *МАРШ!*

Диагональ — движение по линии, соединяющей противоположные углы зала (рис. 170).

Зигзаг — движение под углом в направлении противоположной стороны зала и возвращение после «отражения» под тем же углом. Вначале указывается точка, ориентир, определяющий первое направление: *На центр (на левую середину; на верхнюю середину; на меня)* — *МАРШ!* и по достижении нужной точки следует команда *Зигзагом МАРШ!* (рис. 171).

«Змейка» — ряд противоходов, выполняемых поочередно то одним, то другим плечом; величина З. определяется от точки первого противохода, выполненного по команде *Противоходом МАРШ!* до точки второго *Противохода*, выполненного по команде *«Змейкой МАРШ!»* (рис. 172, б).

Круг — движение по окружности (рис. 173).

Обход налево (направо) — движение вдоль границ зала, поворачиваясь на углах (рис. 169) налево (направо).

Петля — движение в поперечном предшествующему движению или диагональном направлении с *Противоходом* в конце и выходом на прежнее направление движения; при выполнении **закрытой П.** (рис. 174, а) в конце ее выполняется *Скрещение*, отсутствующее при выполнении **открытой П.** (рис. 174, б); при подаче команды указывается направление начала движения: *Налево (направо; по диагонали) открытой (закрытой) петлей МАРШ!*

Противоход налево (направо) — движение за направляющим после поворота кругом вдоль строя с интервалом в один шаг (рис. 172, а).

Скрещение — прохождение двух колонн через одну точку, выполняемое поочередно участниками разных колонн без нарушения темпа передвижения; в предварительной команде указывается точка пересечения: *Через центр (или другую точку) со скрещением МАРШ!* (Рис. 175.)

Спираль — движение по кругу с уменьшением радиуса до центра (рис. 176, а). *Выход* из С. выполняется:

— по достижении центра движением *противоходом* за направляющим (т. н. «открытая С.» (рис. 176, в));

— по достижении направляющим центра дается команда для поворота кругом в движении: *Кругом МАРШ!* (Рис. 176, б.)

ЦЕНТР — точка, находящаяся посередине зала (площадки) (рис. 168).

ШАГ — выведение ноги с переносом веса на нее, другая нога остается на носке (без веса).

Строевой Ш. — выполняется с выносом прямой ноги вперед и постановкой ее на всю стопу с выраженной работой рук: одноименная рука сгибается вперед (предплечье параллельно оси плеч, на уровне пояса), разноименная разгибается и отводится назад книзу, кисти в кулак.

Походный Ш. — выполняется по типу строевого шага, но более свободно, носок не оттягивается.

Гимнастический Ш. — выполняется строго с носка, руки выносятся четко, но более свободно, чем при строевом шаге.

Другие виды Ш.: на носках, на пятках, на наружной и внутренней стороне стопы, в полуприседе, в приседе, с наклонами, выпадами и т. п.

Размыкание и смыкание

НАПРАВЛЕНИЯ размыкания и смыкания:

Вправо (Влево) — действия выполняют все, кроме крайнего левого (крайнего правого) участника;

От середины — действия выполняют все, кроме среднего участника;

По разметке, выполненной заранее.

Разведение *направляющих* — преподаватель расставляет направляющих на необходимые интервалы и командует: *За направляющими в колоннах — СТАНОВИСЬ!*

ПОДСЧЁТ во время размыканий и смыканий необходимо производить в шагах с учетом числа колонн и интервалов между участниками в шагах:

Из колонны по три — по команде *Вправо с поворотами на (интервал) два шага — разом-КНИСЫ* ведется П.: 1—2 (поворот направо); 3—6 (четыре шага вперед с правой ноги; *средние участники: 3—4 — два шага*); 7 (приставной шаг правой ногой; *средние — на 5*); 8—9 (поворот налево; *средние — на 6—7*).

Из колонны по четыре — по команде *От середины приставными шагами на (интервал) два шага — разом-КНИСЫ* (рис. 177) ведется П.: 1—2 (приставной шаг выполняют наружные колонны); 3—4 (приставной шаг наружу выполняют все участники); 5—6 (приставной шаг наружу выполняют наружные колонны).

Приставной ШАГ — шаг и приставление другой ноги с переносом веса на нее.

РАЗМЫКАНИЕ — действия занимающихся, связанные с увеличением дистанции или интервала. Выполняются от середины или в одну сторону, что указывается вначале, затем *способ Р.* и интервал: *От середины приставными шагами на два шага разом-КНИСЫ*

СМЫКАНИЕ — уплотнение разомкнутого строя. В предварительной команде указывается та же информация, кроме интервала (если конечным является сомкнутый строй): *Вправо (с поворотами) сом-КНИСЫ* Если участники помнят способ размыкания, то можно подать команду *По способу размыкания сом-КНИСЫ*

СПОСОБЫ Размыкания и Смыкания:

Дугами — из колонны по 4 (по 5) — средние (вторые от края) участники, шагая по дуге (полукругу), переходят на крайние места в разомкнутой колонне или обратно:

— Д. **вперед** — 5 шагов вперед по дуге и поворот кругом (рис. 178, а);

— Д. **назад** — поворот кругом и 5 шагов вперед по дуге (рис. 178, б).

После выполнения пяти шагов на шестой счет приставляется нога и еще на 2 счета выполняется поворот кругом.

Кувырками, Переворотами, Выпадами, другими гимнастическими элементами, сочетая различные движения (см. *Акробатические упражнения*).

По распоряжению:

— *Встаньте на два шага друг от друга!*

— *Разомкнитесь на вытянутые руки!*

С поворотами — после указания направления и команды *Разом-КНИСЫ* или *Сом-КНИСЫ* исполнители поворачиваются наружу или в указанную сторону, делают необходимое число шагов и поворачиваются лицом в исходном направлении.

Приставными Шагами — Р. начинают крайние участники; после одного П. Ш. начинают Р. следующие участники с той же стороны и т.д.; С. начинают все участники одновременно. Р. *уступами* из колонны по одному в колонну по 2, 3 (рис. 179), 4 и т.д. является не Р., а *Перестроением*.

Упражнения на гимнастической стенке, скамейке и со скамейкой

Упражнения на стенке

ВИС — положение с оттягиванием тела от места хвата за рейку гимнастической стенки; может быть *Простым* или *Смешанным*.

ВЙСЦЫ Простые — выполняются только хватом рук или одной руки без дополнительной опоры другими частями тела:

В. — положение вытянутого тела, удерживаемого хватом вытянутых вверх рук, выполняется *лицом* или *спиной* к стенке.

В. в Группировке — согнув ноги, колени высоко подняты.

В. на Согнутых руках — лицом к стенке, хватом согнутыми руками за рейку, тело вытянуто.

В. Прогнувшись — принимается путем подъема ног из **В. согнувшись** до касания стенки задней поверхностью ног (рис. 180).

В. Согнув Ноги — спиной к стенке, колени на уровне пояса.

— **В. С. Н. назад** — лицом к стенке на вытянутых руках.

В. Согнувшись — как **В. стоя согнувшись** (см. ниже), но без опоры ногами, прислоняясь всей спиной к стенке (рис. 181).

В. Углом — спиной к стенке прямые ноги выведены вперед под прямым углом;

— **В. высоким У.** — прямые ноги выведены кверху до вертикального положения или касания стенки.

ВЙСЦЫ смешанные — с дополнительной опорой, кроме рук, другими частями тела (обычно ногами или одной ногой) с оттягиванием от опоры (хват без оттягивания — см. *Положения у стенки*):

В. Лежа — с вытянутым телом и опорой ступнями на пол спиной к полу, тело под углом *более 45°* к вертикали, хватом руками за рейку над головой.

— **В. Л., ноги сзади** — как предыдущее упражнение, но лицом к полу, прогнувшись, руки вытянуты в продолжение туловища (рис. 182).

В. Присев — на согнутых ногах с удержанием руками рейки и оттягиванием от нее.

— **В. П. сзади** — спиной к снаряду, руки вытянуты назад кверху.

В. Сидя — в положении сидя.

В. Стоя — лицом к стенке хватом за рейку с отклонением тела от опоры, но *не более 45°* от вертикали.

— **В. С. прогнувшись** — лицом к стенке, тело прогнуто;

— **В. С. с наклоном** — лицом к стенке, тело полусогнуто, ноги прямые, руки, держащие рейку, вытянуты в продолжение туловища (рис. 183);

— **В. С. с наклоном назад** — стоя спиной к стенке прогнувшись, руки вытянуты вверх и назад с удержанием за рейку (рис. 184);

— **В. С. сзади** — спиной к стенке; руки, удерживающие рейку, вытянуты назад (и книзу);

— **В. С. согнувшись** — выполняется из положения стоя лицом к стенке сильным наклоном вперед и отведением рук назад до хвата за рейку, спиной касаясь стенки (рис. 185).

В. Стоя и Присев могут выполняться:

Спереди (*не указывается*), **сзади** и **бокком**:

— **В. П. правым (левым) бокком** — тело направлено указанной стороной к опоре, хватом за рейку одноименной рукой;

— **В. С. сзади** — руки, держащие рейку, направлены назад. Стоя на полу (*не указывается*) или **на Рейке** гимнастической стенки:

— **В. П. на нижней Р.** — согнутые ноги стоят на нижней **Р.**;

— **В. С. правым бокком** на третьей **Р.** снизу — ноги стоят на указанной **Р.**, хват прямой правой рукой примерно на уровне плеча.

Хватом **руками** за определенную **Рейку**:

— **В. С. хватом за верхнюю Р.**

Опорой на две ноги (*не указывается*) на **одну** ногу и **ноги врозь**:

— **В. П. на Р.** на правой — на согнутой правой ноге, левая прямая нога вытянута вниз без опоры;

— **В. С. на Р.** ноги врозь сзади — как **В. С. сзади** (спиной к стенке) ^ стоя на рейке разведенными прямыми ногами.

ПОЛОЖЕНИЕ у Стенки — положение с *незначительной опорой* руками, держась за рейку одной или двумя руками, а также положение с опорой ногой о **С**; при этом указывается:

П. относительно **С**:

— лицом (*не указывается*);

— **спиной**, правым (левым) **боком**;

— **полповорота** направо (налево) — на 45° от положения лицом к **С**;

— **полповорота** направо (налево) *от С.* — на 135° от положения лицом к **С.**

П., принимаемое у **С**, описывается как:

— **лежа** на спине, хватом за нижнюю рейку — головой к **С**;

— **сидя** ноги врозь хватом за рейку — лицом к **С**, хват выполняется за любую удобную рейку;

— **стоя** правым боком, левую назад на носок, хватом на уровне плеча, левую руку в сторону — левая прямая нога касается пола сзади оттянутым носком, хват за **С.** выполняется правой (одноименной) рукой;

— или с применением *основного термина*:

— **Упор** на правом колене левым боком, левую назад на носок, хватом (*левой рукой*) на уровне чуть выше плеча;

— **Полуприсед** спиной, руки назад хватом выше пояса — хват руками обычный для этого положения (снизу), когда большие пальцы направлены наружу.

Расстояние от С. (если необходимо): на шаг, на полшага, вплотную:

— **сидя на расстоянии полшага**, правым боком, хват на уровне головы — прямые ноги соединены и параллельны стенке, хват выполняется правой (одноименной) рукой;

— **стоя на шаг от стенки**, хват как можно выше — положение стоя лицом к стенке, прямые руки вытянуты вперед вверх;

Высота хвата руками или **П.** ноги, поставленной на **Рейку**:

— **стоя на расстоянии шага** правым боком вполоборота, руки на пояс, **правую ногу на Р. чуть выше пояса** — на **Р.** опирается ступня прямой ноги;

— **стоя левым боком, левую ногу на Р. выше пояса.**

При *отсутствии* хвата или опоры на **С.** в и. п. указывается *расстояние от С.*, а и. п. описывается как для **ОРУ** — см. 06-щеразвивающие упражнения без предмета:

— **стойка ноги врозь** лицом к **С.** на **расстоянии шага.**

ПРЫЖКИ или **ШАГИ** могут выполняться: **у стенки**, держась или не держась за рейку; **на рейку** гимнастической стенки; с рейки **на пол.**

УПОР — положение с давлением на опору (рейку) руками или одной рукой. *Простые У.* (без дополнительной, кроме рук, опоры) в упражнениях на гимнастической стенке *не применяются* (исключение — **У.** на верхней рейке). Используются только *Смешанные У.* — с дополнительной опорой ногами и другими частями тела на пол или рейку гимнастической стенки:

У. Лежа — положение с вытянутым телом, опорой ступнями на пол лицом к полу под углом *более 45** от вертикали и опорой руками о рейку;

— **У. Л. правым (левым) боком** — опора выполняется указанной рукой;

— **У. Л., ноги на рейке** — руки опираются на пол;

— **У. Л. сзади** — опорные руки отведены назад.

У. на Коленях — стоя на коленях (голенях) с наклоном вперед и опорой руками;

— **У. на правом (левом) К.** — разноименная нога отведена назад на носок.

У. Присев — лицом к стенке на согнутых ногах с опорой руками.

У. Стоя — стоя лицом к стенке с наклоном к ней *менее 45^и* от вертикали и опорой руками о рейку;

— **У. С, согнув руки** — опорные руки согнуты.

— **У. С. ноги врозь** — как и **У. С.** согнувшись, ноги разведены.

— **У. С. согнувшись** — на прямых ногах с наклоном вперед и опорой руками (рис. 186).

В **У.** на гимнастической стенке указывается опора на **Рейку** и при необходимости — на какую **Рейку** опираются руки или ноги (руки могут также опираться на пол):

- У. лежа на полу, ноги на четвертой Р. снизу;
- У. лежа, хватом за пятую Р. снизу;
- У. на коленях, хватом за вторую Р. снизу;
- У. присев, ноги на второй Р. снизу;
- У. присев, хватом за нижнюю Р.

В ПАРАХ упражнения на гимнастической стенке описываются по правилам записи *Асимметричных* парных упражнений (см. Упражнения с предметами и в парах).

Упражнения на скамейке

ВСТАВЛЕНИЕ на Скамейку:

Из и. п. — стойка ноги врозь над С. — **Вскок на С.** (прыжок в положение стоя на С. поперек, ноги вместе).

Из и. п. — стоя лицом к С. — **Вскок** в стойку ноги врозь (в положение стоя ноги врозь на С. продольно).

Из и. п. — стоя лицом к С. — **Шаг** правой на С. (поставить правую ногу вперед на С. и, перенося вес, разогнуть ее).

Из и. п. — стоя, руки на пояс, правым боком к С. в шаг от нее — **Выпад** вправо на С. (правая нога выводится в сторону, ставится на С. и сгибается с весом).

ПОЛОЖЕНИЯ на Конце Скамейки — при расположении *поперек* (обычное для выполнения упражнений *В движении* по С):

— **И. п. — стоя на К. С.** — ходьба выпадами.

Если для упражнений в *движении* исходным является *продольное* положение, это необходимо оговаривать:

— **И. п. — стоя на К. С. продольно** правым боком, руки на поясе — приставные шаги вправо.

— **И. п. — Упор лежа продольно на К. С.** — переставляя руки и ноги, продвижение влево (до другого К. С.)-

ПОЛОЖЕНИЯ на Скамейке — указываются: 1) *Название* положения (основной термин); 2) Ориентация *относительно* С. (продольно или поперек);

— **лежа** на животе *продольно* — тело расположено поперек С;

— **сидя продольно** — прямые ноги опираются на пол;

- **Стойка** ноги врозь *продольно* (рис. 187);
- **стоя продольно** (поперек);
- **Упор** присев *продольно* (поперек);
- **Упор** сидя согнув ноги *поперек* (рис. 188).

Особо записывается положение *сидя на С.* — при котором согнутые ноги опираются на пол — как при отдыхе, но соединив ноги.

ПОЛОЖЕНИЯ над Скамейкой — указываются: 1) *Название* положения (основной термин — см. *Положения на скамейке*).

2) Термин «над С»:

— **Стойка** ноги врозь **над С.** — положение поперек, С. между ногами;

— **Стойка** ноги врозь правой (левой) **над С.** — правая (левая) нога спереди, другая нога — сзади от С.

ПОЛОЖЕНИЯ у Скамейки (находясь вне ее). Указывается: 1) *Название* положения, принимаемого у С: стоя, сидя, лежа; 2) Положение *относительно* С: лицом (*не указывается, если очевидно*), спиной, правым (левым) боком; а также боком впол-оборота (*на 45* к С.*) или боком, полповорота (*на 45>*) от С:

— **лежа** на спине, руки за голову, **ноги на С.** (прямые ноги вытянуты в сторону С. с опорой ступнями на нее);

— **сидя** правым боком к С. ноги врозь, **правую ногу на С.** (левая нога отводится в сторону от С. на пол);

— **стоя** на левой, **правую на носок на С,** руки на пояс (правая нога прямая, носок оттянут) — или с применением основного термина:

— **Присед**, руки на С. — руки практически не опираются, *иначе: Упор присев*, руки на С.;

— **Сед на пятках** спиной к скамейке;

— **Стойка на коленях**, руки в стороны, лицом к скамейке;

— **Упор** на коленях, руки на С. — колени опираются на пол.

Если занимающиеся стоят **бок**ом к С. с обеих сторон (*лицом к преподавателю*), используются термины, указывающие *ближнюю* или *дальнюю* ногу или руку, а также *направление* — *внутри* или *наружу*:

— **стоя** боком, *ближнюю* ногу на носок на С. с наклоном *наружу*, руки к плечам (рис. 189).

СХОЖДЕНИЕ со Скамейки на Пол:

Из и. п. — стоя на С. поперек — **Соскок** в стойку ноги врозь (поперек, С. между ногами).

Из и. п. — стоя на С. поперек — **Шаг** вправо на П.

Из и. п. — стоя на С. продольно — **Соскок** назад.

УПОР на Скамейку и на Пол. Не оговаривается, если руки опираются на С, а ноги на П.

У. Лежа, продольно — плечи параллельны оси С.

— **У. Л.** ноги врозь **поперек** — С. находится между ногами;

— **У. Л.** сзади *продольно* — руки опираются на С. сзади, тело вытянуто, таз приподнят (рис. 190).

У., Р. на С, в которых основной вес *на ногах*; указывается положение рук:

— **У. присев, Р. на С.** — присед лицом к С, руки на опоре;

— **У. стоя** согнувшись, **Р. на С.** — положение стоя лицом к С. с наклоном вперед и опорой руками на нее.

У., в которых **руки** опираются на П., другие части тела — на С:

— **У. лежа**, бедра на С;

— **У. лежа**, ноги на С;

— **У. сидя**, ноги на С. — положение сидя лицом к С. (рис. 191).

У., в которых и ноги, и руки опираются на С, — см.

Положения на скамейке.

ХВАТ за Кра|я Скамейки:

Х. за К|я боком к С. — выполняется одноименной рукой за ближний, а разноименной рукой — за дальний К|й С:

— **стоя** ноги врозь **правым боком, Х. за К|я** — наклоняясь вправо к С, **Х.** правой рукой за ближний К|й С, левой рукой за дальний К|й.

Х. за К|я лицом к С. — указывается рука, выполняющая **Х. за ближний К|й:**

— **Присед** лицом к С, за **К|я**, правой рукой за *ближний*.

В положении *поперек* на С. данный **Х. не указывается** как очевидный:

— **Упор** лежа сзади *поперек*, ноги врозь — ноги опираются на пол по обе стороны от С.;

— **Упор** присев на С. *поперек* — ноги опираются на С.

ХВАТ за Один Край Скамейки — при *продольном* положении исполнителя: за ближний или дальний, передний или задний край (выполняется *сверху*, если не указывается иное):

Х. за О. К. (Ближний или Дальний) — при расположении у С. или в упорах, руки на С:

— **Присед** лицом к С. хватом за **Б. (Д.) К.;**

— **Упор** лежа продольно хватом **Б. (Д.) К.;**

— **Упор** сидя на полу, спиной касаясь С, хватом согнутыми руками на **Б. (Д.) К.**

Х. за О. К. (Передний или Задний) — при расположении на С, в т.ч. в упорах:

— **сидя** продольно, **Х. за З. К. С.;**

— **Упор** присев продольно, **Х. за П. К. С.;**

— **лежа** на спине продольно **Х. за П. К. С.** (рис. 192).

Упражнения со скамейкой

Движения всех участников упражнений со скамейкой одинаковы, поэтому описываются действия одного участника.

ДВИЖЕНИЯ Скамейкой:

Д. С. в определенном *направлении* — указываются только движения С:

— из и. п. — С. на правом плече: С. вверх — С. на левое плечо.

Д., при которых С. *не меняет* положение *относительно* тела, — указываются только движения тела:

— из и. п. — хватом за края С. на голову: наклон вперед — выпрямиться (С. касается головы, удерживаясь руками за края, и при выполнении движений продолжает касаться головы);

— из и. п. — хватом снизу за ближний край С. перед грудью: мах левой назад — приставить левую.

— из и. п. — лежа на спине, руки вперед, С. на ладонях: согнуть руки — разогнуть руки (С. остается на ладонях над плечами);

— из и. п. — хватом за ближний край снизу С. перед грудью: Наклон вперед — выпрямиться (С. остается перед грудью).

Д. с изменением направления выведения *С.* и сгибанием (разгибанием) *ног* — указываются все компоненты движений: — из и. п. — сидя, согнув ноги, зацепив *С.* ногами: разгибая ноги, *С.* вперед — сгибая ноги, *С.* на пол.

ИСХОДНЫЕ Положения со Скамейкой:

Боком к *С.*, хватом за *края*;

Лицом к *С.*, хватом за *ближний* или *дальний* край, а также руки *под С.*

Над *С.* — стоя ноги врозь, *С.* между ступнями, хватом за *края*.

Спиной к *С.*, хватом за *ближний* край (хватом сверху — большие пальцы направлены внутрь, т.е. друг к другу) или *дальний* край (хватом снизу — большие пальцы направлены наружу).

Лежа на спине, *С.* на ладонях, хватом за *края* или *сверху*;

Удержание ***С.* на спине** в упоре лежа — может приниматься с помощью других участников.

Удержание ***С.* ногами** или **ногой**, за нижнюю поверхность, продев ногу (ноги) между сиденьем и планкой, — из положения стоя на другой ноге, сидя или лежа.

КРА||Й Скамейки:

Взять *С.* за *К.* (ближний, дальний) или *К||я*:

— из и. п. — стоя правым боком: наклониться вправо, *В.* *С.* — за *К||я*;

— из и. п. — стоя правым боком: наклониться вперед, *В.* *С.* за *К||я* (правой рукой за дальний).

Зацепить *С.* ногой (ногами) за *ближний К.:*

— из и. п. — сидя лицом, согнув ноги: 3. *С.* двумя ногами;

— из и. п. — стоя лицом: 3. *С.* правой ногой.

ПОЛ: расположение **Скамейк||и на П-у** или опускание ее на **П.:**

С||а на П-у спереди — стоя лицом к *С||е*, расположенной у ног спереди.

С||у к П-у — опускание *С||и*, не касаясь ею пола.

С||у на П. — опустить *С||у* и отпустить хват.

ХВАТ за Скамейку:

За Край или **Края *С.*** — см. *Край скамейки.*

***С.* на ладони** — хватом ладонями за нижнюю поверхность сиденья *С.*

Упражнения на снарядах гимнастического многоборья

Названия снарядов и оборудования

АКРОБАТИЧЕСКАЯ Дорожка — см. *Дорожка акробатическая.*

БРЕВНО Гимнастическое — брус (бревно) длиной 5 м, с шириной рабочей поверхности, равной 10 см, и высотой этой поверхности от пола, равной 125 см. В современном исполнении *Б.* обтянуто тонким кожзаменителем и жестко крепится к стойкам и полу. Для учебно-тренировочного процесса конструкция *Б.* может предусматривать изменение его высоты. По отношению к занимаемому определяются следующие части бревна:

— левая, правая, средняя — при расположении лицом к *Б.* или продольно ему;

— ближний, дальний — край *Б.* при расположении поперек по отношению к *Б.*

БРУСЬЯ состоят из двух параллельных жердей овальной формы. Каждая из жердей крепится к двум вертикальным стойкам. Все стойки закреплены на металлической станине и дополнительно для *Б.* **р/в** — растяжками на полу:

Муж. *Б.* (средние). Международное название — *параллельные *Б.* (Parallel Bars).* Жерди располагаются горизонтально на высоте 175 см, расстояние между жердями регулируется по ширине плеч занимающихся — 42—64 см, длина жердей 350 см. В зависимости от положения на снаряде любая жердь может быть правой или левой, передней или задней, ближней или дальней.

Низкие *Б.* — отличаются от средних только высотой жердей — около 100—130 см.

Разновысокие *Б.* (*Б.* р/в — разной высоты) — снаряд женского многоборья; каждая жердь имеет фиксированное название:

— **верхняя жердь (в/ж)** — высотой 245 см;

— **нижняя жердь (н/ж)** — высотой 165 см.

ДОРОЖКА Акробатическая — 1. Отрезок полотна из толстой материи (сукна) длиной 12 м, шириной 2 м; 2. Горизонтальная поверхность длиной до 30 м и шириной, соизмеримой с длиной гимнастического мата:

— **А. Д. из матов** — составляется из гимнастических матов, приставленных друг к другу широкой стороной; могут быть покрыты сверху А. Д. (см. значение 1);

— **А. Д. с опилочным покрытием** — траншея длиной до 30 м, шириной 3—4 м, глубиной до 0,5 м, наполненная древесными опилками; для эффективной работы опилки поливаются водой и утрамбовываются катком;

— **Эластичная А. Д.** с постоянной или переменной жесткостью — содержит в своем основании поперечные упругие элементы (сегменты), обеспечивающие упругость отскока.

КОВЁР для *Вольных Упражнений* — горизонтальное покрытие квадратной формы размером 12x12 метров. Для соревнований применяется К., составленный из разборных амортизирующих площадок. Для учебных целей вместо К. может использоваться *Акробатическая дорожка* (значение 1) или другое горизонтальное покрытие.

КОЗЁЛ — снаряд, подобный коню по форме и устройству, но с коротким телом — длиной около 60 см. Используется для опорных прыжков, а также кругов, как на коне с ручками. Может устанавливаться на высоте 100—160 см.

КОЛЫЦА, выполненные из дерева и удерживаемые ремнями, закрепляются на раме или пристеночной консоли с помощью тросов. Стандартная высота колец — 255 см, расстояние между тросами — 50 см. Существуют блочные конструкции, позволяющие менять высоту колец от пола. Для выполнения упражнений в каче наиболее удобная высота крепления тросов — около 5,5 метра.

КОНЬ — снаряд для маховых упражнений (с ручками) и для прыжков (без ручек), представляет собой параллелепипед со сглаженными гранями и углами длиной 160 см и шириной 36 см; покрыт кожей или заменителем, располагается на четырех ножках.

К. с Ручками — снаряд для маховых упражнений высотой около 105 см; Р. высотой 12 см от поверхности К. (120 см от пола) расположены симметрично на расстоянии 40—45 см друг от друга. В зависимости от положения гимнаста относительно снаряда Р. может быть правой, левой, передней, задней, ближней, дальней. Кроме Р., опорными являются следующие части К.:

— **тело К.** с внешних сторон от ручек;

— **тело между Р.** (международный термин — *седло* — *Saddle*).

К. прыжковый — снаряд для опорных прыжков высотой от ПО см до 150 см; в мужском и женском многоборье именуется по-разному:

— **К. в длину** — устанавливается в зависимости от разряда соревнующихся мужчин на высоте от 120 см до 150 см; различают ближнюю и дальнюю части К. для отталкивания руками.

— **К. в ширину** — снаряд для опорных прыжков женского многоборья, устанавливается на высоте ПО см.

ЛОНЖА — страховочный пояс с двумя тросами с боков:

Ручная Л. — пояс с короткими боковыми тросами (до 1,5 м) для ручной страховки с двух сторон.

Подвесная Л. — длинные боковые тросы пропущены через два блока наверху и соединены с одной стороны для страховки, выполняемой одним человеком.

МАТ — специальная прямоугольная подкладка для смягчения приземлений и перекатов. Может быть различной толщины и жесткости. Длина М. составляет около 2 м, ширина — от 120 см.

МОСТИК — прямоугольная пружинящая платформа высотой от 12 см, шириной 60—70 см, длиной 100—120 см. Рабочая поверхность М. покрыта резиной с глубоким рельефом.

ПЕРЕКЛАДИНА — горизонтальная стальная штанга (**гриф** — рабочая часть П.), устойчиво закрепленная на двух стойках растяжками:

Высокая П. — имеет стандартную высоту 255 см;

Низкая П. — имеет высоту 120—140 см.

ПЛИНТ — прыжковый снаряд, представляющий собой набор ящиков разного размера, вставляемых один в другой для

изменения высоты снаряда; поверхность верхнего ящика, обтянутого мягким упругим материалом, соизмерима с верхней поверхностью гимнастического коня (рис. 5).

СКАМЕЙКА Гимнастическая — длинная прочная скамья, отличающаяся большой длиной (4 метра) и небольшой высотой (30 см). Ширина верхней поверхности скамейки равна 24 см, ширина нижней планки (используется, когда С. перевернута) равна 10—12 см.

СТЕНКА Гимнастическая — снаряд, состоящий из горизонтальных перекладин (реек), прикрепленных к двум вертикальным стойкам через равные промежутки; блоки (пролеты) из Г. С. устанавливаются и крепятся, как правило, по длинной стене зала.

СТОЛ Прыжковый — 1. Прямоугольный горизонтальный снаряд на четырех ножках, обтянутый мягким упругим материалом (использовался в середине XX века (рис. 6)). 2. Округлый снаряд с мягким упругим покрытием и небольшим наклоном назад для облегчения стопорящего толчка руками. Высота С. плавно изменяется вращением ручного маховика с червячной передачей. Применяется с начала XXI века (рис. 193).

СТОЯЛКИ — жерди небольшой длины, укрепленные на низких стойках.

ТРАМПЛИН — пружинящая наклонная доска размером примерно 125x45 см, один конец которой закреплен у основания, а другой, свободный, возвышается над полом на 40—45 см.

ЯМА поролоновая — огражденное возвышение или углубление, заполненное поролоном на глубину, достаточную для мягкого приземления после высокого вылета с гимнастического снаряда.

Основные термины упражнений на снарядах

ВЗМАХ — быстрое движение ногой (ногами) в одном направлении с возвращением в и. п.

ВИС — положение, при котором плечи находятся ниже точек хвата, когда гимнаст удерживается на снаряде, притягиваясь к нему:

Простые В. — выполняются на одних руках (или ногах) без дополнительной опоры другими частями тела.

Смешанные В. — выполняются на руках с дополнительной опорой другими частями тела.

ВСКОК — прыжок на снаряд. Необходимо указывать положение, в котором он выполняется:

— В. в упор присев с косого разбега (*на бревно*).

КАЧ — однократное движение телом гимнаста в одном направлении вместе со снарядом.

КРУГ — целостное круговое движение над снарядом или его частью по замкнутой кривой.

МАХ — однократное маятникообразное движение телом или его звеном (звеньями) в одном направлении относительно точек опоры (в виси) или других частей тела.

НАЧАЛО упражнения на *снаряде* записывается:

С указанием **и. п.** (в р. п.) и **способа** выполнения первого элемента упражнения:

— из вися стоя **вскок** — далее указывается: *в упор* или другое положение;

— из вися стоя **прыжком** вис согнувшись и **мах вперед** — далее через тире идет запись первого элемента, выполняемого после маха вперед;

— из размахиваний в виси **махом вперед...** — из и. п. в виси на снаряде выполняются размахивания и далее махом вперед выполняется первый элемент;

— из упора стоя, левая рука на ручке, правая на теле *прыжком...* — в и. п. исполнитель находится лицом к снаряду, и прыжком выполняется первый элемент.

Если упражнение начинается **не** из положения на снаряде, указывается **движение**, выполняемое для принятия положения на снаряде:

— **с прыжка** вис углом (вис согнувшись, упор, упор на руках и др.);

— **с разбега** прыжок в упор с замахом — при замахе положение туловища в упоре должно быть выше горизонтального.

ОПУСКАНИЕ — переход из упора в вис или из более высокого положения в более низкое; выполняется медленно, силой.

ПЕРЕВОРОТ — переворачивание через голову с промежуточной опорой на руки или неполное переворачивание с прохождением перевернутого положения (вниз головой).

ПЕРЕКАТ — вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

ПЕРЕЛЁТ — движение гимнаста над снарядом (перемах всем телом) в соединении со спадом, как правило в вис.

ПЕРЕМАХ — движение ногой (ногами) над снарядом (в висе на *в/ж брусьев* *р/в* или в упоре на любом снаряде) или под снарядом (в висе вниз головой).

ПОВОРОТ — движение тела гимнаста вокруг его продольной оси или движение отдельными частями тела вокруг их продольных осей: П. руки (ноги, кисти):

Опорный П. — выполняется с удержанием одной руки на опоре или с последовательным перехватом рук.

ПОДСКОК 1. Небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением в указанном направлении. 2. Прыжок с приземлением на толчковую ногу.

ПОДЪЁМ — переход из виса или из более низкого упора в упор (если не указывается иное) или более высокое положение; выполняется различными способами:

Махом — за счет инерции движения тела.

Переворотом — переворачиванием через голову.

Разгибом — разгибанием тела в тазобедренных суставах.

Силой — выполняется плавно, без помощи маха.

Толчком ног — с использованием толчка ногами в начале П.

ПОЛОЖЕНИЕ гимнаста на снаряде:

Внутри — между осями двуосевого снаряда (ручками *коня*, жердями *брусьев*, перекладинами *лестницы* и т. п.) или П. ног между руками (точками хвата), в т. ч. после перемаха одной ногой; данное П. является обычным и поэтому *не оговаривается*.

Вне — П. снаружи двуосевого снаряда или П. ног (одной ноги) с внешней стороны опорной руки:

— перемах правой В.;

— упор углом В. — ноги разведены и находятся с внешней стороны рук.

Продольно — ось плеч гимнаста параллельна оси снаряда — оговаривается только для мужских *брусьев* и при необходимости для *бревна* и гимнастической *скамейки*.

Поперек — плечевая ось гимнаста перпендикулярна оси снаряда — П. не оговаривается для мужских *брусьев*, как обычное^.

ПРЫЖОК — преодоление снаряда или пространства (высоты, длины) свободным полетом (см. также Общие термины).

РАЗМАХИВАНИЕ — свободное маятникообразное движение одних частей тела относительно других (в упоре) или всего тела около точек хвата (в висе).

РАСКАЧИВАНИЕ — маятникообразное движение тела гимнаста вместе со снарядом.

САЛЬТО — полное переворачивание тела в безопорном положении.

СЕД — положение сидя на снаряде.

СОСКОК — спрыгивание со снаряда различными способами.

СПАД — движение, противоположное подъему, т. е. быстрый переход из упора в вис или из более высокого положения в более низкое. Иногда для обозначения такого движения достаточно назвать способ перехода и к. п., не используя термин С:

— из упора: махом вперед упор на руках.

УПОР — положение, при котором плечи гимнаста располагаются выше точек опоры, когда гимнаст удерживается на снаряде, отталкиваясь от него:

Простые У. — выполняются опорой только руками.

Смешанные У. — выполняются на руках с дополнительной опорой другими частями тела.

ХВАТ — способ держания за снаряд. Виды Х. приведены в гл. Упражнения с предметами и в парах, раздел *Упражнения с гимнастическими палками*. Для снарядов обычным является Х. *сверху* на ширине плеч, который не указывается. На мужских брусьях обычным являются Х. *снаружи* для упора и Х. *изнутри* для виса. Другие виды Х. оговариваются.

Упражнения на отдельных снарядах

В данном разделе приведены термины упражнений на снарядах мужского и женского гимнастического многоборья. Опорные прыжки и соскоки со снарядов рассмотрены в последующих разделах данной главы. Если описываемый элемент *не характерен* для упражнения на данном снаряде, дается ссылка на другой раздел.

Бревно (упражнения в равновесии)

На бревне, кроме описанных ниже, используются также упражнения, выполняемые на полу (см. Акробатические упражнения и Общеразвивающие упражнения).

ВЗМАХ — быстрое движение одной ногой в одном направлении с возвращением в и. п. из положения стоя на другой ноге или из упора.

ВСКОК — в начале упражнения прыжок на снаряд; выполняется с места и с разбега, из стойки продольно или поперек (с конца бревна), с косого разбега — в разнообразные положения.

ВСКОК из Стойки Продольно (или с *поперечного* разбега: направление разбега поперечно оси бревна (рис. 194)):

В. в Упоры (см. гл. Общеразвивающие упражнения и здесь раздел *Перекладина*) — выполняются с опорой руками:

— **В. в У. ноги врозь вне** — без касания бревна ногами;

— **В. в У. присев на одной, другую в сторону (в сторону на носок)** — толчком двумя с последующим взмахом одной ногой в сторону;

— **В. в У. стоя ноги врозь** — высоко поднимая спину и таз и разводя прямые ноги;

— **В. в У., правая (левая) в сторону на носок** — стопа указанной прямой ноги опирается на бревно, другая нога внизу без опоры;

— **В. с перемахом в У. правой (левой) вне** — не отпуская рук на опоре, правая (левая) нога над снарядом с внешней стороны от одноименной руки;

— **В. с перемахом, согнув ноги в У. сзади** — продевая ноги между руками над бревном;

— **В. с перемахом, согнув ногу в У. ноги врозь правой (левой)** — продевая вперед правую (левую) ногу между руками, сгибая и разгибая ее;

— **В. с разноименным перемахом в У. ноги врозь правой (левой)** — перемахивая правой ногой влево (левой ногой вправо).

ВСКОК из положения Боком к бревну, с косого или с продольного **Разбега** (направление разбега продольно оси бревна, в сторону конца бревна, при этом в момент В. тело расположено *поперек* оси бревна):

В. в Упоры — с опорой одной или двумя руками:

— **В. в У. ноги врозь с поворотом кругом** — выполняется с перемахом одной ногой через бревно с поворотом в к. п. поперек;

— **В. в У. присев сзади на одной**, другую вперед на носок (рис. 195) — опорой рукой, одноименной согнутой ногой, другая нога прямая, касается бревна;

— **В. в У. присев** — толчком двумя ногами, опираясь обеими руками;

— **В. в У. сидя на правом (левом) бедре** — с перемахом и без перемаха ногами через бревно;

— **В. в У. сидя ноги врозь** — с поворотом или без поворота кругом (рис. 196);

— **В. в У. на коленях** — толчком двумя ногами;

— **В. в У. на одном колене** — другая нога отведена назад.

В. в Присед на одной другую вперед на носок — выполняется без опоры на руку.

В. в положение Стоя на бревне — выполняется без опоры на руку толчком одной (и махом другой ногой) или двумя ногами с поворотом или без поворота:

— с продольного **Р. толчком одной В. с поворотом кругом плечом назад** — с приходом на маховую ногу (рис. 197).

ВСКОК с Переворачиванием — выполняется с любого направления; их особенности определяются спецификой выполнения применяемых акробатических элементов:

В. через стойку на руках (в стойку на руках) — с последующим вставанием на ноги (на одну ногу) на бревно;

— **В. переворотом или сальто** — указываются способ выполнения и к. п.

Если используется достаточно сложный элемент, термин **В.** может *не применяться*:

— **Перемах согнув ноги** в упор высоким углом — после перемаха, сохраняя опору на двух руках, ноги разгибаются вперед и вверх.

— **Прыжком Стойка на лопатках** и поворот кругом в стойку на груди (рис. 198).

— С конца бревна **Кувырок вперед** в различные к. п.

— С конца бревна **Переворот с головы** — толчком ног о мостик, опираясь головой и быстро разгибая руки.

— С поперечного разбега **Рондат** на мостик и **Переворот назад с поворотом на 360° в стойку** на руках — толкаясь ногами о мостик спиной к бревну, прыжок в стойку на руках после поворота на 360°.

КРУГ одной Ногой — см. раздел *Конь-махи*.

КУВЫРОК — вращательное движение с переворачиванием через голову и касанием опоры.

К. Боком — с движением в сторону, вращаясь вокруг передне-задней оси туловища;

— из прямого шпагата **К. Б. прогнувшись ноги врозь** — снимая и опуская одну ногу с бревна, перекат на одноименном ей боку, проходя далее через стойку на лопатках ноги врозь (рис. 199).

К. Вперед — головой вперед, заканчивая в и. п., если не указано иное:

— **К. В. в группировке** — выполняется из приседа, одна нога спереди, заканчивая в этом же положении;

— **К. В. в сед на бедре** — при необходимости указывается, на правом или левом бедре.

К. Назад — в сторону наклона назад:

— **К. Н.** — в группировке;

— **К. Н. через плечо** — с опорой на плечо и захватом бревна руками, прогнувшись в промежуточной фазе, заканчивая обычно седом ноги врозь.

ПЕРЕВОРОТ — см. также *Акробатические упражнения*.

П. Боком — без фаз полета, если не указано иное:

— **П. Б. с толчком руками** — с полетом после опоры руками;

— **прыжком П. Б.** — с полетом до толчка руками.

П. Вперед — с одной фазой полета после толчка руками, если не указано иное:

— **медленный П. В. продольно** — ось плеч параллельна оси бревна;

— **медленный П. В. с поворотом кругом и обратный П. В.** — первая половина П. В. выполняется до поворота, вторая — после поворота (рис. 200).

П. Назад — выполняется с двумя фазами полета (до и после толчка руками) или с одной (до толчка руками), если не указано иное:

— **медленный П. Н.** — без фаз полета;

— **П. Н. с перекатом** в сед ноги врозь — с одной фазой полета.

ПЕРЕКАТ — вращательное движение с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову:

П. Назад согнувшись — выполняется из седа ноги врозь до касания носками прямых ног бревна за головой.

ПЕРЕМАХ — выполняется одной или двумя ногами с одной стороны снаряда на другую (см. раздел *Конь-махи*).

ПОВОРОТ — движение вокруг продольной оси тела.

П. в Приседе — на обеих согнутых ногах.

— **П. в Приседе на одной** — махом руками (*не указывается*) или безопорной ногой; при необходимости указывается степень поворота:

— **из Приседа поперек на правой, левая полусогнута вперед на носок, махом левой П. кругом** — мах левой ногой книзу выполняется с поворотом налево кругом;

— **из Приседа продольно на правой, левую в сторону на носок П. кругом** — махом руками направо кругом в такое же положение;

— **из Приседа продольно на правой, левую в сторону на носок П. направо** — махом руками в положение приседа поперек на правой ноге, поставив левую полусогнутую ногу без веса вперед на носок;

— **П. на 360° в Приседе на одной ноге** — махом руками, маховая нога сохраняет горизонтальное положение.

П. в Седле и других низких положениях:

— **в положении Лежа на животе П. на 360°** — с поочередным или одновременным хватом руками в процессе выполнения;

— **из С||а на бедре П. в С. на другом бедре** — через положение сидя спиной к снаряду (также на *н/ок. брусьев р/в*);

— **из Упора П. в сед на бедре** — сгибая одну ногу, одноименным плечом назад;

— **из С||а ноги врозь перемахом одной П. в С. продольно** — поворот на 90°;

— **П. на 450° Лежа на спине согнувшись** — ноги горизонтально над головой;

— **П. на 720° на Колене** — опорой на колено согнутой под прямым углом ноги.

П. в Упорах и Стойках:

— **из полушпагата П. кругом в С. на одном колене** — опорой на колено согнутой ноги и носок другой ноги (рис. 201);

— **из С. на коленях П. кругом в полушпагат** — в конце П. одна нога сгибается, другая отводится назад;

— **из У. ноги врозь вне П. направо (налево, кругом)** — медленно, с перестановкой рук и перемахом ногой (ногами) над бревном;

— **из У. стоя на колене П. кругом в полушпагат** — на колене одной ноги толчком рук и махом свободной ноги.

П. Махом — стоя на одной ноге махом другой ноги вдоль бревна:

— **М. правой назад П. кругом** — мах выполняется прямой правой ногой, поднимаясь на носок левой опорной ноги;

— **М. согнутой левой вперед П. на 360°** — полный поворот направо на носке правой опорной ноги;

— **П. кругом с наклоном через вертикальный шпагат** — с выпрямлением в конце.

П. на Носках без переступания:

— **П. кругом** — из стойки поперек, одна нога спереди в стойку поперек, другая нога спереди;

— **П. кругом из стойки продольно в стойку скрестно** — после поворота ноги оказываются в скрещенном положении в стойке продольно;

П. Переступанием — кругом (на 180°) и с большей степенью поворота, указываемой в градусах:

— **П. Переступанием на 360°.**

П. Прыжком — с фазой полета между и. п. и к. п. (см. *Прыжок*).

Если при сочетании с другими движениями выполняется П., не составляющий главную трудность, П. может становиться дополнительным термином (с **П-ом**):

— из упора **перемах** одной с **П-ом** (на 90°) в сед ноги врозь.

ПОДСКОК — на бревне выполняются **шаги с П-ом** (с приземлением на толчковую ногу), выводя поочередно прямые или согнутые ноги вперед, назад или в сторону.

ПРЫЖОК — на бревне выполняется как самостоятельный элемент или как способ перемещения; при необходимости указывается, толчком одной или обеих ног:

П. на Месте:

— **П. из Полуприседа (Приседа, Упора присев)** с приземлением в и. п. или другое положение;

— **П. Махом одной ногой вперед в Полуприсед (в Присед)** — соединяя ноги при приземлении;

— **П. на Одну Ногy** — толчком двумя или одной ногой (см. *Подскок*);

— **П. Ноги в Стороны** — разведение ног в полете в прямой шпагат;

— **П. Ноги Врозь** — с разведением ног в полете;

— **П. со Сменой Ног (с двойной С. Н.)** — со взмахом одной ногой и приземлением на нее (на толчковую ногу после дополнительного взмаха ею);

— **П. Кольцом одной Ногой** — нога сгибается назад до касания головы, другая нога сгибается вниз;

— **П. Углом продольно (поперек)** — сгибание тела в полете на 90°;

— **П. Углом, Согнув одну Ногy** — одна нога согнута, другая нога вперед, колени соединены;

— **П. на 360° в Приседе на одной ноге** — махом руками, маховая нога сохраняет горизонтальное положение.

П. в Седле и других низких положениях:

— **в положении Лежа на животе П. на 360°** — с поочередным или одновременным хватом руками в процессе выполнения;

— **из С||а на бедре П. в С. на другом бедре** — через положение сидя спиной к снаряду (также на *н/ж брусьев р/в*);

— **из Упора П. в сед на бедре** — сгибая одну ногу, одноименным плечом назад;

— **из С||а ноги врозь перемахом одной П. в С. продольно** — поворот на 90°;

— **П. на 450° Лежа на спине согнувшись** — ноги горизонтально над головой;

— **П. на 720° на Колене** — опорой на колено согнутой под прямым углом ноги.

П. в Упорах и Стойках:

— **из полушпагата П. кругом в С. на одном колене** — опорой на колено согнутой ноги и носок другой ноги (рис. 201);

— **из С. на коленях П. кругом в полушпагат** — в конце П. одна нога сгибается, другая отводится назад;

— **из У. ноги врозь вне П. направо (налево, кругом)** — медленно, с перестановкой рук и перемахом ногой (ногами) над бревном;

— **из У. стоя на колене П. кругом в полушпагат** — на колене одной ноги толчком рук и махом свободной ноги.

П. Махом — стоя на одной ноге махом другой ноги вдоль бревна:

— **М. правой назад П. кругом** — мах выполняется прямой правой ногой, поднимаясь на носок левой опорной ноги;

— **М. согнутой левой вперед П. на 360°** — полный поворот направо на носке правой опорной ноги;

— **П. кругом с наклоном через вертикальный шпагат** — с выпрямлением в конце.

П. на Носках без переступания:

— **П. кругом** — из стойки поперек, одна нога спереди в стойку поперек, другая нога спереди;

— **П. кругом из стойки продольно в стойку скрестно** — после поворота ноги оказываются в скрещенном положении в стойке продольно;

П. Переступанием — кругом (на 180°) и с большей степенью поворота, указываемой в градусах:

— **П. Переступанием на 360°.**

П. Прыжком — с фазой полета между и. п. и к. п. (см. *Прыжок*).

Если при сочетании с другими движениями выполняется П., не составляющий главную трудность, П. может становиться дополнительным термином (с **П-ом**):

— из упора **перемах** одной с **П-ом** (на 90°) в сед ноги врозь.

ПОДСКОК — на бревне выполняются **шаги с П-ом** (с приземлением на толчковую ногу), выводя поочередно прямые или согнутые ноги вперед, назад или в сторону.

ПРЫЖОК — на бревне выполняется как самостоятельный элемент или как способ перемещения; при необходимости указывается, толчком одной или обеих ног:

П. на Месте:

— **П. из Полуприседа (Приседа, Упора присев)** с приземлением в и. п. или другое положение;

— **П. Махом одной ногой вперед в Полуприсед (в Присед)** — соединяя ноги при приземлении;

— **П. на Одну Нogu** — толчком двумя или одной ногой (см. *Подскок*);

— **П. Ноги в Стороны** — разведение ног в полете в прямой шпагат;

— **П. Ноги Врозь** — с разведением ног в полете;

— **П. со Сменой Ног (с двойной С. Н.)** — со взмахом одной ногой и приземлением на нее (на толчковую ногу после дополнительного взмаха ею);

— **П. Кольцом одной Ногой** — нога сгибается назад до касания головы, другая нога сгибается вниз;

— **П. Углом продольно (поперек)** — сгибание тела в полете на 90°;

— **П. Углом, Согнув одну Нogu** — одна нога согнута, другая нога вперед, колени соединены;

— **П. Шпагатом** (также с **Наклоном назад**) — с разведением ног в полете, одна вперед, другая назад;

— **П. Шпагатом со Сменой ног и в Кольцо** — после смены положений ног находящаяся сзади нога сгибается назад до касания головы.

П. с Поворотами — направо или налево:

— **Махом ногой вперед П. с Поворотом в полуприсед (присед);**

— **Перекидной П.** — махом одной ногой с поворотом *кругом* и приземлением на маховую ногу;

— **из Полуприседа (Приседа) П. с Поворотом** — с приземлением в и. п., если не указано иное;

— **Толчком двумя Согнув Ноги с Поворотом;**

— **Шагом (широким Ш.) с Поворотом** в положение продольно.

П. с Продвижением вперед — выполняется с шага или разбега:

— **Закрытый П.** — шаг вперед и подскок, сгибая другую ногу вперед, руки вперед;

— **Открытый П.** — шаг вперед и подскок, слегка сгибая другую ногу назад, руки в стороны;

— **П. на двух, Одну ногу Назад** — толчком двумя, в полете отводя одну ногу;

— **П. со Сменой прямых (согнутых) Ног** — не указывается, если *спереди*, иначе указывается: *сзади*;

— **П. Шагом Кольцом сзади** — нога, находящаяся сзади, сгибается назад до касания головы;

— **П. широким Шагом;**

— **Подбивной П. с Прямыми Ногами вперед или назад.**

СЕД — положение сидя на бревне (см. также Общеразвивающие упражнения):

С. на Бедре — бедро согнутой ноги опирается на бревно, другая нога прямая и отведена назад параллельно голени согнутой ноги; одноименная опорной ноге рука держится за бревно, разноименная рука выведена в сторону.

С. Ноги Врозь — ноги разведены в стороны (в положении поперек на снаряде).

С. с Захватом — как **С.** высоким углом, но с захватом голени руками.

С. с Наклоном — в положении сидя выполняется наклон вперед.

С. Углом — положение сидя с небольшим наклоном назад, при котором ноги приподняты и образуют с туловищем прямой угол.

— **С. высоким У.** — ноги подняты до вертикального положения.

Термин **С. согнувшись** применять нежелательно, т. к. в каждом из трех примеров — **С. высоким У.**, с **Захватом** и с **Наклоном** — имеет место положение сидя с телом, согнутым в тазобедренных суставах.

СТОЙКА на Руках — выполняется на бревне (см. Акробатические упражнения) или с мостика (см. *Вскоки*).

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ Шаги (см. *Шаги танцевальные*).

УПОРЦЫ Простые — выполняются опорой только руками; тело вытянуто, ноги прямые, если не указано иное:

Горизонтальный У. — см. раздел *Брусья*.

У. — см. раздел *Перекладина*.

У. Ноги Врозь — поперек (если не указано иное (рис. 202)), т. е. ноги разведены по обе стороны бревна:

— **У. Н. В. правой (левой)** — ноги разведены: правая (левая) вперед, другую ногу назад;

— **У. правой (левой) вне** — правая (левая) нога выведена вперед над снарядом и находится снаружи от опорных рук.

У. Сзади — руки опираются сзади, тело обращено спиной к опоре.

У. Углом и его разновидности — см. Акробатические упражнения.

УПОРЦЫ Смешанные выполняются с опорой, кроме рук, другими частями тела:

У. Сидя — сочетание седов с выраженной опорой руками — обычно применяется либо **У.** сзади (см. *Упоры простые*), либо **Сед**:

— **У. С. на правом (левом) бедре** — с опорой правой (левой) рукой, указанная нога согнута, другая нога

прямая, отведена назад параллельно голени согнутой ноги;

— **У. С. ноги врозь вне** — ноги выведены вперед снаружи от опорных рук.

У. Стоя — положение стоя на полу с опорой руками о снаряд, при котором туловище вертикально или близко к нему (угол больше 45° от горизонтали).

Другие **Смешанные У.** — см. Общеразвивающие упражнения.

ШАГЦЙ Танцевальные (см. также Художественная гимнастика и Хореография в спорте):

Вальсовый Ш. — выполняется поступательно и с поворотами.

Галоп — подскоки на приставных шагах.

Тройной Ход (Русский Ш.) — состоит из трех простых (проходных) шагов, выполняемых на каждый счет, и на 4-й счет другая нога подтягивается к опорной, готовясь начинать новый **Т. Х.**

Ш. Польки — шассе с подскоком из затакта.

Шассе, или Переменный Ш., — сочетание шагов: шаг — приставка — шаг в том же направлении, что и первый.

Брусья (упражнения на средних и низких брусьях)

БОЛЬШОЙ оборот (см. раздел *Перекладина*):

Б. О. назад — выполняется с согнутыми ногами на средних брусьях (рис. 203).

ВИС: см. разделы *Кольца* и *Перекладина*.

ВСКОК — прыжок в упор на снаряде в начале упражнения.

ВХОД — круговое движение ногами с перемахом через две жерди в упор:

В. влево — из положения продольно перемахом двумя ногами вправо (рис. 204) и далее с поворотом налево (на 90°).

В. вправо — как **В. влево**, но начиная в левую сторону и с поворотом направо.

КРУГ — движение ногами по окружности над снарядом или его частью:

К. на Концах Жердей — в упоре лицом к снаряду (см. *Круг двумя ногами* в разделе *Конь-махи*).

Одноименный К. — начинается перемахом ноги назад над одноименной жердью с последовательным перехватом сначала одноименной, затем разноименной рукой за эту жердь и поворотом кругом с перехватом одноименной рукой за другую жердь (рис. 205).

Разноименный К. — начинается махом вперед с перемахом ногой (вперед) над разноименной жердью с последовательными перехватом руками, заканчивая поворотом кругом (рис. 206).

Если круг выполняется с касательной опорой на жердь, необходимо указывать:

— **Р. К. правой но** жерди.

К. Согнувшись (вправо, влево) — махом назад, сгибаясь в тазобедренных суставах с выведением ног вправо (влево), поворотом кругом с поочередным перехватом рук, начиная плечом назад.

КУВЫРОК — вращательное движение с переворачиванием через голову, касаясь руками опоры.

К. Вперед — головой вперед, согнувшись, начиная и заканчивая в седе ноги врозь; если не указано иное:

— **К. В. в сед на правом бедре** — на левой жерди (снаружи);

— **К. В. в сед на правом бедре внутри** — на правой жерди.

К. Назад — в сторону наклона назад, прогнувшись из упора на руках в это же положение, иные способы и к. п. указываются:

— **К. Н. в стойку на руках;**

— **К. Н. с поворотом** — поворот кругом выполняется при прохождении перевернутого положения (стойки на руках).

— **К. Н. согнувшись в упор.**

МАХ — свободное колебательное движение тела в одном направлении, на брусьях выполняется обычно от плечевых суставов (в упорах и стойках).

М. Вперед — вперед от крайней точки сзади до крайней точки спереди.

М. Дугой — отведением тела от опоры прямыми руками; Начинается вращением тела назад, затем движение тела по

дуге кверху, разгибаясь и переходя к вращению вперед (рис. 207):

— **М. Д. назад** — исполняется на махе назад в висе согнувшись (вращение вперед), заканчивая вращением назад.

М. Назад — в сторону спины от крайней точки спереди до крайней точки сзади.

ОБОРОТ — круговое движение вокруг оси снаряда или оси, проходящей через точки опоры; выполняется из упора и заканчивается в упоре, если не указано иное (**Большой О.** — см. выше).

О. Вперед под Жердями — в сторону наклона вперед, сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных суставах и с перехватом руками (*марченко*).

О. Назад под Жердями — из упора или виса стоя (из этого и. п. возможен хват снаружи) в сторону наклона назад (рис. 208).

— **О. Н. под Ж. в стойку на плечах (на руках).**

ОТОДВИГ — разновидность *Спада*, выполняется в упор на руках из стойки на руках или на махе назад из упора.

ПЕРЕМАХ — движение ногой или ногами над снарядом (в упоре):

П. правой (левой) — указанной ногой в одноименную — правую (левую) — сторону и вперед до соединения с другой ногой.

П. правой (левой) Назад — указанной ногой в одноименную — правую (левую) — сторону и назад.

П. вправо (влево) — выполняется двумя прямыми соединенными ногами над снарядом в указанную сторону и вперед, сгибаясь и разгибаясь: из упора в упор сзади.

П. Вне — выполняется без отпускания рук:

— **П. ноги врозь В.** — в положение, при котором ноги разведены и направлены вперед по обе стороны от рук с внешней стороны.

— **П. правой (левой) В.** — в положение ноги врозь, при котором правая (левая) нога находится справа (слева) от одноименной руки.

П. Ноги Врозь — из упора в упор сзади разведением ног на махе назад с отпусанием рук и последующим соединением ног:

— **П. Н. В. в упор углом** — фиксируя к. п.;

— **П. Н. В. назад** — на махе вперед, разводя ноги врозь, толчком руками и соединяя ноги в конце.

П. по правой (левой) жерди — скользящим касанием жерди; если не указывается: *по* жерди, то все П. выполняются без касания снаряда, т. е. *над* снарядом.

ПЕРЕХОД — поворот с перестановкой рук с одной жерди на другую:

П. на правую (левую) Жердь — в стойку на указанную Ж. продольно.

П. Плечом вперед — кругом (на 180°) в стойке на руках, начиная перестановкой одной руки вперед на другую жердь продольно, заканчивая перестановкой другой руки в стойку на руках (поперек); можно выполнить также *в Упоре*.

— **Круговой П. Плечом вперед (назад)** — выполняется на 360°, начиная перестановкой руки вперед (назад) на другую жердь, далее поворот кругом с перехватом на ту же жердь и заканчивая поворот перестановкой руки на первую жердь в стойку на руках.

— **П. Плечом назад** — кругом (на 180°), начиная перестановкой одной руки назад на другую жердь.

ПОВОРОТ — движение вокруг продольной оси тела; на брусках выполняется на 180° махом из упоров и стоек в упор, если не указано иное:

П. Махом вперед — не указывается, если из упора в упор:

— **М. вперед П. в стойку на руках;**

— **опорный П. М. вперед на 360° в стойку на руках (диомидовский)** — выполняется, не отпуская опорной руки.

П. Махом назад — не указывается, если из упора в упор:

— **М. назад П. кругом в стойку на руках** — махом назад и толчком двумя руками поворот кругом в указанное к. п.; если без фиксации стойки, называется: *через* стойку на руках.

— **П. М. назад в упор на руках** — из упора со спадом в указанное положение.

При сочетании с другими движениями, если выполнение П. не составляет главную трудность, П. может становиться дополнительным термином (с **П-ом**):

— **Подъем** махом вперед с **П-ом** кругом.

ПОДЪЁМ — переход из виса в упор или из более низкого в более высокий упор или стойку на руках. По умолчанию выполняется в *Упор*.

П. Дугой — из виса стоя или после спада назад через вис согнувшись дугообразным движением.

— **П. Д. назад в упор на руках** — махом назад (вращением вперед) из виса согнувшись, в конце разгибаясь и вращаясь назад (рис. 209).

П. Махом Вперед (Назад) — маховым движением тела (ногами) вперед (назад) из упора на руках.

— **П. М. В. (Н.) из упора на предплечьях** — в и. п. угол между плечом и предплечьем прямой, локти смещены слегка внутрь, кисти обхватывают жерди снаружи.

П. Назад — из виса согнувшись на махе вперед (вращением назад) разгибанием вверх назад; выполняется в *упор на руках* (рис. 210); в *Упор* выполняется из виса стоя на концах брусьев лицом наружу.

П. Разгибом из виса в упор, если не указано иное:

— **П. Р.** Из упора на руках согнувшись — выполняется в упор быстрым разгибанием в тазобедренных суставах;

— с **Прыжка вис Углом** и **П. Р.** — после прыжка в висе углом выполняется мах со сгибанием тела в конце маха, и на обратном махе выполняется **П. Р.**;

— с **Прыжка П. Р.** — из виса стоя после прыжка тело сгибается и выполняется мах вперед в висе согнувшись, обратным движением выполняется **П. Р.** (рис. 211).

П. Силой — на концах брусьев из виса глубоким хватом после подтягивания до отказа, сгибаясь и подавая плечи вперед с поворотом кистей рук.

РАЗМАХИВАНИЕ — ряд маховых движений, следующих непрерывно одно за другим; выполняется в висах и в упорах как на прямых, так и на согнутых руках.

САЛЬТО — свободное безопорное переворачивание через голову:

С. Вперед — согнувшись из упора в упор; иное оговаривается:

— **Двойное С. В. в упор на руках.**

С. Назад — прогнувшись *через* стойку на руках, иное (в стойку на руках, в упор на руках) оговаривается.

СЕД — положение сидя на снаряде или на полу:

С. на Бедре — бедро согнутой ноги опирается на жердь, другая нога прямая и отведена назад параллельно голени согнутой ноги; одноименная опорной ноге рука держится за снаряд, разноименная рука выведена в сторону.

С. на задней Жерди — руки держатся за переднюю жердь, ноги находятся внутри брусьев.

С. Ноги Врозь — в обычном положении (поперек), опираясь на жерди руками сзади.

— **С. Н. В. одной (правой, левой)** — на задней жерди хватом за переднюю, указанная нога находится спереди внутри брусьев, другая нога — сзади, снаружи.

С. Продольно на правой (левой) — опорой согнутой правой (левой) ногой на переднюю жердь, руки выведены в стороны (рис. 212).

СПАД — быстрый переход из упора в вис или из более высокого в более низкое положение:

С. Назад — движением в сторону спины:

— **С. Н. в Вис согнувшись** — из упора или из упора на руках;

— **С. Н. в Упор на руках согнувшись** — выполняется махом вперед из упора.

Элементы, выполняемые с использованием **С. Н.**, обычно начинаются после маха назад в упоре и первой части маха вперед двумя способами:

— **поздним С-ом** — после прохождения нижней точки на махе вперед и сгибания в тазобедренных суставах;

— **ранним С-ом** — до достижения нижней точки на махе вперед, слегка согнувшись в тазобедренных суставах перед началом **С-а**.

Часто **С-овые** движения описываются без использования специального термина:

Махом вперед Упор на руках согнувшись (см. выше).

СТОЙКА — перевернутое положение на снаряде:

С. на Плечах — опорой плечами (наружной стороной), держась кистями за жерди; если выполняется на одной жерди или на одном плече, это указывается:

— **С. на П. на дальней жерди** — держась руками за ближнюю жердь (рис. 213).

С. на Руках — опорой прямыми руками (кистями):

— **махом С. на Р.** — мах назад выполняется всем телом от опоры руками;

— **силой прогнувшись С. на Р.** — сгибающая руки; тело при этом сохраняет прямое или прогнутое положение;

— **силой прогнувшись С. прямыми руками.**

— **силой С. на Р.** — сгибающая и разгибающая руки через сгибание в тазобедренных суставах;

— **силой согнувшись С. на Р.** — прямыми руками, сгибаясь в тазобедренных суставах.

С. на Р. может выполняться на одной жерди (на двух руках) или на одной руке:

— **С. на правой (левой) руке** — указывается опорная рука;

— **Силой С. на Р. на правой жерди** — из упора на этой жерди (рис. 214).

УПОРЦЫ Простые выполняются опорой только руками; тело вытянуто, ноги прямые, если не указывается иное (см. также Акробатические упражнения):

Горизонтальный У. — прямыми руками удерживается прямое или слегка прогнутое тело в горизонтальном положении;

— **Г. У. на локтях** — тело опирается на локти согнутых рук;

— **Г. У. на одном (правом, левом) локте** — другая рука отведена в сторону.

У. — опора прямыми руками, прямое или слегка прогнутое тело расположено вертикально.

У. на Предплечьях — опора предплечьями по всей их длине; руки согнуты под прямым углом (рис. 215).

У. на Руках — опора всей длиной полусогнутых рук:

— **У. на Р. сзади** — опорные руки вытянуты назад;

— **У. на Р. согнувшись** — прямые ноги расположены горизонтально над туловищем (рис. 216).

У. на Согнутых Руках — опора согнутыми руками.

У. Углом — поднятые прямые ноги образуют с туловищем прямой угол:

— **У. высоким Углом** — прямые ноги подняты до вертикального положения;

— **У. высоким Углом назад** — прямые ноги подняты и отведены назад за голову почти до горизонтального положения;

— **У. Углом вне** — тело согнуто, прямые ноги разведены горизонтально и находятся снаружи от опорных рук.

УПОРЦЫ Смешанные — выполняются с дополнительной опорой другими (кроме рук) частями тела:

У. Лежа — положение с опорой прямыми руками и носками прямых ног, туловище слегка прогнуто в положении, близком к горизонтальному:

— **У. Л. на предплечьях** — опора выполняется предплечьями;

— **У. Л. на руках** — опора выполняется всей длиной полусогнутых рук;

— **У. Л. на согнутых руках** — опора кистями согнутых рук.

Независимо от положений рук имеют место следующие разновидности **У. Л.:**

— **У. Л. ноги врозь** — опора на бедра разведенных ног;

— **У. Л. сзади** — положение спиной к опоре (руки опираются сзади).

У. Сидя — см. также *Сид ноги врозь:*

— **У. С. спереди** — сид ноги врозь с опорой руками спереди.

У. Стоя — положение стоя на полу с опорой руками о снаряд; туловище вертикально или близко к нему (угол больше 45° к горизонтали).

Брусья разной высоты (упражнения на женских брусках)

Висы и упоры, если не указывается иное (лицом наружу), выполняются лицом к другой жерди. Простые висы и упоры,

которые можно выполнять на одной жерди, а также большие обороты и размахивание на верхней жерди (в/ж) см. в разделе *Перекладина*.

БОЛЬШОЙ Мах — выполняется из стойки на руках, не доходя до стойки в конце **М**.

Б. М. вперед — в сторону носков (передней поверхности тела) — часть **Б.** оборота назад.

Б. М. назад — в сторону спины (рис. 221) — часть **Б.** оборота вперед.

Использование термина *Отмах* здесь некорректно по определению — см. раздел *Перекладина*.

ВЙС||Ы Смешанные выполняются на руках с дополнительной опорой другими частями тела:

В. Лежа — держась за в/ж вытянутыми вверх руками и опираясь ногами (бедрами) на н/ж спиной к ней, тело образует угол с горизонталью менее 45°:

— **В. Л. на животе** — хватом за в/жердь с опорой передней поверхностью бедер о н/ж;

— **В. Л. ноги врозь одной (правой, левой)** — хватом прямыми руками за в/ж, туловище прямое, ноги врозь, правая (левая) нога спереди н/ж, другая нога сзади (рис. 217);

— **В. Л. сзади** — хватом за в/ж руками, направленными назад, вытянутое тело обращено спиной к в/ж.

В. Присев на н/ж — **В.** хватом за в/ж спиной к полу с опорой ступнями согнутых ног о н/ж; *не смешивать с: Присед на н/ж хватом за в/жердь* — лицом к в/ж, туловище близко к вертикальному.

— **В. П. на н/ж сзади** — хватом за в/ж руками, отведенными назад, опираясь подъемами ступней согнутых ног о н/ж (рис. 218).

В. Прогнувшись с опорой — хватом за н/ж с дополнительной опорой ступнями о в/ж.

В. Сидя — в положении сидя на н/ж лицом к в/ж хватом руками за в/ж.

В. Углом с опорой — на в/ж с дополнительной опорой ступнями о н/ж, ноги прямые, тело согнуто в тазобедренных суставах (рис. 219).

В. Стоя — положение стоя, держась за снаряд с некоторым отклонением от вертикали (не более 45°); термин *спереди* опускается:

— **В. С. сзади на н/ж** — стоя на н/ж спиной к в/ж, руки, удерживающие н/ж, вытянуты назад.

Простые В||ы выполняются *лицом внутрь*, но «лицом наружу» не указано, если это очевидно:

— Из упора стоя ноги врозь *Оборот* назад и *Перелет* в **В. на н/ж** — очевидно, что к. п. спиной к в/ж.

ВСКОК — выполняется *со стороны н/ж* (как правило, с разбега с помощью мостика); в иных случаях необходимо указывать: *со стороны в/ж*.

В. с Поворотом кругом в Вис лежа на н/ж — толчком двух ног со взмахом руками и поворотом кругом.

В. с Поворотом кругом в Вис на в/ж — выполняется аналогично предыдущему, но с перемахом разведенными ногами назад через н/ж в вис.

С разбега **Толчком двумя В. с перемахом в Упор ноги врозь правой (левой) на н/ж** — перемахом указанной согнутой ногой.

Со стороны в/ж **В. в Вис на в/ж**.

Термин **В. не применяется**, если в начале упражнения используется элемент с поворотами и переворачиваниями, которые и указываются:

— **Рондат** на мостик и **Перелет** назад ноги врозь в вис на в/ж;

— **Сальто** вперед в вис на в/ж — с разбега, выполняется через н/ж;

— со стороны в/ж **Сальто** вперед в вис на в/ж.

Круг **Одной** ногой:

К. О. с поворотом на 270° в сед на бедре — из и. п.: вис лежа на н/ж; выполняется отведением правой (левой) ноги вперед, затем, поворачиваясь налево (направо), перехватывая руки, завершить поворот в к. п. сед на правом (левом) бедре.

МАХ — см. *Перекладина*. **Большой М.** — см. выше.

ОБОРОТ: отличие от выполнения на перекладине состоит в сочетании с отпусканиями и *Перехватами* жердей, *Перелетами* с одной жерди на другую:

Большой О. — см. выше.

О. на Согнутых Ногах — опорой на подколенные сгибы с отпусканьем рук и разгибанием тела в тазобедренных суставах, захватывая жердь в конце оборота, как правило с *поворотом кругом* или в соскок.

О. назад Ноги Врозь Вне с перелетом в вис углом на н/ж (рис. 220).

ОПУСКАНИЕ — спад, выполняемый медленно, силой:

О. Вперед — переворачиванием или поступательным перемещением:

— из упора на в/ж **О. В. в Вис лежа на н/ж** — наклоном вперед и медленным переворачиванием в к. п.;

— из упора на в/ж **О. В. в Упор на н/ж** — наклоном вперед, захватывая н/ж, сгибая руки, продвижение вперед до достижения к. п.

ОТМАХ — см. также *Поворот* и раздел *Перекладина*.

Из упора на в/ж (или н/ж) **О. с опорным поворотом на 360°** (обратный *диомидовский*) и спад назад в вис согнувшись.

О. в Стойку с подскоком — см. *Подскок* и *Стойка*.

— **О. в С. с поворотом кругом** — при повороте опора одной рукой сохраняется.

О. Между жердями из стойки на руках — см. *Большой мах*.

ПЕРЕВОРОТ — переворачивание через голову, как правило без отпускания рук (см. также *Подъем П-ом*):

Из упора присев на в/ж **П. назад в Вис** (*петля Корбут*) — толкаясь ногами и отпуская руки с последующим хватом за в/ж.

ПЕРЕЛЁТ — взлет (с перемахом) над снарядом или его частью с отпусканьем рук и перехватом снаряда с другой стороны или захватом другой части снаряда с последующим спадом (см. *Перекладина*); для брусьев р/в характерны **П-ы** с одной жерди на другую:

Из вися сидя **оборотом назад на согнутых ногах П. в Вис на в/ж**.

Из стойки на в/ж лицом наружу (см. *Стойка*) большим махом назад **П. Назад ноги врозь** в стойку на н/ж (рис. 221).

Из стойки на в/ж лицом наружу (см. *Стойка*) большим махом вперед **П. Назад ноги врозь** в вис (*ткачев*) — выполняется спиной вперед через в/ж в вис на в/ж.

Из упора на в/ж **П. Дугой с Поворотом кругом в Вис углом на н/ж** (рис. 222).

Из упора на в/ж отмах и **П. Согнувшись с Поворотом кругом в Вис на н/ж**.

Оборот назад на н/ж лицом наружу и **П. с Поворотом кругом в Вис на в/жердь** — из упора на н/ж спиной к в/ж.

Рондат на мостик и **П. Назад ноги врозь в Упор вне на н/ж** — в начале упражнения; выполняется как *Вскок*.

Если перемещение с в/ж на н/жердь выполняется *без подъема тела* в начале перемещения, используются другие термины: см. *Перехват* и *Спад*.

ПЕРЕМАХ — движение ногой (ногами) над снарядом (в упоре) или под снарядом (в виси) — см. *Конь-махи* и *Перекладина*. Только на брусьях р/в выполняются:

П. Ноги Врозь — разведением ног с их последующим соединением из висов или упоров в висы и упоры (в т.ч. с перелетом):

— из упора на в/ж **П. Н. В. и Перелет в Упор на н/ж** — на н/ж гимнастка приходит бедрами и выполняет далее оборот вперед;

— из упора сзади на н/ж лицом наружу оборот вперед углом и **П. Н. В. назад с Перелетом в Вис на в/ж**;

— **П. Н. В. в Вис лежа на н/ж** — из вися на в/ж;

— **П. Н. В. назад в Вис на в/ж** — из вися лежа на н/ж, сгибаясь в тазобедренных суставах и разводя ноги.

— Подъем двумя (см. *Подъем*) на н/ж и **П. Н. В. назад с Сальто вперед в Вис на в/ж** (рис. 223).

ПЕРЕХВАТ — выполняется путем отпускания и повторного хвата одной или обеими руками.

Со стороны в/ж **Сальто вперед** в вис на в/ж и **П. в Вис на н/ж** — в начале упражнения как *Вскок* в вис на в/ж с последующим отпусканьем рук. Термин **П.** опускается, если его выполнение очевидно: см. *Поворот* махом вперед на 540°.

ПОВОРОТ — движение вокруг продольной оси тела (при сочетании с другими движениями говорят о выполнении элемента с **П-ом**) — см. *Перекладина*. Для брусьев р/в характерны:

П. в Присед на одной из виса присев сзади — отпуская одной руки, хватом другой рукой, опорой на голеностопы, выполняется на 270° в положение присев на согнутой ноге, другая нога, одноименная опорной руке, выводится вперед.

Махом вперед П. на 540° в Вис — из виса на в/ж махом вперед с одновременным перехватом руками.

Отмах с П-ом Перехватами на 360° — из упора на в/ж, последовательно перехватывая руки на опоре, в вис;

— из виса лежа на животе **Отмах с П-ом Перехватами на 360°** — выполняется обратно в вис лежа на животе.

Отмах с П-ом на 360° — выполняется из упора на в/ж в вис с отпуская рук.

ПОДСКОК — подпрыгивание в стойке на руках или в упоре с принятием положения с тем же хватом (иначе см. *Перехват*).

— **Отмах в стойку с П-ом** — в стойку на руках (см. *Стойка*).

ПОДЪЁМ — выполняется в упор, если не указано иное — см. раздел *Перекладина*. Для брусьев р/в характерны:

П. Двумя — махом вперед выполняется продев (перемах внутрь) прямыми ногами (рис. 223) и, далее разгибаясь, заканчивается в упоре сзади.

П. Махом Назад отмахом из виса лежа на животе — в упор на в/ж.

— прыжком **П. М. Н.** — выполняется в начале упражнения как *Вскок* на в/ж.

П. Переворотом из виса присев на одной — выполняется толчком одной и махом другой ногой, переворачиваясь назад, в упор на в/ж.

П. Разгибом — выполняется сгибанием в висе, поднося носки к жерди с последующим разгибанием.

— из виса лежа **П. Р.** — предварительным прогибанием с последующим сгибанием, поднося носки к в/ж, выполняется в упор на в/ж;

— **П. Р. на н/ж** — обычно выполняется после прыжка из виса углом.

П. Толчком двумя — из виса присев в упор на в/ж (рис. 224).

САЛЬТО — особенности выполнения на брусьях р/в — с перелетом с одной жерди на другую; см. также раздел *Перекладина*.

С. Вперед в вис — выполняется, как правило, разводя ноги врозь, в вис на в/ж из различных и. п.:

— из виса лежа на животе отмахом назад (после спада из стойки на руках на в/жердь);

— на в/ж большим махом назад или с большого оборота вперед;

— из упора на в/ж отмахом назад;

— из упора на н/ж отмахом назад — с перелетом в вис на в/ж лицом наружу (рис. 226).

Реже **С. В.** выполняется **в вис на н/ж**.

— **в вис согнувшись** — из виса лежа на животе отмахом назад (через касание н/ж задней поверхностью бедер перед хватом руками — рис. 225);

— из упора на н/ж отмахом назад ноги врозь — обратно в вис на н/ж.

С. Кувырок — *некорректный* термин, см. **спад С.**

С. Назад из виса лежа в вис на н/ж — выполняется взмахом ногами, отпуская руки, в группировке.

Спад С. — здесь термин **Сальто** является дополнительным (см. *Спад*).

СЕД — положение сидя на снаряде:

С. на Бедре — бедро согнутой ноги опирается на жердь, другая нога прямая и отведена назад параллельно голени согнутой ноги; одноименная опорной ноге рука держится за в/ж, разноименная рука отведена в сторону.

С. Углом хватом за в/ж — положение сидя на н/ж с небольшим наклоном назад, ноги образуют с туловищем прямой угол.

— **С. Высоким У.** — ноги подняты до положения, близкому к вертикальному.

СПАД — быстрый переход из упора в вис (для брусьев р/в — обычно в смешанный вис на н/ж):

С. Назад в Вис Лежа из упора на в/ж — начинается движением плечами назад на прямых руках, прижимая бедра к жерди.

— **С. в В. Л. на животе** отмахом назад из упора на в/ж лицом наружу — далее выполняется оборот назад или мах назад.

С. Сальто (здесь **сальто** — дополнительный термин) — выполняется из положения на в/ж с отпусканием рук и переворачиванием в положение на н/ж (используется также термин *Сальтокувырок*):

— из виса на в/ж махом вперед **С. Сальто назад** в вис на н/ж — в группировке;

— из стойки на в/ж (см. Стойка) **С. Сальто вперед прогнувшись** в упор на н/ж.

При выполнении С. с отпусканием рук и фазой полета — см. также *Перелеты*.

СТОЙКА — вертикальное перевернутое положение тела:

С. на левом (правом) Плече на н/ж — держась разноименной рукой за в/ж, одноименной рукой за н/ж.

С. на правой (левой) Руке, разгибая левую (правую), — опорой на н/ж и хватом другой рукой за в/жердь; может выполняться в положении *продольно* или *поперек*, что определяется способом исполнения:

— из упора на в/ж перехват правой рукой за н/ж и махом назад с поворотом налево **С. на правой Р., разгибая левую Р.**, — поворотом выполняется переход из обычного продольного в положение *поперек*.

С. на руках — обычно из и. п. (упора) лицом к другой жерди; иное оговаривается {*лицом наружу*, т. е. из упора спиной к в/ж или к н/ж}; в сложных гимнастических упражнениях термин *на руках* опускается:

— **С. на в/ж лицом наружу**;

— **С. на н/ж**;

— **С. на н/ж лицом наружу**.

Если **С. на Руках** выполняется не прямым телом и (или) положение ног не «вместе и прямые», то необходимо указывать все параметры С:

— **С. на Р. ноги врозь**;

— **С. на Р. согнувшись**.

УПОР: Простые У. выполняются на одной жерди опорой только руками (не указывается, если спереди, — см. раздел *Перекладина*), *лицом к другой жерди*, если не указано иное:

— **У. на в/ж спиной к н/ж**;

— **У. на н/ж спиной к в/ж**.

В Смешанных У. обычно используется обе жерди:

— **Разный У.** — с опорой одной рукой о н/ж, другой рукой — о в/ж;

— **У. правой (левой) рукой** — указанная рука опирается о н/ж, а удержание за в/ж выполняется согнутой рукой в висе.

Кольца (упражнения на неподвижных кольцах)

БОЛЬШОЙ Оборот — см. раздел *Перекладина*; на кольцах выполняется из стойки на руках как спад в вис (при этом допускается разведение рук в стороны) и переворот в стойку на руках.

ВИС: на *высоких* (стандартных) кольцах выполняются только *Простые В-ы*: на одних руках без дополнительной опоры другими частями тела:

Горизонтальный В. — тело в горизонтальном положении, руки выведены вперед (рис. 227).

— **Г. В. сзади** — спиной к опоре, руки отведены назад.

В. — хватом двумя руками (кистями) за снаряд, все тело, включая руки, вытянуто вертикально вниз.

В. на Согнутых руках — все тело от плеч вытянуто вертикально вниз.

В. Сзади — исполнитель обращен спиной к снаряду, руки направлены назад, тело свободно вытянуто вниз, ноги прямые.

В. Согнувшись — тело согнуто в тазобедренных суставах, прямые ноги находятся над туловищем (обычно в горизонтальном положении (рис. 228)):

В. Прогнувшись — вертикально вниз головой, тело умеренно прогнуто, голова отведена назад.

ВЙСЦЫ Смешанные выполняются на руках с дополнительной опорой ногами — на низких кольцах:

В. Лежа — держась руками за снаряд (спереди, если не указано иное) и опираясь ногами, спиной к полу, тело образует угол с вертикалью более 45°:

— **В. Л. сзади** — руки, удерживающие снаряд, направлены назад, прямое тело обращено спиной к снаряду;

— **В. Л. справа (слева)** — тело вытянуто, гимнаст обращен боком к снаряду, ноги опираются с указанной стороны; если нет необходимости указывать сторону, записывается просто:

В. Л. боком;

— **В. Л., ноги сзади** — лицом к опорной поверхности, руки вытянуты вверх, ноги опираются сзади.

В. Присев — присед лицом к снаряду хватом за снаряд:

— **В. П. сзади** — спиной к снаряду, руки вытянуты назад вверх.

В. Стоя — положение стоя, держась за снаряд с отклонением туловища от вертикали не более 45°, или вертикальное положение, держась за снаряд, при котором точки хвата расположены выше плеч:

— **В. С. сзади** — стоя спиной к снаряду, руки вытянуты назад;

— **В. С. углом** — тело согнуто в тазобедренных суставах, руки вытянуты вверх;

— **В. сзади С. согнувшись** — стоя согнувшись спиной к снаряду, руки отведены назад.

ВЫКРУТ — переход из виса спереди в вис сзади или наоборот путем перевода рук из положения спереди в положение сзади или обратно путем вращения в плечевых суставах при фиксированном хвате (обычно с использованием маха):

В. Вперед — махом назад из виса в вис согнувшись, иное оговаривается:

— **В. Вперед прогнувшись** — выполняется в вис прогнувшись;

— **В. Вперед силой** — разведением рук в стороны, сгибаясь в тазобедренных суставах;

— **В. Вперед силой прогнувшись** — как и предыдущий элемент, но прямым телом или прогнувшись.

Для обозначения **В. Вперед силой** применяется также термин *Вкручивание*.

В. Назад — разгибанием назад из виса согнувшись, а также из виса прогнувшись переворачиванием назад или из горизонтального виса сзади.

— **В. Прогнувшись** — выполняется переворачиванием назад из виса: махом вперед прямым телом, широко разводя руки.

КРЕСТ — вертикальное положение гимнаста на кольцах, в котором он удерживается отведенными в стороны прямыми руками:

Горизонтальный К. — гимнаст находится в горизонтальном положении, руки слегка приведены к туловищу.

К. в Стойке — перевернутое вертикальное положение на кольцах с широко разведенными руками.

К. Правой (Левой) — указанная рука выведена вперед, другая рука — назад.

К. Углом — прямые ноги при выполнении К. подняты вперед до горизонтального положения.

МАХ — свободные колебательные движения тела в одном направлении; выполняется от точек хвата (в висе) или от плечевых суставов (в упоре).

М. Вперед — вперед от крайней точки сзади до крайней точки спереди.

М. Дугой — из виса согнувшись разгибание тела с отведением от опоры прямыми руками и переходом в вис.

М. Назад — в сторону спины от крайней точки спереди до крайней точки сзади.

ОБОРОТ — круговое движение вокруг оси снаряда, выполняется из упора и заканчивается в упоре; на кольцах выполняется силой, сгибая руки (*Большой О.* — см. выше):

О. Вперед Силой — как опускание вперед в вис согнувшись и подъем с силой, разгибаясь в тазобедренных суставах после разгибания рук.

О. Назад — со сгибанием рук:

— О. Н. в группировке из виса в *Горизонтальный вис* (спереди) — махом вперед, заканчивается в указанном положении;

— **О. Н. прогнувшись** из упора в упор;

— О. Н. силой — как спад (медленно) назад в вис согнувшись (наполовину) и подъем переворотом.

ОПУСКАНИЕ — *Спад*, выполняемый медленно, силой:

О. в **Вис прогнувшись** из стойки на руках, сгибая и разгибая руки.

О. силой Прямыми руками в Горизонтальный Вис сзади из стойки на руках.

О. **Вперед** — медленным переворачиванием вперед; если не указано иное, выполняется из упора в вис согнувшись сгибаясь, с согнутыми руками (некорректный термин — *Кувырок вперед*):

— **О. В. прогнувшись** — из упора углом, разгибаясь, вращение вперед в вис прогнувшись.

— **О. В. в Вис прогнувшись из креста.**

О. Прогнувшись — из стойки на руках прямым телом, сгибая руки, в вис прогнувшись.

— **О. П. прямыми руками** — как предыдущий элемент, но не сгибая руки.

ОТМАХ — разновидность *Спада*, выполняется махом:

О. в **Вис** — махом назад из упора с отведением рук.

ПЕРЕВОРОТ — переворачивание через голову (из стойки на руках или через стойку) с прямым телом через прямые руки; иное положение тела и рук указывается:

П. вперед — из стойки на руках в вис для выполнения последующего элемента.

П-ом (также назад) может выполняться *Подъем* или *Соскок* (см. раздел *Соскоки со снарядов*).

ПОВОРОТ — движение вокруг продольной оси тела. При выполнении **П. кругом** (без отпускания колец, т. е. не в соскок) происходит скрещивание тросов, ограничивающее возможность исполнения следующего элемента.

ПОДЪЕМ — на кольцах выполняется из виса в упор (если не указано иное) или в другое более высокое положение.

П. Махом вперед (назад) — маховым движением тела вперед (назад) из виса.

П. Назад — разгибанием спиной назад из виса согнувшись.

П. Переворотом — выполняется вращением назад: из виса махом вперед; из упора стоя махом одной и толчком другой ногой (на низких кольцах).

— **силой П. Переворотом** — из виса или виса стоя;

— **махом назад П. Переворотом (хонма)** — начинается как **П.** махом назад, выполняется вращением вперед.

П. Разгибом — из виса согнувшись, быстро разгибаясь вверх и вперед в тазобедренных суставах.

П. Силой — из виса глубоким хватом после подтягивания до отказа, сгибаясь и подавая плечи вперед с поворотом кистей рук; может выполняться также из виса на перекладине и на концах брусьев.

— **П. С. в Стойку на руках** — из виса прогнувшись (глубоким хватом) вертикальным телом, сгибая, а затем разгибая руки.

РАЗМАХИВАНИЕ — ряд маховых движений, следующих непрерывно одно за другим, выполняется в висе на согнутых руках; при **Р. в Висе** сразу набирается максимальная амплитуда, если начинается с *Маха дугой*.

РАСКАЧИВАНИЕ — колебательное движение гимнаста вместе с кольцами; при выполнении соревновательного упражнения **Р.** является ошибкой.

САЛЬТО — свободное безопорное переворачивание через голову; на кольцах выполняется только в *Соскок*.

СПАД — быстрый переход из упора в вис (если не указано иное):

С. Назад — движение головой и плечами назад;

— **С. Н. в вис согнувшись**;

— **махом вперед С. Н.** — из упора в вис.

Часто **С-овые** движения описываются без использования специального термина:

Из стойки на руках *Переворот вперед в вис* — спиной вперед, слегка сгибаясь, с прямыми или согнутыми руками.

СТОЙКА — перевернутое вертикальное положение:

С. на Руках — опорой прямыми руками (кистями).

УПОРЦЫ Простые выполняются опорой только руками; тело вытянуто, ноги прямые, если не указано иное:

Горизонтальный У. — удержание прямого или слегка прогнутого тела в горизонтальном положении.

У. — опора выполняется прямыми руками, прямое или слегка прогнутое тело находится в вертикальном положении.

У. Углом — поднятые прямые ноги образуют с туловищем прямой угол:

— **У. высоким Углом** — прямые ноги подняты до вертикального положения;

— **У. Углом вне** — тело согнуто, прямые ноги в горизонтальном положении и находятся снаружи от опорных

РУЧ

УПОРЦЫ Смешанные можно выполнять на низких кольцах:

У. Стоя — положение стоя с опорой руками о снаряд, плечи выше точек хвата, туловище вертикально или близко к нему (отклонение отмахом вертикали менее 45°).

Конь-махи (упражнения на коне с ручками)

ВЗМАХ — быстрое движение одной ногой из упора в одном направлении и возвращение в и. п.

ВСКОК — прыжок на снаряд в начале упражнения — на коне-махи этот термин *не используется*, см. также *Прыжок* через коня с ручками.

ВХОД — из упора (или из упора стоя) на ручке и теле коня переход с поворотом кругом вокруг одной руки и перемахом в упор на ручках коня; выполняется плечом вперед, с перемахом двумя ногами в упор сзади, если не указано иное:

В. Одной (левой, правой) — плечом вперед с поворотом (налево, направо) кругом с перемахом одной ногой в упор на ручках коня.

В. Плечом Назад — с поворотом кругом и перемахом двумя назад в упор.

— **В. Прогнувшись** — прыжком из упора стоя хватом правой рукой за левую ручку или наоборот; выполняется плечом назад.

ВЫХОД — из упора на ручках переход с поворотом кругом вокруг одной руки и перемахом в упор на ручке и теле коня; выполняется плечом вперед с перемахом двумя ногами в упор сзади, если не указано иное:

В. левой (правой) — как *Вход одной* (см. выше), но в упор на ручке и теле.

В. Плечом Назад — перемахом двумя ногами назад в упор (спереди) на ручке и теле.

КРУГ — целостное круговое движение над снарядом или его частью по замкнутой кривой, а на коне также два перемаха одной или двумя ногами, выполняемые слитно.

КРУГ Одной ногой:

К. левой вправо — круговое движение левой ногой из упора, начиная вправо, далее по кругу, заканчивая в и. п.;

К. правой (левой) — круговое движение правой (левой) ногой из упора, начиная вправо (влево), далее по кругу, заканчивая в и. п. (рис. 229);

К. правой влево — круговое движение правой ногой из упора, начиная влево, далее по кругу, заканчивая в и. п.

К. правой (левой (рис. 230)) ногой является одноименным К., а **К. правой влево** и **левой вправо** — *разноименные К.* Все **К.** одной ногой могут выполняться не только из упора (спереди), но и из упора сзади, и из упора ноги врозь правой (левой).

К. правой с Обратным Поворотом — **К. правой** с перехватом в конце его левой рукой за правую ручку, затем правой рукой за левую ручку, заканчивая в упоре сзади.

К. правой с Поворотом — перемах правой ногой с перехватом правой рукой за левую ручку, затем левой рукой за другую ручку с поворотом кругом и перемахом правой ногой, заканчивая в упоре сзади (рис. 231).

Описанные **К. с Поворотом** аналогично выполняются левой ногой.

КРУГ Двумя ногами — выполняется прямыми соединенными ногами:

К. Д. — по замкнутому кругу обеими ногами (рис. 232).

К. лицом Наружу — **К. Поперек**, выполняемый спиной к ручкам.

К. на Одной Ручке — с опорой на одну ручку; можно указывать, на правой или левой ручке; может выполняться продольно, поперек коня и с поворотами.

К. Поперек — на теле коня лицом к обеим ручкам.

К. Прогнувшись (русский К.) — с поворотом на 360° последовательной опорой руками спереди на ручки с последующим перемахом в упор сзади.

К. с Поворотом — с поворотом кругом, оставаясь лицом к ручкам, через положение упора поперек на одной ручке, если не указано иное:

— **К с П. лицом наружу** — как **К. с П. на теле**, но через положение спиной к коню;

— **К. с П. на теле** — через положение поперек на теле (лицом к коню);

— **К. с П. толчком рук** — выполняется в ручках с отпусканием обеих рук.

К. Углом — на 360° вокруг одной ручки в полусогнутом положении плечом вперед, перехватывая руки, в конце — перемах в упор сзади.

К. Ноги Врозь (К. деласала) выполняется, удерживая ноги в разведенном положении, выводя поочередно вперед по движению разноименную стороне перемаха ногу. Почти все **К. двумя** могут выполняться как в положении ноги вместе, так и в положении ноги врозь. т.е. **К-ами деласала**.

МАХ — свободное колебательное движение тела в одном направлении, выполняемое от плечевых суставов (в упоре); **М.** в сторону выполняется главным образом отмахом тазобедренных суставов.

М. вправо (влево) — в указанную сторону от крайней точки противоположного направления до крайней точки указанного направления.

ПЕРЕМАХ — движение ногой или ногами над снарядом с одной его стороны на другую:

Одноименный П. — выполняется одноименной ногой:

— **П. правой (левой)** — указанной ногой в правую (левую) сторону и вперед;

— **П. правой (левой) назад** — указанной ногой в правую (левую) сторону и назад.

Разноименный П. — выполняется разноименной ногой:

— **П. правой влево (левой вправо)** — указанной ногой в указанную сторону как вперед, так и назад, что определяется по и. п. перед началом **П.**

П. вправо (влево) — выполняется одной ногой над снарядом в указанную сторону и вперед или в указанную и назад в зависимости от и. п.:

— **П. влево** из упора ноги врозь левой — выполняется назад в упор;

— **П. вправо** из упора — выполняется вперед в упор ноги врозь правой (см. **П. правой**);

— **П. вправо** из упора сзади — выполняется назад в упор ноги врозь левой.

П. Вне — выполняется без отпускания рук:

— **П. правой (левой) В.** — в положении ноги врозь, при котором правая (левая) нога находится спереди и справа (слева) от одноименной руки.

П. Двумя — выполняется двумя соединенными ногами в указанную сторону:

— **П. Д. вправо (влево)** — из упора в упор сзади или наоборот, начиная движение в указанную сторону.

ПЕРЕХОД — перемещение без поворота с одной части снаряда на другую, переставляя руки в упоре, обычно с выполнением перемаха ногами (рис. 233).

Соединения переходов, выходов и входов записываются следующим образом:

П. и Вход (Выход), а также **Вход и Выход** и **Выход и Вход** — между первым и вторым из элементов в каждом соединении выполняется промежуточный перемах двумя или круг ногами.

П. — Вход (рис. 234) или **П. — Выход** — после перехвата за одну ручку выполняется вход (выход) без опоры на тело коня.

П. на ближнюю ручку — на седло — на дальнюю ручку — из положения на теле поперек (лицом внутрь), выполняя *Круги поперек*.

ПОВОРОТ — движение вокруг продольной оси тела; на коне используется не как самостоятельный элемент, а в сочетании с другими движениями (как дополнительный термин с **П-ом**):
— из упора сзади Перемах правой влево с **П-ом** кругом (в упор ноги врозь правой).

СКРЕЩЕНИЕ — два одновременных встречных перемаха ногами:

Обратное С. — выполняется как вправо, так и влево: одноименная нога выполняет перемах назад, а разноименная нога — вперед;

С. вправо (влево) — одноименная нога выполняет перемах вперед, разноименная нога перемах назад:

— **С. влево** — из упора ноги врозь правой (правая нога спереди);

— **С. вправо** — из упора ноги врозь левой (левая нога спереди);

С. с Поворотом — выполняется с поворотом кругом:

— **С. влево с П.** — как **С. влево** с поворотом направо и перехватом левой рукой за правую ручку с дальнейшим поворотом и перехватом правой рукой за другую ручку, заканчивая также в упоре ноги врозь правой;

— **С. влево с П. в Обратное** — как **С. влево** с поворотом и дополнительным встречным перемахом ног в упор ноги врозь левой, после чего сразу может выполняться **О. С. влево**.

С. с П. могут аналогично выполняться в правую сторону.

Перекладина (упражнения на высокой и низкой перекладинах)

БОЛЬШОЙ Оборот — круговое движение около точек опоры на прямых, отведенных отмахом туловища руках:

Б. О. Вперед — вытянутым телом с отведенными вверх руками хватом снизу (не указывается) или обратным хватом.

— **Б. О. В. в висе сзади** — сгибаясь и разгибаясь, с отведенными назад руками, хватом снизу (большие пальцы наружу).

— **Б. О. В. обратным хватом** — см. **Упражнения с предметами** и в парах, раздел *Упражнения с палками*.

Б. О. на Одной руке — выполняется, как правило, назад.

Б. О. Назад — вытянутым телом с отведенными вверх руками хватом сверху (не указывается) или скрестным хватом.

— **Б. О. Н. в висе сзади** — сгибаясь и разгибаясь, с отведенными назад руками, хватом сверху (большие пальцы внутрь).

ВИСЦЫ Простые выполняются на одних руках (или ногах) без дополнительной опоры другими частями тела:

В. — хватом двумя руками (кистями) за гриф перекладины, все тело, включая руки, вытянуто вертикально вниз.

В. на Согнутых Ногах — перевернутое положение (головой вниз) с опорой на согнутые ноги (подколенки), тело вытянуто.

В. на Согнутых Руках — все тело от плеч вытянуто вертикально вниз.

В. Сзади — гимнаст обращен спиной к снаряду, руки отведены назад, тело свободно вытянуто вниз, ноги прямые.

В. Согнувшись — тело согнуто в тазобедренных суставах, прямые ноги находятся над туловищем в горизонтальном положении.

— **В. С. спереди** — тело полусогнуто в тазобедренных суставах, прямые ноги обращены передней поверхностью к опоре (рис. 235).

В. Прогнувшись — вниз головой, тело умеренно прогнуто, голова отведена назад, ноги обращены к опоре передней поверхностью.

— **В. П. правой (левой)** — ноги разведены: правая (левая) спереди от перекладины, левая (правая) сзади;

— **В. П. сзади** — ноги обращены к опоре задней поверхностью.

ВИСЦЫ Смешанные выполняются на руках с дополнительной опорой другими частями тела:

В. Лежа — см. раздел *Кольца*.

В. на Одной (налевой, на правой) — с дополнительной опорой на согнутую ногу (на коленный сгиб).

В. Присев — присед лицом к снаряду хватом за снаряд:

В. Стоя — положение стоя, держась за снаряд с некоторым отклонением от вертикали (но не более 45°); термин *спереди* опускается:

— **В. С. сзади** — спиной к снаряду, руки вытянуты назад;

— **В. С. углом** — тело согнуто в тазобедренных суставах.

ВХОД (см. раздел *Конь-махи*):

В. влево (вправо) — выполняется после подъема махом назад или подъема разгибом с поворотом налево (направо) кругом в упор сзади.

МАХ — свободное колебательное движение тела в одном направлении относительно точек хвата:

М. Вперед — от крайней точки сзади до крайней точки спереди.

М. Дугой — отведением тела от опоры прямыми руками (или приведением и отведением) и движением тела по дуге кверху, а затем книзу (рис. 236):

— **М. Д. с поворотом** — с поворотом кругом;

— **М. Д. назад** — после перемаха ногами внутрь (продев) на махе вперед из виса в вис согнувшись выполняется на махе назад, разгибаясь в тазобедренных суставах (рис. 237).

М. Назад — в сторону спины от крайней точки спереди до крайней точки сзади.

ОБОРОТ — круговое движение вокруг оси снаряда, выполняемое из упора и заканчивающееся в упоре {*Большой О.* — см. выше}.

О. в Стойку (в вис) — **О. Назад**, заканчивающийся отведением туловища от рук и выходом в стойку на руках (в вис — проходя ниже стойки на руках).

О. в Упоре Стоя — держась руками и опираясь прямыми ногами о перекладину, согнувшись в тазобедренных суставах:

— **О. в У. С. ноги врозь** — опорой разведенными ногами о перекладину.

О. Вперед — выполняется в сторону наклона вперед, сгибаясь и разгибаясь.

— **О. В. в упоре на одной (правой, левой)** — на прямых руках и на согнутой в колене одной (правой, левой) ноге, опирающейся о снаряд;

— **О. В. в упоре одной (правой, левой)** — прямым телом с прямыми руками из упора ноги врозь одной (правая или левая нога спереди);

— **О. В. из упора сзади** — в положении углом (согнувшись).

О. Назад — выполняется в сторону наклона назад.

— **О. Н. в упоре на одной (правой, левой)** — см. **О. вперед**;

— **О. Н. в упоре одной (правой, левой)** — см. **О. вперед**;

— **О. на Согнутых Ногах** (на подколенках) — с отпусканьем рук и разгибанием тела в тазобедренных суставах, захватывая перекладину (жердь) в конце **О.** (с поворотом на 180°) или в соскок.

О. Ноги Врозь вне — вперед или назад в положении согнувшись, ноги разведены и расположены снаружи от рук (рис. 238); применяется в соединении с *Большими О. (шталь-Дер)*.

ОТМАХ — энергичное отведение туловища от опоры после предварительного движения ногами в противоположную сторону, а также разновидность *Спада*, выполняемого махом:

О. в Вис — махом назад из упора.

— **О. в В. сзади** — из упора сзади махом вперед.

О. в Стойку на руках — из упора.

О. Переворотом — из упора сзади переворачиванием назад через голову.

ПЕРЕВОРОТ — переворачивание через голову (из стойки на руках или через стойку) с прямым телом через прямые руки; иное положение тела и рук указывается:

П. Вперед — выполняется отмахом из упора в вис, если не указывается иное. **П-ом** назад выполняется *Подъем*, а **П-ом** вперед — *Соскок* (см. раздел *Соскоки со снарядов*).

ПЕРЕЛЁТ — перемах над снарядом с отпусканьем рук и последующим спадом, перемещаясь с одной стороны снаряда на другую:

П. Назад — махом вперед с сильным рывком руками назад и отпусканьем рук, проходя спиной вперед (рис. 239) в положение виса лицом к снаряду (*ткачев*).

П. Ноги Врозь — с подъема махом назад отпусканьем обеих рук в вис сзади.

— **П. Н. В. с Поворотом** — с поворотом кругом в вис лицом к снаряду.

П. Согнувшись — с подъема махом назад отпуская обеими руками, сгибаясь в тазобедренных суставах и поворачиваясь кругом в вис лицом к снаряду.

П. Углом — со сгибанием в тазобедренных суставах и поворотом боком к снаряду, отпуская сначала одноименную повороту, а затем разноименную руку, заканчивая в висе лицом к снаряду (рис. 240).

ПЕРЕМАХ — движение ногой или ногами над снарядом (в упоре) или под снарядом (в висе):

Одноименный и Разноименный П. — см. раздел *Конь-махи*.

П. Вправо (Влево) — выполняется двумя прямыми соединенными ногами над снарядом в указанную сторону и вперед.

П. Вне — выполняется без отпуская рук:

— **П. ноги врозь В.** — в к. п., при котором ноги разведены и направлены вперед по обе стороны от рук с внешней стороны;

— **П. правой (левой) В.** — в к. п. ноги врозь, при котором правая (левая) нога находится спереди и справа (слева) от одноименной руки.

П. Ноги Врозь — разведением ног с отпуская рук и последующим соединением ног:

— **П. Н. В. в вис сзади** — с большого оборота вперед или после подъема махом назад;

— **П. Н. В. назад** — из виса согнувшись на махе назад (вращением вперед), перемахивая ногами врозь и назад с перехватом руками в вис.

П. Согнув Ноги — согнутыми ногами между руками из упора в упор сзади (из виса в вис сзади) или обратно.

П. Согнувшись — как предыдущий элемент, но прямыми ногами.

ПОВОРОТ — движение вокруг продольной оси тела.

П. Кругом — из упора в упор сзади или обратно, а также из упора ноги врозь одной с перемахом назад в упор.

П. Махом Вперед — выполняется на 180° (кругом):

— из виса отпуская одной рукой и перехватом ее сверху, также с последующим **перехватом** другой рукой сверху;

— из виса сзади хватом руками снизу, отпуская одну руку и перехватывая ее сверху;

— **М. В. П. плечом назад** — из виса разным хватом, разноименная повороту рука хватом снизу; в к. п. обе руки хватом сверху.

П. Махом Назад — выполняется обычно на 180° (кругом):

— **М. Н. П. плечом назад** из виса разным хватом или хватом снизу в вис;

— **П. М. Н.** из виса хватом сверху в вис разным хватом;

— **М. Н. П. на 360°** — с отпуская обеих рук из виса в вис;

— **П. Плечом Назад** — с отмаха (из упора) или подъема махом назад **П.** кругом, с последующим махом назад или большим оборотом вперед.

С больших Оборотов назад выполняется:

— **П. кругом** в стойку на руках хватом снизу (*келлеровский П.*), и далее большой оборот вперед.

С больших Оборотов вперед выполняется:

— **Опорный П. на 360°** — проходя через стойку на руках, отпуская одну руку и перехватывая ее снизу (не указывается) или обратным хватом;

— **П. Плечом Вперед** — проходя через стойку на руках, **П.** кругом, и далее большой оборот назад.

Если при сочетании с другими движениями **П.** не является основным, используется дополнительный термин **П-ом**:

— из упора ноги врозь правой Перемах левой с **П-ом** кругом (в упор);

— из упора сзади (хватом снизу) Отмах с **П-ом** кругом (в вис);

— Мах дугой с **П-ом** кругом (в вис);

— Оборот вперед в упоре углом с **П-ом** кругом (в вис);

— Подъем махом назад с **П-ом** на 360° (*щукин*).

ПОДЪЁМ — движение, при котором выполняется переход из виса в упор или более высокое положение. По умолчанию выполняется *в упор*.

П. Двумя — из виса согнувшись на вращении вперед, сгибаясь; выполняется после спада назад из упора сзади или после перемаха двумя ногами на махе вперед.

— **П. Д. силой** — из виса прогнувшись сзади подтягиванием и переворачиванием вперед в упор сзади.

П. Махом Назад — выполняется из виса.

П. на Одной (на Правой, налевой) — выполняется рывком с опорой на согнутую (указанную) ногу с небольшого размахивания в и. п.

П. назад — после маха назад в висе согнувшись на махе вперед (вращением назад) разгибанием спиной назад принимается упор сзади (рис. 241).

П. Одной (Правой, левой) — из виса ноги врозь одной, согнувшись после спада назад или перемаха указанной ногой на махе вперед, — активным разгибанием в тазобедренных суставах проводя прямые ноги вдоль снаряда (рис. 242).

П. Переворотом — из виса выполняется махом вперед; из упора стоя или виса стоя — другими способами:

— **П. Переворотом Махом одной и Толчком другой ногой;**

— **П. Переворотом Силой** — из виса или виса стоя;

— **П. Переворотом Толчком двумя** — из виса стоя или упора стоя.

П. Разгибом — из виса согнувшись спереди после спада назад или сгибания в тазобедренных суставах на махе вперед;

— **с прыжка вис углом и П. Р.** — в висе углом выполняется мах вперед с последующим сгибанием тела в тазобедренных суставах, поднося ноги к перекладине;

— **с прыжка П. Р.** — из виса стоя после прыжка тело сгибается, и выполняется мах вперед в висе согнувшись; обратным движением выполняется **П. Р.**

ПОЛУМАХ — см. *Размахивание*.

РАЗМАХИВАНИЕ — ряд маховых движений, следующих непрерывно одно за другим; выполняется на перекладине в висах:

Р. Изгибами — свободное движение прямыми ногами со сгибанием и разгибанием туловища в тазобедренных суставах с целью начала **Р.** в висе (рис. 243).

Р. Подтягиванием — сгибанием рук и подниманием ног с последующим ускоренным движением тела вперед кверху; разновидность **Р. П.** — т. н. *Полумаж*, выполняемый с небольшого маха назад.

САЛЬТО — свободное безопорное переворачивание через голову:

С. Вперед — выполняется обычно согнувшись; к. п. оговаривается:

— **С. В. ноги врозь в вис** — махом назад из виса *или через Перекладину*.

С. Назад — не оговаривается, если в группировке:

— **С. Н. через Перекладину в вис** — через стойку на руках;

— **С. Н. Согнувшись с поворотом в вис** — с поворотом кругом через положение боком к перекладине в вис лицом к ней. **СПАД** — быстрый переход из упора в вис или из более высокого упора в более низкий:

С. Назад в вис согнувшись — из упора, упора ноги врозь одной или упора сзади.

Часто **С-овые** движения описываются без использования специального термина:

— из упора **Отмах** и **Переворот** вперед *в вис* — через стойку на руках;

— **Мах дугой** — из упора *в вис* переворачиванием назад с отведением вытянутого туловища от рук высоко вперед.

УПОРЦЫ Простые — положение с опорой на снаряд только руками; могут фиксироваться в упражнениях на низкой перекладине в продольном положении (плечи параллельны оси перекладины);

У. — вертикальное положение тела с опорой прямыми руками.

У. Ноги Врозь Вне — с опорой на руки, ноги разведены и расположены снаружи от рук.

У. Ноги Врозь Одной У. (правой, левой) — правая (левая) нога находится спереди перекладины, другая нога сзади;

— **У. правой (левой) вне** — как **У. ноги врозь правой (левой)**, но указанная нога находится с внешней (одноименной) стороны от рук.

У. Сзади — руки опираются сзади, таз касается опоры.

УПОРЦЫ Смешанные — с опорой руками и другими частями тела; принимаются на короткое время или для выполнения оборотов, движения дугой, соскоков и т.д.:

У. Присев — согнутые ноги опираются на перекладину между руками.

У. Стоя — с опорой прямыми ногами о перекладину:

— **У. С. ноги врозь** — тело согнуто в тазобедренных суставах, ноги опираются снаружи от рук;

— **У. С. согнувшись** — как в предыдущем примере, но ноги опираются между руками.

ХВАТ — способ держания за снаряд — см. Упражнения с предметами и в парах, раздел *Упражнения с палками*.

Прыжки опорные

В тексте данного раздела в скобках курсивом указывается вид опорного прыжка (кроме *Прямых прыжков*).

БОКОМ влево, прыжок {*Боковой*} — выполняется толчок правой ногой, одноименной с опорной рукой, мах другой ногой влево и, присоединяя толчковую ногу (проходя правым боком к снаряду), перемах прогнувшись с приземлением спиной к коню. Прыжок **Б. вправо** выполняется аналогично с другой ноги.

ВИДЫ Опорных Прыжков:

Боковые П. — с выведением тела в сторону при опоре на снаряд одной рукой (без переворачивания через голову):

— с **Косого Разбега** — выполняется через прыжкового коня с разбега под углом примерно 45° к оси коня махом одной ногой и толчком другой ногой, опираясь одной рукой на тело коня;

— **через Коня с Ручками** — с прямого разбега толчком двумя ногами на мостик и переноса опоры с двух рук на одну.

Прямые П. — выполняются без переворачивания через голову; через коня *в длину* могут исполняться толчком о дальнюю или ближнюю часть снаряда.

С Дополнительной опорой — сочетание вскока на снаряд (козел) и соскока с него; используются на начальных этапах обучения детей **О. П.**

С Переворачиванием через голову — выполняются, как правило, с толчком двумя руками, также с поворотом до и (или) после толчка руками.

С Предварительными действиями — переворачивание через голову до или после толчка ногами (до толчка руками).

ВСКОК и СОСКОК (*с Дополнительной опорой*):

Боком с Опорой Разноименной ногой — толкаясь ногой и одноименной рукой, исполнитель ставит другую (разноименную) ногу в сторону на коня и, отталкиваясь ею, присоединяет другую ногу, приземляясь спиной к коню.

В. в Упор на Коленях и С. взмахом руками — перед С. исполнитель отводит руки назад для замаха и сгибает ноги (в сед на пятках) для отталкивания голеньями; С. выполняется прогнувшись, согнув ноги назад.

В. в Упор Присев и С. — **В.** постановкой рук, затем ног, С. выполняется прогнувшись с прямыми ногами и взмахом руками.

ЗАМАХ — положение туловища и ног не ниже уровня плеч в момент толчка руками (рис. 244); высота 3. определяет качество выполняемых *Прямых* опорных прыжков.

КУВЫРÓК Вперед, прыжок {*с Переворачиванием*} — при постановке рук на снаряд выполняется К. В. с прямыми ногами в положение лежа согнувшись, далее, разгибаясь, приземление на ноги.

ЛЁТ(ом), прыжок — после толчка руками гимнаст проходит над снарядом в прогнутом положении с прямыми ногами;

Л. с Поворотом кругом (на 360°) — после толчка руками выполняется поворот с приземлением лицом (спиной) к снаряду.

НОГИ Врозь, прыжок — после толчка руками прямые ноги разводятся и соединяются перед приземлением:

Н. В. Назад — после толчка руками выполняется поворот кругом с разведением ног и прохождением снаряда спиной вперед.

— **Н. В. Назад с поворотом кругом** — с дополнительным поворотом кругом, приземляясь спиной к снаряду.

ПЕРЕВОРÓТ (*с Переворачиванием*):

П. Боком, прыжок — после толчка ногами и вылета тело поворачивается боком к снаряду, и выполняется переворачивание с поочередной постановкой рук на снаряд с приземлением боком к снаряду:

— **П. В. с Поворотом** — перед приземлением тело поворачивается обратно на 90° в положение спиной к снаряду.

П. Вперед, прыжок — в стойку на руках с последующим переворачиванием и приземлением;

— **П. В. с Поворотом на 540°** — с поворотом вокруг продольной оси в полете после толчка руками;

— **П. В. Согнувшись (Сгибаясь — Разгибаясь)** — после толчка руками тело сгибается (ноги прямые) и разгибается перед приземлением.

При исполнении П. В. могут выполняться дополнительные **САЛЬТО** (по умолчанию — в группировке) после толчка руками:

— **П. В. и Двойное С. с поворотом кругом на втором** — поворачиваясь кругом при выполнении второго С. с приземлением лицом к снаряду;

— **П. В. с Поворотом кругом и С. назад Согнувшись (куэр-во)** — поворот кругом после толчка руками и С. назад согнувшись.

С Предварительными поворотами до отталкивания:

— **П. В. с Поворотом кругом (на 360°) до и после толчка руками;**

— **П. В. с Поворотом кругом и на 540°** — поворот кругом выполняется до толчка руками, а поворот на 540° — после толчка руками;

— **П. В. с Поворотом на 360° до толчка руками и С. вперед Согнувшись;**

— **П. с Поворотом кругом до толчка руками и С. назад** — в фазе полета после толчка руками выполняется С. назад.

ПРОГНУВШИЕСЯ влево, прыжок {Боковой}, — как прыжок *Боком влево* (правым боком к снаряду, при опоре правой рукой) с поворотом направо, приземляясь правым боком к коню (рис. 245). Прыжок **П. вправо** выполняется аналогично.

РОНДАТ и **САЛЬТО**, прыжок (с Переворачиванием):

Р. и С. Назад (цукахар) — начинается как переворот боком, и к концу Р. (см. Акробатические упражнения) толчком рук выполняется С. назад.

— **Р. и С. Н. Прогнувшись с Поворотом на 360°** — поворот при исполнении С, приземляясь лицом к снаряду.

Как *Предварительное* действие выполняется:

Р. на Мостик и далее — **Переворот Назад и С. с поворотом кругом** — после Р., толкаясь ногами о мостик спиной к снаряду, прыжок назад в стойку на руках и С. назад с поворотом кругом, приземляясь спиной к снаряду.

— **Р. на М. и далее — Переворот Н. с поворотом на 360° — С. назад прогнувшись с поворотом на 360°** — после толчка о мостик спиной к снаряду: поворот на 360° до и после (в составе С. прогнувшись) толчка руками с приземлением лицом к снаряду.

САЛЬТО с Мостика (как *Предварительное* действие) — **Переворот и С. вперед**, прыжок, — после толчка о мостик: переворот вперед с выполнением С. вперед до и после толчка руками. **СОГНУВ Ноги**, прыжок — толкаясь руками, гимнаст сгибается и сгибает ноги, а пройдя над снарядом, разгибает ноги и прогибается перед приземлением (рис. 246).

С. Н. назад — после толчка руками или после прохождения снаряда тело прогибается, ноги согнуты в полете и разгибаются перед приземлением.

СОГНУВШИЕСЯ, прыжок, — при толчке руками тело сгибается в тазобедренных суставах (ноги прямые) и после прохождения снаряда прогибается.

УГЛОМ влево, прыжок {Боковой} — толкаясь правой ногой, опираясь левой рукой, перемах другой ногой, присоединяя толчковую, согнувшись под прямым углом, с перехватом другой рукой и приземляясь правым боком к коню (рис. 247); прыжок **У. вправо** выполняется аналогично.

ФАЗЫ Опорных Прыжков:

Разбег — его длина не превышает 20—25 м, а для начинающих — 8—12 м.

Наскок на мостик; выполняется:

— **акробатическим** элементом (рондатом) — в прыжках с переворачиванием до толчка руками;

— **прыжком** с одной ноги на две — для большинства опорных прыжков;

— **шагом** или прыжком с одной ноги на другую — в прыжках с косого разбега.

Отталкивание ногами выполняется стопорящим толчком ног о мостик, когда ноги обогнали туловище во время наскока.

Полет до толчка руками выполняется:

- в стойку на руках — в прыжках с переворачиванием;
- отсутствует — в прыжках с косого разбега;
- с замахом перед толчком руками — в прямых прыжках.

Толчок руками — выполняется навстречу движению тела, стопорящим движением.

Полет после толчка руками — его высота зависит от стопорящего действия толчка руками, а также от качества выполнения предыдущих фаз прыжка.

Приземление — устойчивый приход на ноги, компенсирующий вращательное движение в полете, со смягчением инерции падения с высоты.

Соскоки со снарядов

БОКОМ, Соскок — махом вперед, проходя над снарядом боком к нему и приземляясь спиной к снаряду (на перекладине — начиная опорой одной ногой в сторону на перекладину).

ВЫКРУТОМ, Соскок — на кольцах с движением выкрута назад (рис. 248).

ДУГОЙ, Соскок — вращением назад в вис и движением тела вперед кверху по дуге активным отведением прямых рук (рис. 249):

С. Д. назад — из виса согнувшись или после спада назад из упора сзади, начиная вращением вперед и разгибаясь назад с отведением прямых рук назад.

С. Д. — Сальто — перед приземлением выполняется сальто вперед:

— **С. Д. и Сальто Вперед согнувшись:**

— **мах Д. с Поворотом кругом и Сальто Назад.**

С. Д. из Упора стоя ноги врозь (стоя согнувшись) — с постановкой прямых ног на перекладину врозь (вместе, между руками), в конце одновременно с отведением рук снимая ноги с перекладины и активно разгибаясь; выполняется, как правило, с дополнительным сальто:

— из Упора стоя ноги врозь **С. Д. и Сальто вперед с Поворотом кругом** — поворот выполняется во второй половине сальто.

КРУГОВОЙ Соскок — махом назад с круговым движением вокруг опорной руки; целесообразно указывать опорную руку: **на левой (правой):**

К. С. боком — аналогично **К. С. углом**, но проходя боком к снаряду и приземляясь спиной к нему (на брусках (рис. 250)); на коне с ручками — см. **Боком, Соскок;**

К. С. прогнувшись — то же, гимнаст проходит над снарядом грудью к нему; на коне с ручками — см. **Прогнувшись, Соскок;**

К. С. углом — выполняется после перемаха двумя вперед без дохвата, поворачиваясь на одной ручке с перехватом за нее другой рукой (на коне с ручками); через две жерди с перехватом рукой за другую жердь и приземлением боком к снаряду (на брусках (рис. 251)); целесообразно указывать, в какую сторону в конце **С.** движутся ноги: **углом влево (вправо).**

ЛЁТ, Соскок — с прогнутым телом и соединенными прямыми ногами, двигаясь головой вперед над снарядом после толчка руками (рис. 252); может выполняться ноги врозь.

МАХОМ вперед (назад), Соскок — движение ногами в указанную сторону; на брусках выполняется с перемахом вправо или влево, что, как правило, не указывается.

НОГИ Врозь, Соскок — разведением прямых ног в полете из упора или из стойки на руках без переворачивания;

С. Н. В. назад — разводя ноги и отпуская при этом руки из виса согнувшись вращением вперед или спиной вперед из упора после маха вперед (на концах брусков (рис. 253)).

ОБОРОТОМ, Соскок — выполняется в конце оборота:

Из упора сзади **С. О. вперед** — выполняется оборот вперед в положение углом с последующим **С.** вперед.

С. О. назад — на кольцах, разводя ноги и заканчивая как **Переворотом ноги врозь, Соскок.**

ПЕРЕВОРОТ, Соскок — с переворачиванием через голову:

П. Боком — из стойки на руках или на плечах (на брусках); из стойки на н/ж поперек или из положения лежа на в/ж с поворотом в положение поперек (на брусках р/в).

П. Вперед — с опорой прямыми руками:

— **П. В. опорой о н/ж** — из положения лежа на в/жердь;
— **П. В. переходом** — из стойки на руках переход одной рукой на другую жердь и П. с приземлением боком к снаряду {на брусьях (рис. 254)};

— **П. В. согнувшись (сгибаясь — разгибаясь)** — через стойку на руках {на перекладине};

— **Переход на одну жердь и П. В.** — после перехода на одну жердь, приземляясь спиной к снаряду {на брусьях}.

С. П-ом назад — переворачиваясь через голову: из виса прогнувшись или из виса на махе вперед {на кольцах}; из упора сзади {на в/ж брусьев р/в}.

— **С. П-ом ноги врозь** — на кольцах из виса махом вперед и переворачиванием назад с разведением ног снаружи от колец.

ПОВОРОТОМ, Соскок — из стойки на руках поворот вокруг одной руки без переворачивания через голову:

С. П. Кругом — с приземлением боком к снаряду {на брусьях (рис. 255)}.

С. П. на 360° — как **С. П. кругом** с дополнительным поворотом кругом вокруг продольной оси тела.

С. П. Налево (Направо) — с приземлением боком к снаряду {на перекладине}.

ПРОГНУВШИЕСЬ, Соскок — махом вперед с прогнутым телом, поворачиваясь кругом вокруг опорной руки:

С П. на левой (правой) — указывается опорная рука (рис. 256).

САЛЬТО, Соскок — на брусьях выполняется с выведением тела вправо или влево вонне от жердей; на перекладине и брусьях р/в:

С. Вперед:

— **С. В. из упора** — выполняется отмахом под стойку (на руках) с продвижением назад на брусьях р/в;

— **С. В. из виса** — выполняется махом назад, обычно согнувшись;

— **С. В. за перекладину** — проходя стойку на руках; обычно отмахом после подъема разгибом или с большого оборота вперед (рис. 257).

С. Назад:

— из упора отмах в стойку (на руках) и **С. Н.** — начинается из стойки как *Курбет* (см. Акробатические упражнения) — на брусьях р/в;

— **С. Н. из Виса** — выполняется махом вперед, обычно прогнувшись;

— **С. Н. за Перекладину** — проходя стойку на руках с больших оборотов назад.

СОГНУВ Ноги, Соскок — сгибанием ног над снарядом с последующим разгибанием — из упоров с отмаха (маха назад), из стойки на руках (рис. 258).

СОСКОК — спрыгивание со снаряда, указывая, из какого положения и (или) каким движением выполняется; если простейшим способом (спрыгиванием), то в конце упражнения указывается просто: **и С.:**

— из упора стоя ноги врозь {на низкой перекладине} **Оборот назад и С;**

— **Отмах в упор присев** {на низкой перекладине} **и С.**

Если элемент заканчивается **С-ом**, то записывается: **в С:**

— двойное **Сальто назад в С;**

— **Переворот вперед в С.**

СРЫВ, Соскок — разновидность **Соскока** *Оборотом*: в конце оборота назад движение вперед через перекладину (жердь), ноги вместе и прямые, если не указано иное (согнув ноги назад, ноги врозь и т.д.).

УГЛОМ, Соскок — гимнаст проходит над снарядом в положении угла (согнувшись под прямым **У.:**

СУ. влево (вправо) — как *Махом вперед С.* с перемахом влево (вправо — на брусьях); из упора сзади с поворотом налево (направо) вокруг левой (правой) руки в положение стоя правым (левым) боком к коню {на коне с ручками};

С У. влево назад — перемахом влево вокруг левой руки и назад вокруг правой с поворотом правым боком к снаряду {на коне с ручками}; из седа на н/ж лицом внутрь, опираясь правой рукой, хватом левой рукой за в/ж с последующим ее отпусканием {на брусьях р/в (рис. 259)}; **СУ. вправо назад** выполняется аналогично.

Упражнения с предметами и в парах

Упражнения с предметами используются в художественной гимнастике и в ОРУ. Удобно разделить предметы на следующие группы:

точечные — гантели, мячи, мешочки (с песком);

линейные — гимнастические палки, флажки, скакалки;

плоскостные — обручи.

При работе с более сложными предметами учитывается специфика удержания части предмета: лента (хват за палочку), булава (разнообразные специфические виды хватов).

БУЛАВЫ — два предмета, состоящие из бочкообразного тела, сужающейся шейки и шарообразной головки (диаметром до 3 см); длина Б. равна 40—50 см, вес каждой из них min 150 граммов.

ГАНТЕЛИ (ед. ч. — гантель, ж. р.) — металлические предметы цилиндрической формы, имеющие перекладину посередине для хвата рукой, весом от 0,5 кг до 8 кг.

ЛЕНТА — конструкция из палочки-трости длиной 50—60 см (диаметром 1 см), карабинчика (подвижного крепления) и полоски ткани длиной 600 см плюс подгиб 100 см и шириной 4—6 см, весом min 35 граммов (без трости).

МЯЧ — упругий снаряд шарообразной формы:

Набивной М. — заполнен внутри упругим материалом, обшит кожей или заменителем, весом от 1 до 5 кг;

Резиновый М. — заполнен воздухом:

— **малый М.** (в т. ч. теннисный) — диаметром 5—6 см;

— **средний М.** — диаметром 8—12 см;

— **большой М.** (для упражнений художественной гимнастики, а также волейбольный, футбольный) — диаметром 18—20 см, весом около 400 граммов.

ОБРУЧ — кольцо диаметром от 60 до 90 см, толщиной 0,8—1,5 см, весом min 300 граммов, выполнен из пластмассы (или из другого материала).

ПАЛКА Гимнастическая — изготавливается из дерева или пластмассы длиной ПО, 100 или 90 см, диаметром 25 или 30 мм.

СКАКАЛКА — пеньковая (или из другого материала) веревка удобной длины с поперечным диаметром 0,5—1,0 см; ручки или узелки на концах могут отсутствовать.

Упражнения с гантелями и мячом

Основным признаком при описании упражнений является положение **предмета**, его направление и совершаемый им путь. В данном разделе используются сокращения: Г. — гантели (гантель), М. — мяч.

ЛАДОНЦИ рук (одной руки), держащих Г., указываются только в тех случаях, когда их положение является необычным для описываемого положения *рук*:

— Г. в стороны, Л||и **вперед**.

— Г. к плечам, Л||и **вперед**;

— правую Г. вперед, Л||ь **книзу**, левую Г. к плечу, локоть назад;

Мяч между Стопами — указывается в и. п. При движения М. описываются сгибания и разгибания ног:

— из и. п. — лежа на животе, М. **между С**: согнуть ноги — разогнуть ноги;

— из и. п. — упор сидя, согнув ноги, М. **между С**: разгибая ноги, М. вперед (положение М. относительно туловища);

— из и. п. — лежа на спине, М. **между С**. вперед — М. вправо (влево) к полу (пола касается одноименная, ближняя к нему *нога*).

ОДНОЙ Рук||ой выполняются:

Асимметричные положения: указывается положение предмета, а затем свободная Р||а:

— левую Г. на пояс, правую Р||у вверх.

— М. к правому плечу, левую Р||у в сторону;

Симметричные положения Р. описываются вначале, затем указывается, в какой Р||е находится предмет:

— Р||и вверх наружу, М. в правой;

— Р||и на пояс, М. в правой.

— согнуть Р||и в стороны, Г. в левой.

ПЕРЕМАХ над предметом, лежащим *на полу*:

— и. п. — упор сидя, Г. справа спереди на полу: П. двумя **вправо на пол** (в к. п. Г. находится с левой стороны);

— и. п. — упор сидя, мяч справа спереди на полу: П. правой **над М.** - в к. п. М. спереди, между ногами.

ПЕРЕМЕЩЕНИЯ предмета из одной руки в другую или **ПЕРЕДАЧА** партнеру описываются с указанием способа выполнения действия:

— **перебросить М.** из правой руки в левую;

— **перекатить М.** партнеру;

— поворот туловища направо, **передать М.** партнеру.

ПОЛ: На П. положить или **ВЗЯТЬ** (с П-а) описывается соответственно командами: *Взять Г.;* *М. на Пол!* и т. п.

ПРОИЗВОДНЫЕ положения предметов, удерживаемых *согнутыми руками* (ср. с приведенными курсивом П. положениями рук):

М. перед грудью (см. *Стандартные*) — **Г. к плечам**, локти в стороны — *согнуть руки в стороны.*

М. перед грудью, локти вперед — **Г. к плечам**, локти вперед — *согнуть руки вперед.*

М. перед грудью, локти назад — **Г. к плечам**, локти назад — *согнуть руки назад.* А также не имеющие аналогов с П. положениями рук:

М. перед грудью, локти книзу;

Г. на пояс, локти назад;

Г. перед грудью, локти вниз;

Г. к плечам, локти спереди — не вперед! (см. выше), а прижаты к телу, как в положении *руки к плечам*, но не по бокам, а спереди.

ПРЯМЫМИ Руками: движения или положения описываются как и положения рук без предметов (приведены курсивом):

— **Г. в стороны** — *руки в стороны;*

— **Г. вверх наружу** — *руки вверх наружу;*

— **М. влево книзу** — *руки влево книзу,*

— **М. вниз** — *руки вниз* (М. касается бедер спереди);

— **М. вниз сзади** — *руки вниз* (М. касается бедер сзади);

— **М. вперед** — *руки вперед.*

СЛОЖНЫЕ положения предметов, удерживаемых *согнутыми руками:*

указываются направления предмета (предметов):

— руки в стороны, **Г. вперед** (или **вверх**);

— руки вниз, **М. вперед;**

— руки вперед, **М. вверх;**

— руки назад, **Г. вниз;**

указываются *Ориентир*ы:

— **Г. влево на пояс;**

— **М. к правому плечу.**

СТАНДАРТНЫЕ положения предметов, удерживаемых *согнутыми руками*, — описываются, как и положения рук, без предметов (приведены курсивом):

Г. к плечам — *руки к плечам.*

Г. на пояс — *руки на пояс.*

М. за голову — *руки за голову.*

М. за спину — *руки за спину.*

М. на голову — *руки на голову.*

М. перед грудью — *руки перед грудью.*

Упражнения с палкой

Для упражнений с *флажками* см. *Односторонние* положения палки *Хватом за один конец*. В разделе термин *палка* приводится полужирным шрифтом с указанием окончания.

АСИММЕТРИЧНЫЕ положения (хват обеими руками симметричный относительно центра **П-и**):

За оба конца — указывается положение центра **П-и** и если необходимо — в чем состоит отклонение от симметрии:

— П-у вертикально вперед, правая сверху;

— П-у вертикально перед грудью, левая сверху (рис. 260);

— П-у вперед наклонно влево (левым концом книзу);

— П-у наклонно вправо (удерживается правой рукой, вытянутой в сторону и левой рукой, вытянутой вверх (рис. 261)).

Узким хватом (записывается: П-у *двумя* — см. *Симметричные* положения):

— П-у *двумя* вперед наклонно влево (левым концом книзу);

— **П-у двумя** к левому плечу поперек (рис. 262).

ВКРУГ — круговое движение предплечьем руки, удерживающей в и. п. **П-у** за конец хватом снизу, начиная вверх, — в к. п. обратным хватом (ладонью кверху). В другой руке **П-а** при этом скользит свободно. Движение в обратной последовательности называется *Выкрутом*.

ВЫКРУТ — 1. Движение, обратное *Вкруту* (см. выше). 2. Вращение в плечевых суставах при переводе **П-и**, удерживаемой прямыми руками, через фронтальную плоскость:

В. вперед — выполняется переводом **П-и** спереди назад; **П-а** может удерживаться хватом сверху или обратным хватом.

В. назад — выполняется переводом **П-и** сзади вперед; в и. п. хват снизу.

ДВИЖЕНИЯ П-и без Перехвата. Выполняются следующими способами:

Поступательным перемещением — путем сгибания или разгибания рук, а также *прямыми* руками (до 90° по дуге).

Перемещением П-и с одновременным Поворотом — кратчайшим путем со сгибанием одной или обеих рук.

Поворотом П-и вокруг своей середины (см. также *Переворот*).

Дугообразным, или Круговым, движением П-и без сгибания рук.

Переступанием через **П-у**.

ИСХОДНЫЕ Положения с П-й: указывается положение *тела*, а затем — **П-и**:

— **Полуприсед, П-у** вперед;

— **Стойка** ноги врозь, **П-у** перед грудью.

В *стойках, ноги вместе*, указывается только положение **П-и**:

— **П-у** вперед книзу;

— **П-у** наклонно вправо;

— **П-у горизонтально** (указывается только в и. п.) вниз.

КЛАССИФИКАЦИЯ упражнений с **П-ами**:

По месту хвата: за концы, за один конец, за середину, со свободным концом (одной рукой за конец, другой — за середину).

По *назначению* упражнения — для формирования правильной осанки, развития различных физических качеств, в качестве подводящих упражнений.

По *форме хвата*, сверху, снизу, обратный, разный, скрестный.

По *характеру движений*: удержания и перемещения, подбрасывания, балансирование (на руке и на полу), постукивания, использование **П-и** в качестве опоры (мини-перекладки).

Положение **П-и в пространстве**: горизонтальные (продольные и поперечные), наклонные (под углом 45°), вертикальные.

Положения **П-и по отношению к туловищу**: симметричные, асимметричные и односторонние (когда один конец **П-и** свободный).

КРУГ Палкой — хватом одной рукой за конец **П-и** выполняется круговое движение другого конца **П-и** по полной длине окружности (360°):

Большой К. П. — движение прямой рукой с **П.** (рис. 263).

Средний К. П. — движение предплечьем руки с **П.** (рис. 264).

Малый К. П. — движение кистью руки с **П.** (рис. 265).

ОДНОСТОРОННИЕ положения — это несимметричные положения **П-и** со свободным концом (концами):

Стандартные:

— **П-у** в руку — хватом одной рукой за середину (рис. 266);

— **П-у** к ноге — **П-а** вертикальна, нижний конец опирается на пол около правой ноги с наружной стороны, удерживается большим и указательным пальцами правой руки (рис. 267);

— **П-у** к плечу — **П-а** вертикальна, хватом за нижний конец, находящийся между указательным и большим пальцами правой руки и опирающийся на остальные пальцы, с дополнительной опорой о правое плечо (рис. 268);

— с **П-й** вольно — **П-а** располагается наклонно, нижний конец на полу, хватом одной рукой за другой конец (рис. 269).

Хватом двумя руками — указывается удерживаемый конец **П-и** и направление свободного конца:

- П-у за спину и влево (рис. 270);
- П-у к левому плечу и в сторону кверху;
- П-у к правому плечу и вперед (рис. 271);
- П-у на голову и вправо;
- П-у над головой и вправо (рис. 272).

Если рука, держащая П-у со стороны свободного конца, находится посередине туловища, следует указывать эту руку:

- П-у к груди и вниз **правой** (рис. 273);
- П-у на голову и вверх **левой**.

Хватом за середину одной рукой — ориентация П-и (выделено курсивом) не указывается, если у руки, удерживающей П-у, положение ладони такое же, как у свободной руки в этом положении:

- П-у в левой в сторону (*горизонтально*);
- П-у в левой вперед (*вертикально*);
- П-у в правой в сторону кверху (*горизонтально*);
- П-у в правой вверх (*горизонтально*);
- П-у в правой вниз (*горизонтально*).

В других случаях указывать ориентацию (направление) П-и необходимо:

- П-у в левой в сторону вертикально;
- П-у в левой в сторону наклонно назад (задним концом книзу);
- П-у в правой вперед горизонтально;
- П-у в правой вперед наклонно вправо (правым концом книзу (рис. 274)).

Хватом за один конец — описываются положения рук (руки) с палкой. При *совпадении* направлений рук (руки) и П-и:

- левую с П-й в сторону кверху;
- правую с П-й вперед (рука и П-а горизонтальны);
- руки с П-й вверх (вертикально, хватом двумя руками за конец).

При *несовпадении* направлений рук (руки) и П-и указывают оба направления:

- правую руку вверх наружу, П-у влево;
- правую руку вперед, П-у влево кверху (рис. 275);

- руки вверх, П-у вправо;
- руки на голову, П-у назад.

ПЕРЕВОРОТ — поворот П-и вокруг ее середины на 180°.

Полный П. — поворот П-и вокруг ее середины на 360°.

ПЕРЕХВАТ — перемена хвата; для П-и выполняется следующими способами:

Вкручиванием или **Выкручиванием** одной или двумя руками.

Перехватом рук.

Поворотом П-и.

Скользящим перехватом.

ПОЛОЖЕНИЯ с П-й подразделяются на:

Симметричные.

Асимметричные.

Односторонние.

СИММЕТРИЧНЫЕ положения: указывается положение центра горизонтальной П-и относительно туловища:

При удержании **прямыми руками** *обычным* хватом:

- П-у вниз (касаясь бедер спереди);
- П-у вниз сзади (П-а касается бедер сзади);
- П-у вперед книзу;
- П-у назад (до отказа).

Если указанное положение принимается **после** асимметричного или одностороннего положения П-и, то добавляется термин *горизонтально*:

- П-у **горизонтально** вниз.

При удержании горизонтальной П-и за середину **сомкнутым** хватом *двумя* руками:

- П-у **двумя** вверх (рис. 276);
- П-у **двумя** вперед книзу.

Сопнутыми руками удерживаются следующие симметричные положения (без ограничения ширины хвата):

- П-у на голову;
- П-у за голову;
- П-у за спину;
- П-у на лопатки (рис. 277);
- П-у перед грудью.

Условно симметричными можно считать положения:

— **П-у** перед собой (перевернутая из положения разным хватом **П-а** находится между предплечьями (рис. 278));

— **П-у** скрестным хватом вперед, а также положение **П-и** с наклоном (туловища) и некоторые положения **П-и** с удержанием ее *сомкнутым хватом*:

— **П-у** вперед, **наклон** вправо;

— **П-у** **двумя** вверх поперек (относительно оси плеч (рис. 279));

— **П-у** **двумя** вперед вертикально.

СОЧЕТАНИЕ движений **П-и** с другими движениями: вначале указываются движения тела, а затем — **П-и**:

— **присед**, **П-у** вертикально вперед, правая сверху.

— прыжком **стойка** ноги врозь, **П-у** за голову;

Если движения **П-ой** выполняются *перед* другими движениями, используется союз «и»:

— **П-у** вниз **и** приставить правую.

Кроме описанных, возможны также следующие движения **П-и**:

Балансирование П-и на полу, на руке и других частях тела.

Броски П-и с последующей ловлей.

Перемахи ногой (а в положении сидя — и ногами) над **П-й**.

ХВАТ — способ держания **П-и**. Классифицируются по *форме* и *ширине*:

Формы Х.:

— **Обратный Х.** — образуется после пронации кистей или выкручивания **П-и** сзади (см. также *Выкрут*) из положения **Х.** снизу;

— **Разный Х.** — одна рука **Х.** сверху (не указывается), другая рука — **Х.** снизу: **Р. Х.**, левая снизу;

— **Скрестный Х.** — одна рука проходит скрестно над другой; при необходимости указывается рука, находящаяся сверху: **С. Х.**, правая сверху.

— **Х. сверху** — большими пальцами внутрь (не указывается, как обычный);

— **Х. снизу** — большими пальцами наружу.

Ширина Х. (расстояние между руками):

— **за концы** — *обычный* для **П-и**;

— **на ширине плеч** — *обычный* для *других* снарядов: перекладины, рейки, жерди;

— **сомкнутый** — кисти располагаются рядом;

— **узкий** — на ширине плеч для **П-и** и *уже* плеч — для *других* снарядов;

— **широкий** — шире плеч — используется для *других* снарядов.

Обычные виды **Х.** необходимо указывать, если они принимаются *после* других видов **Х.**

Упражнения с обручем

В БОКОВОЙ плоскости (параллельно сагиттальной плоскости не указывается) положения **Обруча**:

Хватом **двумя** руками:

— **О. справа** — правой рукой сверху, левой снизу, центр **О.** на уровне плеча (см. *Положения обруча стандартные*).

Хватом **одной** рукой:

— **правой (левой) рукой О. вперед (вверх, вперед кверху, вперед книзу)** — хват указанной рукой за ближний край, центр **О.** выводится в указанном направлении (на линии в продолжение руки);

— **правой (левой) рукой О. вперед на пол** — хват вытянутой вперед книзу указанной рукой, нижний край **О.** на полу;

— **О. справа (слева) на пол** — хват правой (левой) согнутой рукой за верхний край, нижний край **О.** на полу (см. *Стандартные положения обруча*).

В ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ плоскости положения **Обруча** — хватом **двумя** руками:

О. Г. вперед кверху — руки в указанном направлении, хватом за края;

сомкнутым (узким, широким) хватом О. вперед — хватом за ближний край;

хватом изнутри О. вверх — прямые руки, вытянуты вверх.

ВО ФРОНТАЛЬНОЙ плоскости положения **Обруча**:

С **симметричным** положением рук — хватом *с боков*:

— **О. Ф. вверх** — руки и О. располагаются во Ф. плоскости;

— **О. Ф. вперед кверху (вперед книзу, вверх)** — руки вытянуты в указанном направлении, плоскость О. вертикальна.

Если не указано: *Ф.*, то плоскость О. перпендикулярна направлению выведения рук — см. *Простейшие положения обруча*;

С **несимметричным** положением рук:

— **О. вперед, правая сверху** — правая рука выводится вперед кверху, левая — вперед книзу (рис. 280);

— **О. к плечу и вправо (влево)** — одноименная рука вытянута в указанную сторону, кисть другой (согнутой) руки также располагается у разноименного плеча;

— **О. Ф. вверх вправо** — левая рука вытянута вертикально вверх хватом за левый край О., правая удерживает правый нижний край О.;

— **О. Ф. вправо** — хват правой рукой сверху, левой — снизу, центр О. на уровне плеч;

— **О. Ф. вправо, левая сверху** — правая рука вытянута в сторону книзу, левая — вправо кверху, центр О. на уровне плеч (рис. 281);

— **О. Ф. вправо книзу** — правая рука вытянута горизонтально вправо, левая — книзу.

Хватом *одной* рукой:

— **О. в сторону на правой (на левой)** — хватом за нижний край О., центр О. сверху;

— **О. в сторону под правой (под левой)** — хватом за верхний край О., центр О. внизу;

— **О. справа (слева) Ф. на пол** — хватом за верхний край О., нижний край О. на полу;

— **правой (левой) рукой О. в сторону** — хватом за середину, центр О. на уровне плеча, на продолжении линии руки;

— **правой (левой) рукой О. вверх Ф.** — хват указанной рукой за нижний край О.; положение другой руки, если необходимо, указывается отдельно;

— **правой (левой) рукой О. вперед Ф. на пол** — указанная рука выведена вперед хватом за верхний край О. на полу.

В **ПЛОСКОСТИ РУК** расположение **Обруча**:

Отдельные положения О. *Во фронтальной плоскости* (см. выше):

— **О. вниз**;

— **О. фронтально вверх**.

Широким, узким или **сомкнутым** хватом, который выполняется за *ближний* край О., если не указано иное (см. *Хват обруча*):

— **сомкнутым** хватом **О. вперед** — плоскость О. горизонтальна;

— **узким** хватом **О. вперед кверху**;

— **широким** хватом **О. вперед книзу**.

ВСАГИТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ — см. *Поперек*.

ВЕРТУШКИ — выполняются вокруг диаметра **Обруча**; подразделяются по признакам:

Место опоры вращающегося О.:

— **на полу**;

— **на теле** — на руке, ноге, груди, спине.

Наличие удержания:

— **связанные** — выполняются с удержанием предмета;

— **свободные** — могут быть *полетные* и *опорные*.

Расположение оси вращения:

— вокруг **горизонтальной** оси;

— вокруг **вертикальной** оси;

— вокруг **наклонной** оси.

Сохранение оси вращения:

— **без смещения** оси вращения;

— **со смещением** оси вращения.

ВРАЩЕНИЕ Обруча — серия круговых движений, где ось В. находится у края О. внутри:

Вокруг **оси**, перпендикулярной плоскости О., — вокруг руки, ног (ноги), шеи или туловища.

Вокруг **горизонтальной оси**, проходящей через точки хвата, при выполнении *Прыжков*, *Перешагиваний*, *Перемахов* — узким хватом за ближний край.

ИСХОДНЫЕ Положения Обруча:

На полу без удержания:

— О. на П., о. с. в центре — о. с. в центре О., лежащего на П.;

— О. на П., *сед* в центре, ноги скрестно.

При расположении гимнаста *вне* О., находящегося на П., вначале указывается положение гимнаста:

— о. с, О. на П. *спереди* (сзади, справа и т.д.).

Положения тела (кроме: стойка, ноги вместе — см. ниже) указываются вначале, а затем — положение удерживаемого О.

— **Полуприсед, О. вперед поперек, правая сверху** — О. в сагиттальной плоскости, центр О. на уровне плеч;

— **широкая Стойка, хватом изнутри продев О. на уровне плеч** — тело внутри О., который располагается горизонтально на уровне плеч.

Стоя, ноги вместе и прямые — указываются *только положением* О.:

— О. вперед (а не *стойка, О. вперед*);

— **продев, О. вниз** (а не *стойка, продев О. вниз*).

КАСАНИЕ Обручем ступней ног или пола:

К. и захваты **изнутри**:

О. вниз на пол, встать на О. — встать на нижний край О., стоящего на полу, удерживая за верхний край фронтальной плоскости;

— **Положение лежа** на спине, **О. вниз, ступни на О.** — горизонтальный О. удерживается согнутыми руками, ступни касаются О. изнутри;

— **Сед** ноги врозь, **О. вперед наклонно, ступни на О.** — руки, удерживающие О., вытянуты вперед, нижний край О. выведен вперед, ступни разведенных ног касаются О. изнутри.

К. Пол||а нижним *краем* О.:

— **Продев, О. вправо на П.** — тело внутри, нижняя часть О. касается П||а справа, верхняя часть О. касается тела слева чуть ниже пояса (рис. 283);

— О. фронтально вправо **на П.** — удержание О., касающегося П||а, вытянутой правой рукой хватом за верхний край;

— широким хватом О. вниз на П. — О. во фронтальной плоскости, касается П||а.

К. Пол||а всей *поверхностью* О. записывается как: О. на П||у — *спереди*, если не указано иное.

К. снаружи:

— **О. вниз на носки** — О. хватом сверху во фронтальной плоскости, поставлен нижним краем на носки ног;

— **О. вперед, правым носком коснуться снизу** — О. во фронтальной плоскости удерживается выведением вперед руками, правая нога вытянута вперед, носок касается О. снизу (рис. 284);

— Сед ноги врозь, **О. вперед наклонно на носки** — руки с О. вытянуты вперед, нижний край О. выведен вперед и наружными краями касается носков разведенных ног.

МАХ: М-ом движения **Обруча** выполняются по дуговой траектории с *ускорением* в начале:

М-ом книзу О. вверх.

Если движение выполняется по дуге *без ускорения*, описывается также форма движения:

— **дугой книзу О. вверх.**

НАКЛОН — при **Н-ах** тела указывается положение **Обруча** относительно тела, при **Н-ах** О. относительно пола:

— из и. п. — О. вперед: **К вперед, О. вверх** — руки вверх относительно тела, плоскость О. перпендикулярна направлению выведения рук.

Н-но — положение **Обруча** на 45° от горизонтальной плоскости:

— из и. п. — сед, О. вверх (рис. 285, а): **Н. вперед, О. Н-но на носки** — дальняя часть О. касается носков, ближняя часть О. приподнята (рис. 285, б).

— **О. вверх Н-но** — руки вверх, передний край О. наклонен книзу.

— **О. вверх Н-но назад** — руки вверх, задний край О. наклонен книзу.

— **О. вправо Н-но на пол** — правой рукой хватом за ближний край О., который нижним удаленным краем касается пола.

— **О. вверх, Н-но вправо** — хватом за края, правую руку в сторону и чуть кверху, левую руку вертикально вверх (рис. 286).

ОБКРУТКА Обруча — вращение О. в положении, когда ось вращения располагается снаружи от О.; могут выполняться вокруг руки, ног (ноги), шеи, туловища, всего тела.

О. П. за голову — предплечья согнутых вперед кверху рук вытянуты назад.

ПРОДЕВ — положение или движение с пересечением телом плоскости **Обруча**; продвижение О. по продольной оси тела, пересекающей плоскость О.

Горизонтальные положения:

— **П., О. вниз** — тело располагается по центру О., руки с О. хватом за края вытянуты вниз (рис. 288);

— **П., О. на пояс и вперед (назад, влево, вправо).**

Наклонные положения:

— **П., О. на левом (правом) плече** — верхний край О. на левом (правом) плече, нижний край касается тела справа (слева);

— **П., О. на плечах** — нижний конец О. касается тела спереди (рис. 289);

— **П., О. на поясе и спереди (сзади)** — верхний край О. касается пояса, нижний — ног спереди (сзади (рис. 290)).

Движение:

— из и. п. — **О. вверх: Продеть О. вниз** — в к. п.: **П., О. вниз** (см. выше);

— из и. п. — **О. на полу, сед, ноги скрестно в середине:**

Продеть О. вверх — в к. п. **О.** горизонтально над головой, удерживается хватом изнутри.

Прыжки, перешагивания, перескоки и перемахи ногами (ногой) в О. можно рассматривать как частные случаи **П.**

ПРОСТЕЙШИЕ положения **Обруча** — хватом снаружи за края О. диаметрально противоположно:

Плоскость О. перпендикулярна направлению выведения рук:

— **О. вверх** — плоскость О. горизонтальна;

— **О. вперед** — руки вытянуты в указанном направлении;

— **О. вперед кверху** — плоскость О. наклонно вперед (см.

Наклон):

— **О. вперед книзу** — плоскость О. наклонно назад (см.

Наклон).

Расположение О. во фронтальной плоскости, что в этих случаях не указывается:

— **О. вниз** — руки вытянуты вниз, О. касается тела;

— **О. за спину** — О. касается тела сзади, слегка согнутые руки выведены вниз и чуть назад;

— **О. назад** — руки с О. вытянуты и отведены до отказа назад.

ПРЫЖКИ через **Обруч** чаще выполняются в форме *Перескоков* или *Перешагиваний* с одной ноги на другую. Выполняются из и. п.:

Хватом за ближайший край, О. горизонтально вперед;

Хватом за верхний край, О. вперед фронтально;

Хватом за нижний край, О. вперед фронтально.

СОГНУТЫМИ Руками положение **Обруча** — см. *Положения обруча.*

СОЧЕТАНИЕ Поворотов Обруча с Наклоном:

одноименным П. О. — совпадающий по направлению с **Н.:**

— **Н. влево с одноименным П. О.** — вращение О. против часовой стрелки.

разноименный П. О. — в направлении, противоположном направлению **Н.:**

— **Н. влево с разноименным П. О.** — вращение О. по часовой стрелке.

СТАНДАРТНЫЕ Положения Обруча — удерживаемые согнутыми руками (рукой):

О. вниз на пол — удержание О., касающегося пола, узким хватом, если не указано иное.

О. за голову — согнутыми вперед кверху руками, предплечья назад, хватом за края, О. во фронтальной плоскости, центр О. сзади головы.

О. над головой — в горизонтальной плоскости на уровне верхнего края головы, хватом согнутыми руками за края.

О. перед собой — хватом за края, кисти на уровне плеч (см. также *Во фронтальной плоскости*).

О. справа (слева) — удерживается одноименной рукой за верхний край, другой рукой за нижний, О. располагается в боковой плоскости рядом с туловищем (см. также *В боковой плоскости*).

О. справа (слева) на пол — хват правой (левой) согнутой рукой за верхний край, нижний край О. на полу (см. также *В боковой плоскости*).

ХВАТ Обруча указывается в начале записи положения О.; различают следующие виды Х-а:

По обозначению рук.

— *двумя* — принимается по умолчанию, если не указано иное;

— *одной (правой, левой) рукой* — **Х-ом** сверху, за ближний край, если не указано иное.

По положению рук (одной руки):

— **изнутри** — двумя руками диаметрально противоположно;

— *сверху* — *не указывается* как обычный, если за ближний или верхний край;

— *снаружи* — *не указывается* как обычный;

— **снизу** — большие пальцы расположены наружу (внутри или вне О.); *не указывается*, если по отношению к О. это Х. снаружи (за нижний край).

Возможно применение *разного* или *скрестного* Х-а (см. раздел *Упражнения с палкой*), что нехарактерно для упражнений с О.

По ширине:

— диаметрально противоположно — см. *с боков*;

— **сомкнутый** — руки рядом, могут соприкоснуться;

— **узкий** — на ширине плеч;

— **широкий** — чуть шире плеч.

По месту Х-а, указывается Край О.:

— за ближний К. (по отношению к центру О.) — указывается только ширина Х-а, плоскость О. находится в плоскости, образованной прямыми руками, если не указано иное;

— **за верхний К.** — одной рукой или сомкнутым **Х-ом** (*не указывается*, когда О. на полу);

— **за нижний К.** — одной рукой или сомкнутым **Х-ом** снизу, если не указано иное;

— **за правый (левый) К.** — на уровне центра О. с указанной стороны (записывается в и. п.);

— *с боков (за края)* — диаметрально противоположно; указывается только при перемене из другого Х-а; при взятии с пола принимается по умолчанию.

Упражнения в парах без предметов

1-й номер — основной исполнитель парного упражнения. И. п. указывается по общим правилам записи ОРУ без предмета.

2-й номер — ассистент, помогающий или сопротивляющийся выполнению партнером основного упражнения. И. п. указывается относительно 1-го партнера: сзади, спереди, сбоку, со стороны головы, ног. При этом используется термин *стоя* вместо: *стойка*.

АСИММЕТРИЧНЫЕ упражнения: один из партнеров содействует или сопротивляется выполнению основного упражнения другим партнером; и. п. описывается отдельно:

— И. п.: 1 — **сед** ноги врозь, 2 — **стоя** сзади, руки на спине партнера чуть ниже плеч.

— И. п.: 1 — **стойка**, руки на пояс, 2 — **стоя** сзади, руки на плечи партнера.

— И. п.: 1 — **стойка**, руки назад, 2 — **стоя** сзади, хватом за предплечья партнера.

ЗАПИСЬ движений в *симметричных* и *асимметричных* упражнениях:

Симметричные упражнения — 3. движений одинакова для обоих партнеров:

— И. п. — полуприсед опорой о спину друг друга с захватом под локти. 1—2 — **сесть**; 3—4 — подняться в полуприсед.

— И. п. — лежа на спине головой друг к другу, хватом за руки вверх наружу, ноги вправо. 1 — ноги вперед; 2 — ноги влево; 3—4 — то же обратное.

Асимметричные упражнения — указывается и. п. каждого из партнеров:

— И. п.: 1 — лежа на животе на животе, руки назад, 2 — **стоя** со стороны ног, хватом за руки партнера.

1—3 — пружинящие потягивания за руки для прогибания партнера в верхней части туловища;

4 — опускание партнера в и. п.

— И. п.: 1 — лежа на спине, согнув ноги, 2 — лежа прогнувшись, спиной на ступни партнера.

1—2 — разогнуть ноги с давлением на спину партнера;

3—4 — согнуть ноги в и. п.

Запись движений, а не только и. п. партнеров в асимметричных упражнениях при необходимости может выполняться также по-разному:

— И. п.: 1 — упор лежа на согнутых руках, 2 — стоя ноги врозь, наклониться, захватить голеностопы партнера.

1—2: 1 — разогнуть руки, 2 — выпрямиться;

3—4: 1 — согнуть руки, 2 — наклониться.

ПАРНЫЕ Упражнения, или **Упражнения В ПАРАХ**, — выполняются при двигательном взаимодействии партнеров, с телесным контактом.

СИММЕТРИЧНЫЕ упражнения: партнеры выполняют одинаковые действия — с сопротивлением или без него. При записи и. п. используются термины: *стоя* вместо: *стойка*; *сидя* вместо: *сед*.

— И. п. — стоя **бок**ом друг к другу, **лицом** в одну сторону (в сторону педагога), ближние руки соединены внизу, дальние — вверх.

— И. п. — стоя **лицом** друг к другу хватом за руки (взявшись за руки);

— И. п. — стоя **спиной** друг к другу с захватом под локти (продевая согнутые руки через согнутые руки партнера — с зацепом);

— И. п. — стоя **спиной** друг к другу, руки вверх с захватом (с обычным хватом руками, взявшись за руки).

СОПРОТИВЛЕНИЙ: Упражнения в С||и — выполняются одним из партнеров при дозированном С||и другого, но не создавая чрезмерную нагрузку для основного исполнителя. Выполняются *без подсчета* или ритмического музыкального сопровождения (можно под фоновую музыку).

ХВАТ зависит от вида парного упражнения:

В *асимметричных* упражнениях — Х. 2-го партнера за части тела 1-го партнера: плечи, пояс, голеностопы, предплечья и т.д.

В *симметричных* упражнениях — Х. за руки, за локти, под локти, за плечи, за пояс друг друга.

Хореография в спорте

Музыкальные и общие термины

Латинскими буквами в этой главе записываются французские термины, если не указано иное. В квадратных скобках приведено их условное произношение.

АДАЖИО {итал. — медленно, спокойно) — 1. Медленный темп. 2. Композиция на уроке классического танца, состоящая из плавных движений, устойчивых поз, вращений. 3. Форма танца в классическом балете, где используются поддержки балерины партнером при исполнении медленных и быстрых движений, поз, виртуозных вращений, подъемов.

АКЦЕНТ — короткое усиление звука или подчеркивание каким-либо другим способом отдельного танцевального элемента или движения.

АЛЛЕГРО (итал. — весело, живо) — 1. Быстрый темп (применяется при исполнении прыжков). 2. Заключительная часть упражнения на середине, состоящая из маленьких прыжковых движений в уроке классического танца.

АНДАНТЕ (итал. — идущий шагом) — спокойный темп, как в неторопливой, размеренной ходьбе.

ЗАТАКТ — неполный первый такт, со слабой доли которого начинается музыкальная фраза.

МЕТР — равномерное чередование сильных и слабых звуков.

МОДЕРАТО (итал.) — умеренный темп, промежуточный между *Анданте* к *Аллегро*.

МУЗЫКАЛЬНЫЙ Размер (размер *Такта*) — 1. Число долей в *Такте*. 2. Повторение акцентов через равные промежутки времени.

ТАКТ — расстояние (отрезок музыкального произведения) между метрическими акцентами.

РИТМ — чередование звуков различной длительности, подчиненных определенному метру (заключенных в такты).

СИНКОПА — метрическое построение такта с переносом акцента с сильной доли на слабую.

ТЕМП — скорость исполнения музыкального произведения, измеряемая числом *Тактов* в минуту.

ФРАЗА — относительно законченная часть музыкальной темы (мелодии); в танцевальной музыке состоит обычно из 4 или 8 тактов.

DOUBLE [дубль] — двойной.

EXERCICE [экзерсис] — комплекс упражнений у станка и на середине зала, содействующий развитию силы ног, выворотности, эластичности мышц, устойчивости, усвоению и совершенствованию танцевальной техники.

FERME [ферме] — закрытый.

GRAND [гран]: большой — выполняемый на большой высоте, амплитуде.

OUVERT [уверт] — открытый.

PETIT [пти]: маленький — выполняемый на небольшой высоте, амплитуде.

SIMPLE [сэмпль]: простой — исполнение движения в простом, неусложненном виде.

Положение тела и его частей

Ala SECONDE [секонд]: второй — положение *En Face* (см. ниже), нога отведена в сторону на носок или «на воздух», *руки* во 2-й *Позиции*, реже — в 3-й.

APLOMB [апломб]: равновесие, устойчивость — 1. Умение танцора сохранять устойчивость (на одной ноге) за счет способности удерживать центр тяжести над площадью опоры. 2. Подчеркнуто уверенное исполнение танца.

ALLONGE [алонже]: удлиненный — кисть не закруглена, а опущена ладонью вниз, является как бы продолжением руки и тем самым удлиняет ее.

ARABESQUE [арабеск]: арабский — поза, название которой происходит от стиля арабских фресок; в классическом танце

приняты 4 их формы, которые могут исполняться, стоя на всей стопе, полупальцах, пальцах, другая нога вытянута назад; выполняются также на *PHë*, в прыжке, в повороте, с различным положением рук:

1-й А. — ноги в положении *Effacée*, рука, разноименная *Работающей ноге* (см. ниже), вытянута вперед, другая рука — в сторону; кисти ладонями книзу, как бы опираясь на воздух (рис. 291).

2-й А. — ноги в положении *Effacée*, рука, одноименная *Работающей ноге*, вытянута вперед, другая рука отведена назад, ладони книзу (рис. 292).

3-й А. — ноги в положении *Croise*, корпус слегка наклонен вперед, разноименная *Работающей ноге* рука вытянута вперед, другая рука — в сторону (рис. 293).

4-й А. — ноги в положении *Croise*, корпус не наклонен вперед, одноименная *Работающей ноге* рука вытянута вперед, другая рука — назад (рис. 294).

ATTITUDE [аттитюд]: поза — положение на одной ноге, другая нога выведена назад на 90° и полусогнута в *Crosse* или *Effacée*; положение корпуса близко к вертикальному.

COU-de-PIED см. *Sur le Cou-de-Pied*.

CROISE [круазе]: скрещивание — закрытая поза, при которой ноги скрещены, одна закрывает другую спереди (рис. 295, а) или сзади (рис. 295, б), с выдвижением разноименной ноги и плеча.

ÉCARTEÉ [экартэ]: удаленный, раздвинутый, обращенный в сторону — поза, развернутая по диагонали вперед, корпус чуть отклонен от поднятой ноги, голова резко повернута в профиль, в сторону поднятой ноги или от нее; поднятая рука одноименна поднятой ноге, другая рука отведена в сторону.

ÉFFACÉE [эффасэ]: сглаживание — открытая поза, при которой положение корпуса и ног развернутое спереди (рис. 296, а) или сзади (рис. 296, б), с выдвижением одноименной ноги и плеча.

En AVANT [ан аван]: вперед — термин, указывающий на то, что одна нога находится впереди другой ноги, или на то, что танцовщик продвигается вперед.

En **ARRIERE** [ан арьер]: назад — термин, указывающий на то, что одна нога находится сзади другой ноги, или на то, что танцовщик продвигается назад.

En **DEHORS** [ан деор]: наружу, дугой наружу, из круга.

En **DEDANS** [ан дедан]: внутрь — 1. Дугой внутрь, в круг. 2. Развернутое положение ног, принятое в классическом танце, при котором ступни ног повернуты носками наружу.

En **FACE** [ан фас]: прямо, лицом — прямое положение корпуса, головы и ног.

En **TOURNANT** [ан турнан]: в повороте — исполнение движения одновременно с поворотом (полным или неполным, в зависимости от задания).

EPAULEMENT [эпольман] — поза вполборота, определяемая поворотом плеч (*épaule* — плечо) с отчетливым поворотом головы к выдвинутому вперед или назад плечу; существуют две формы *Ё*: *Croisé u Effacée*.

SECONDE — см. *A la Seconde*.

SUR le COU-de-PIED [сюр ле ку де пье] — положение стоя на одной ноге, ступня другой (согнутой) ноги спереди, сбоку или сзади на щиколотке опорной, колено в сторону.

С.-d.-Р. сзади — пятка касается щиколотки сзади, пальцы сильно отведены назад и вытянуты;

Основное (учебное) С.-d.-Р. — стопа работающей ноги охватывает щиколотку так, что пятка находится спереди, а пальцы отведены назад;

Условное С.-d.-Р. — стопа работающей ноги касается опорной ноги сбоку носком, не касаясь пяткой.

ВЫВОРОТНОСТЬ — способность развернуть ноги в положение, когда бедра, голени и стопы (при правильно поставленном корпусе) повернуты своей внутренней стороной вперед, а носки ног направлены в разные стороны.

ВЫСОТА Работающей Ноги (см. *Условные градусы*).

ОПОРНАЯ Нога — нога, на которую в момент исполнения движения приходится вес тела.

ПОДДЕРЖКА — приемы, применяемые танцовщиками в дуэтом танце, благодаря которым танцовщица может находиться в длительном равновесии на полу или сохранять различные

позы в воздухе. Подразделяются на партерную П. (нижнюю), воздушную П. (верхнюю) и акробатическую П.

Основные приемы партерной П.: за руку, за плечо, за талию.

Основные приемы при исполнении вращений: «с руки», за палец, за талию.

ПОЗИЦИЯ Ног — в классическом танце существует пять выворотных П.:

1-я П. — ступни ног, касающихся пятками, развернуты носками наружу, образуя прямую линию на полу (рис. 297, а).

2-я П. — прямая линия, как в 1-й П., но пятки отстоят одна от другой примерно на длину стопы (рис. 297, б).

3-я П. — ступни ног, плотно прилегая, закрывают друг друга наполовину (рис. 297, в).

4-я П. — выворотные стопы параллельны друг другу и находятся одна впереди другой на расстоянии стопы, вес посередине (рис. 297, г, д).

5-я П. — ступни полностью прилегают друг к другу, пятка одной ноги касается носка другой ноги (рис. 297, е).

В 3, 4 и 5-й П. оговаривается, какая нога находится спереди.

ПОЗИЦИЯ Рук — слегка согнутые руки выведены в определенном указанном направлении, пальцы, мягкие в суставах, слегка округлены и естественно сближены (см. также *Полупозиции рук*):

подготовительная — руки выведены вниз локтями наружу, как будто удерживая большой шар, кисти рук направлены внутрь и не касаются корпуса, между пальцев расстояние около 2 см (рис. 298, а);

1-я — руки, округленные как в *подготовительной* П., выведены вперед и слегка книзу, кисти на уровне диафрагмы, на расстоянии 3—5 см друг от друга, локти приподняты чуть выше кистей (рис. 298, б).

2-я — руки выведены в стороны, ладони поворачиваются вперед, нижняя часть руки, от локтя к кисти, удерживается на одном уровне с локтем (рис. 298, в).

3-я — руки, округленные как в *подготовительной* П., выведены вверх и немного вперед, так чтобы кисти руки

можно было увидеть, подняв глаза, не поднимая головы (рис. 298, з).

Во всех П. Р. пальцы свободно сгруппированы и смягчены в суставах, большой и средний пальцы приближены друг к другу, но не касаются друг друга, указательный палец и мизинец продолжают общую округлую линию всей руки от плеча. В описанные П. Р. можно выводить каждую руку отдельно.

ПОЛУПАЛЬЦЫ — положение одной или обеих ступней на полу, при котором пятки подняты и вес находится на передней части ступней; П. могут быть *низкими, средними и высокими*.

ПОЛУПОЗИЦИИ Рук образуются от основных *Позиций рук*:

От **Подготовительной** — между Подготовительной позицией и 2-й заниженной позицией рук, при этом кисти рук опущены и располагаются по линии бедер.

От **1-й** — более раскрытая **1-я** позиция, кисти рук на ширине талии.

От **3-й** — более раскрытая 3-я позиция, линии рук как бы продолжая линии туловища вверх.

РАБОТАЮЩАЯ Нога — нога, свободная от веса тела и выполняющая какое-либо движение на полу или в воздухе (см. также Спортивные танцы на паркете, раздел *Параметры движений и положений*).

УСЛОВНЫЕ Градусы — угол между опорной и *Работающей* ногой, выведенной «на воздух»; обозначают высоту *Работающей* ноги:

15° — носок чуть отрывается от пола (как в *Battement Piqué*).

25° — носок на уровне щиколотки опорной ноги (как в *Battement Tendu Jete*).

45° — носок на уровне середины голени опорной ноги (как в *Battement Fondu*).

90° — работающая нога параллельна полу (прямой угол между ногами).

135° — носок работающей ноги на уровне головы (как в *Battement Developpe*).

180° — работающая нога вертикальна (на одной прямой с опорной — как в *Grand Battement Jete*).

Движения ногами, руками и корпусом

BALANCE: Pas B. [балансе]: покачивание — переступание на приставляемую ногу и обратно после шага в сторону, вперед или назад.

BOURRÉE: Pas de B. [па де бурэ] — основное движение старинной народной французской пляски бурэ: приставляя отведенную в сторону (в и. п.) ногу, небольшой шаг с приставкой в другую сторону, снижаясь и слегка сгибая приставляемую ногу, отводя в сторону другую ногу.

BASQUE: Pas de B. [па де баск] — движение из национального танца испанской народности басков: выполняется скользящим шагом по дуге вперед одной ногой в сторону, далее шаг другой ногой слегка вперед и третьим шагом приставка сзади в 3-ю позицию.

BATTEMENT [батман]: взмах, отмах — равномерные движения одной ногой:

B. Battu [бату]: биение — из положения *Surle Cou-de-Pied*, слегка отводя голень работающей ноги, выполняется ряд быстрых коротких ударов по щиколотке опорной ноги; работающая нога выполняет движение ниже колена.

B. Développe [деveloppe]: разворачивающееся движение — сгибание одной ноги с касанием стопой опорной ноги, выведение ее в различных направлениях с разгибанием (горизонтально) и обратным сгибанием в и. п.

B. Fondu [фондю]: тающий — полуприседа на опорной ноге, сгибание и приведение другой ноги до касания и разгибание обеих ног с отведением другой ноги «на воздух».

B. Frappe [фраппэ]: биение — из и. п. стоя на одной ноге, другая нога согнута и приведена к опорной (*Sur le Cou-de-Pied*), резкие разгибания ноги на высоту 45° и сгибания ее в и. п.

B. Jeté — см. *Grand B. Jeté*.

B. Relevé lent [релевэ лян]: подъем; медленно — выполняется с выведением работающей ноги на высоту 90°.

B. Soutenu [сутеню]: поддержание — выведение одной ноги вдоль пола, одновременно полуприседая на опорной, затем разгибая опорную ногу и поднимаясь на полупальцы и приводя другую ногу к опорной, слегка приподнимая ее над полом; движение выполняется непрерывно.

B. Tendu [тандю]: натянутый — отведение вытянутой ноги на носок, скользя по полу, вперед, в сторону, назад и приведение обратно в и. п.

— **B. T. Jeté** [жетэ]: бросание — сочетание вытягиваний ноги вдоль пола с бросками (махами) на высоту 45°; см. также *Piqué*.

Grand B. Jete [гран]: большой, сильный — как **B. T. J.**, но нога выбрасывается толчком (мах) на высоту 90° и более; опускание выполняется сдержанно.

— **G. B. J. Passé** [пассе]: прохождение — после выведения вперед работающая нога сгибается выворотом в сторону, касается носком колена опорной ноги и разгибается назад, после чего опускается в и. п. (1-я позиция ног);

— **G. B. J. Balancé** [балансе]: покачивание — махи работающей ногой, скользя по полу стопой через 1-ю позицию, слегка наклоняя туловище вперед при выполнении маха назад.

Petit B. [пти]: маленький — отведение ноги в сторону на носок, быстро чередуемое с приведением голени к опорной ноге до касания ее стопой.

— **P. B. sur le Cou-de-Pied** (см. раздел *Положение тела и его частей*) — маленькие батманы на уровне щиколотки: из основного *Cou-de-pied* [ку-де-пье], разгибая в сторону на носок, в *Cou-de-pied* сзади, и в обратном направлении.

CUOPE [купе]: отрезание, отрывание — быстрая подмена одной ноги на другую, что служит толчком для прыжков или других движений.

COURU: Pas C. [кюрю]: пробежка — беговые шаги, выполняется по 6-й поз. ног.

DEGAGE [дегаже]: освобождение, отведение — стоя или приседая на одной ноге, освобождение другой ноги от веса.

DEMI PLIÉ - см. *PIÉ*.

DESSUS-DESSOUS [десю-десу]: верхняя и нижняя часть, «над» и «под» — вид *Pas de Bourrée*.

DÉVELOPPEE [девлопэ]: развитие — вынимание; разгибание и отведение.

ELEVATION [элевасьон]: элевация, возвышение — врожденная способность танцовщиков к прыжкам, полетам.

En TOURNANT [ан турнан]: поворачивая — с поворотом корпуса во время движения.

EXERCICE [экзерсис]: упражнение — необходимое для усвоения и совершенствования танцевальной техники, выполняемое у станка и на середине зала.

FOUETTE [фуэтэ]: хлестание, стегание — ряд поворотов на одной ноге, другая нога последовательно разгибается в сторону и сгибается с приведением стопы к опорной ноге; движение ногой выполняется резко.

MARCHE: Pas M. [марше]: ходьба — танцевальный шаг, при котором нога ставится на пол с вытянутого носка.

PAS [па] — определенное, законченное самостоятельное движение или сочетание движений; шаг, прыжок (см. *Прыжки*).

Танцевально-музыкальная форма:

P. de Deux [па де де] — танец двух исполнителей, классический дуэт.

P. de Trois [па де труза] — танец трех исполнителей, классическое трио, чаще двух танцовщиц и одного танцовщика.

P. de Quatre [па де катр] — танец четырех исполнителей, классический квартет.

В бальных танцах **P. de T.** и **P. de Q.** называется танец, состоящий соответственно из трех и четырех частей.

Вид танцевального шага или танцевальных движений определенного характера:

P. de Chat [па де ша]: кошка — кошачий шаг.

P. de Poisson [па де пуассон]: рыба (см. раздел *Прыжки*).

P. Glissé [па глссэ]: скольжение.

Танец:

P. d'Espagne — па д'эспань.

P. de Grass — па де грае.

P. de Patineur — па де патинер (танец конькобежцев).
PASSE [пассэ]: прохождение (мимо) — нога согнута, колено выворотно, носок у колена опорной ноги; см. также *Jeté Passé* в разделе *Прыжки*.

PIROUETTE [пируэт] — см. *Tour*.

PIQUE [пике]: колющий:

Batement Tendu Jeté P. — скользящим движением отведение ноги на высоту 25°, касание пола колющим броском, снова поднимая ногу, и приведение ее скользящим движением в и. п.

Tour P. en dedans — снижаясь на левой ноге, правая нога через условное *Cou-de-Pied* разгибается вперед наружу с последующим шагом ею на высокие полупальцы, отталкиваясь левой ногой и приводя ее на *Cou-de-Pied* сзади, далее приставляя ее и перенося на нее вес, как бы подменяя правую ногу.

PLIE [плие]: сгибание, складывание, приседание — выполняется в различные позиции ног.

Grand P. [гран] — присед (с полным сгибанием ног).

Demi P. [деми] — полуприсед (не отрывая пяток от пола).
PORT de BRAS [пор де бра] — упражнения для рук (а также наклонов корпуса, поворотов и наклонов головы) для правильного проведения рук через основные позиции; в классических танцах используются шесть **P. de B.**:

1-е **P. de B.** — и. п.: руки в *подготовительной* поз.; движение рук: в 1-ю поз. — в 3-ю поз. — во 2-ю позиции — в и. п. (рис. 299).

2-е **P. de B.** — и. п.: левая рука в 3-й позиции, правая рука во 2-й позиции; движение рук: левую руку во 2-ю поз. — левую руку в подготовительную поз., правую руку в 3-ю поз. — левую руку поднимая и правую руку опуская, вывести обе в 1-ю поз. — руки в и. п. (рис. 300); аналогично выполняется 2-е **P. de B.** из и. п. с обратным положением рук.

3-е **P. de B.** — и. п.: руки во 2-й позиции; движение рук: руки в подготовительную поз., наклон вперед книзу — выпрямляясь, руки (как будто поднимают за собой корпус) в 3-ю поз. — прогиб назад, сохраняя 3-ю позицию рук — выпрямиться, руки в и. п. (рис. 301).

4-е **P. de B.** — и. п. как во 2-м **P. de B.**; левую руку во 2-ю позицию, поворачивая кисти обеих рук *allongé* (см. *Положение тела и его частей*) — поворот плеч (верхней части туловища) налево, голову направо, прогибаясь — выпрямиться, поворот в и. п., руки в 1-ю позицию (левую руку через подготовительную поз.) — руки в и. п. (рис. 302).

5-е **P. de B.** — и. п.: как во 2-м **P. de B.**; наклон вперед, руки в 1-ю позицию (правую руку через подготовительную поз.) — выпрямиться, слегка поворачивая верхнюю часть туловища налево (руки сохраняют 1-ю позицию) — прогнуться, левую руку во 2-ю позицию, правую руку в 3-ю позицию, голову налево, и, продолжая прогибаться, медленно менять положение рук, голову направо — вернуться в и. п. (рис. 303).

6-е **P. de B.** — *Préparation*: в 5-й позиции *demi PHë*, руки в подготовительной поз. — правую ногу вперед, скользя носком по полу, вес на левой ноге в *demi plié*, руки в 1-ю позицию — скользя носком правой ноги по полу, перенести вес на нее (большая поза *Croisé* назад с ногой на полу), руки как во 2-м **P. de B.** — пауза и «вздых» кистями, голову налево; выполнение упражнения: снижаясь на правой ноге (углубленное *demi plie*), левую ногу скольжением носка по полу назад, наклон вперед, спина ровная (левая рука в 3-й позиции составляет с корпусом и левой ногой одну прямую) — разгибая правую ногу, вес на левую ногу, слегка подтягивая правую ногу, касаясь пола носком, руки в 1-ю позицию — поворачивая корпус налево, прогиб назад, правую руку в 3-ю позицию, левую руку во 2-ю позицию, голову налево, начиная менять положение рук через широкую 2-ю позицию — выпрямиться, перейти в и. п. (рис. 304).

PRÉPARATION [препарасьон]: приготовление — подготовительное движение перед началом основного упражнения.

RELEVÉ [релевэ]: подъем — выполняется на пальцы или полупальцы на двух или на одной ноге:

R. lent [лян]: медленный — медленный подъем ноги на 90°.
ROND [рон]: круг. **R. de Jamb** [жам]: круг ногой.

R. de J. en Fair [ан лэр]: по воздуху — круг голенью над полом из положения: нога в сторону на высоте 45°.

R. de J. par terre [пар тэр]: по земле — круг ногой, касание пола носком.

TEMPS [тан]: время.

T. Levé Saute [левэ сотэ]: подъем; прыжок — прыжок на одной ноге без продвижения, сохраняя заданную позу.

T. Lié [лие]: связывание — серия связанных плавных слитных движений на середине зала:

— **T. L. par terre** [пар тэр]: по земле — выполняется движение ногой, касаясь носком пола.

T. Releve [релеве]: подъем — один из подготовительных приемов для исполнения *Pirou-ette* (не с двух ног, а стоя на одной ноге), во время исполнения которой опорная нога делает *demi Plie*, а работающая сгибается, затем разгибается и отводится вперед и в сторону:

— **Grand T. R.** [гран]: большой — при *demi Plie* стопа работающей ноги стопой касается колена опорной ноги и отводится в сторону на 90°;

— **Petit T. R.** [пти]: маленький — при *demi Plie* стопа работающей ноги выводится *Sur le Cou-de-Pied* спереди и отводится в сторону на 45°;

— **T. R. par terre** [пар тэр]: по земле — сочетание подъема на опорной ноге с полукругом, описываемым на полу носком работающей ноги.

TOUR [тур] — поворот.

T. Chaîne [шенэ]: цепочка — следующие друг за другом полуповороты с ноги на ногу на полупальцах (или пальцах) с продвижением; ноги сохраняются в подтянутом положении, соединенные по 1-й полувыворотной позиции.

T. lent [лян]: медленный — выполнение на одной ноге (другая нога открыта на 90° или выше) на 360° (и более), поднимаясь на полупальцы или не опускаясь с них, сохраняя позу, принятую перед началом поворота.

T. Pique en dedans — см. *Pique*.

КРЕСТОМ — движение одной ногой:

К. вперед — последовательные движение вперед, в сторону, назад, в сторону с приведением ноги каждый раз в и. п. (*En dehors*).

К. назад — последовательные движения назад, в сторону, вперед, в сторону с приведением ноги каждый раз в и. п. (*En dedans*).

РЕВЕРАНС — поклон, выполняемый с наклоном головы и корпуса при переводе с ноги на ногу и с приседанием по 4-й поз. ног.

ФЛИК-ФЛЯК (звукоподражание: шлеп-шлеп или хлоп-хлоп) — движение работающей ноги, которая из 2-й поз., скользя полупальцами об пол, быстрым коротким мазком проходит 5-ю поз. сзади вперед или спереди назад и возвращается во 2-ю поз.

Прыжки

Перед любым прыжком необходимо сделать *demi Plie*, по окончании прыжка коснуться пола сначала носком, затем плавно перейти на пятку и опуститься в *demi Plie*, после чего разогнуть ноги. В полете ноги держать полностью разогнутыми, а если прыжок выполняется на одну ногу, другая нога принимает требуемое положение, строго соблюдая выворотность и не выпячивая при этом ягодиц.

ASSEMBLE: Pas A. [ассамбле]: собирание, соединение — из 5-й поз. ног на *demi Plie* одна нога скользящим движением по полу отводится в сторону, и далее выполняется прыжок с собиранием вытянутых ног в воздухе, приземляясь в 5-ю поз.

BALLONNE: Pas B. [баллонэ]: раздувание — прыжок на одной ноге с продвижением за работающей ногой, которая вытягивается во время прыжка, а затем возвращается в *Sur le Cou-de-Pied*.

BALLOTTE: Pas B. [баллотэ]: качание — прыжки с ноги на ногу, отрывая поочередно одну ногу вперед, а другую — назад, сильно отклоняясь назад наклоняясь вперед, как бы качаясь.

CABRIOLE [кабриоль] — подбивной прыжок.

CHANGEMENT: C. de Pieds [шажман де пье]: смена ног — выполняется прыжком из 3-й поз. ног в 3-ю поз., меняя ногу, находящуюся спереди.

CHASSE: Pas C. [шассе]: движение, догоняя — выполняется *Sissonne tombee*, выводя движущуюся ногу, и далее, перенося

на нее вес и слегка сгибая, подтягивание другой ноги, заканчивается высоким прыжком, соединяя ноги.

CISEAU: Pas de C. [сизо]: ножницы — прыжок с одной ноги на другую с поочередным взмахом вперед прямыми ногами.

ÊCHAPPÉE: Pas Ê. [эшапэ]: избегание, ускользание, просвет — прыжок из 1, 3 или 5-й поз. ног, выводя ноги в воздухе во 2-ю или 4-ю поз. и приземляясь обратно в и. п.

EMBOÎTÈ: Pas E. [амбуате]: укладывание, складывание — прыжки с одной ноги на другую со сменой полусогнутых ног спереди или сзади.

ENTRECHAT [антраша] — прыжок, во время которого прямые ноги, скрещиваясь, переносятся одна за другую несколько раз.

FAILLI [файи]: ослабление — прыжок, имеющий ту особенность, что за ним тут же следует плавное проведение одной из ног обязательно через 1-ю поз. в 4-ю.

GLISSADE: Pas G. [глиссад]: скольжение — скользящий прыжок, без отрыва от пола с продвижением за открываемой ногой.

JETE [жетэ]: бросок — выполняется ногой на месте или в прыжке.

J. Ferme [фермэ]: закрытый прыжок.

J. Passé [пассэ]: шаг и прыжок со сменой прямых ног сзади и приземлением на одну ногу.

Pas J. — на *demi PHë* одна нога скользящим движением по полу отводится в сторону на носок, далее, толкаясь опорной ногой, прыжок со взмахом другой ногой и приземлением на нее, приводя другую ногу на *Sur le Cou-de-Pied* сзади.

POISSON: Pas de P. [пуассон]: рыба — прыжок с одной ноги на другую ногу, при исполнении которого ноги поочередно забрасываются высоко назад, а корпус и руки резко вскидываются снизу вверх.

SAUTE [сотэ]: прыжок — выполняется с двух ног на две, сохраняя на всем протяжении первоначальную позицию ног.

Temps Leve S. — см. *Temps* в разделе *Движения ногами, руками и корпусом*.

SISSONNE [сисон] — прыжок с двух ног на одну.

S. Ferme [фермэ] — закрытый прыжок: из 5-й поз. прыжок в сторону, одноименную ноге, находящейся спереди, другая нога поднимается в сторону на 45° и при приземлении касается пола носком в стороне, затем подтягивается в исходную позицию, оставаясь в *demi PHë*.

S. Fondue [фондю] — как **S. simple**, но при приземлении одна из ног вытягивается в том или ином направлении на 45° или 90°.

S. Ouverte [увертэ]: открытый — прыжок с открыванием одной ноги назад в *Arabesque* или *Attitude*.

S. Simple [сэмпль]: простой — прыжок на месте с двух ног на одну, другая нога принимает положение *Sur le Cou-de-Pied* спереди или сзади.

S. Tombée [томбе]: падение — прыжок на месте толчком двух, одна нога проходит положение *Sur le Cou-de-Pied* с приземлением на другую ногу, сгибая ее; первая нога разгибается и выводится в требуемом направлении с последующим «падением» на нее на *PHë* как бы с опозданием.

Элементы народных танцев

БЕГУНЁЦ — беговые шаги, выполняя перед 1-м из трех шагов каждого цикла сгибание и разгибание опорной ноги, 1-й шаг широкий, с фазой полета, 2-й — небольшой, выполняется на носок.

ВЕРЁВОЧКА — из 3-й поз. нога, поднимаясь спереди и сгибаясь из затакта, переводится в 3-ю поз. назад с весом; далее исполняется с другой ноги.

В. с Переступанием — после **В.** выполняется два **П.** на месте по 3-й поз. на низких полупальцах без ударов о пол и покачиваний корпуса.

Одинарная В. — на затакт выполняется скользящий подскок вперед на низких полупальцах, опорное колено присогнуто, без подпрыгиваний.

ВЗМАХ — сгибая руку перед туловищем и поднимая локоть, поворот кисти ладонью книзу, затем рука волнообразно выводится в 3-ю поз. (см. *Позиция рук* в разделе *Положение тела*

и его частей), заканчивая резким поворотом кисти ладонью к себе; исполняется обычно в сочетании с *Ключом*.

ГАЛЮП — см. *Шаг галоп* в разделе *Виды передвижений*.

ГОЛУБЕЦ (Coup de Talon [ку де талон]: удар каблуком) — подбивной прыжок в сторону каблуком о каблук, приземляясь на опорную ногу и продвигаясь в сторону маховой ноги.

Г. с Шагом — после Г. выполняется приставной шаг (шаг и приставка) в сторону первоначального движения.

ДРОБНЫЙ ХОД - см. *Ход*.

КАБЛУК-НОСОК — выведение ноги вперед наружу, поворачивая носок внутрь, касаясь носком пола («носок»), и, разворачивая стопу носком наружу, касание пола пяткой ноги.

КЛЮЧ (простой) — шаг в сторону с небольшим приседанием, сгибая другую ногу в сторону, носки внутрь до касания коленями (*завернутая* позиция ног), далее, разворачивая ступни и разгибая ноги, приставка по 1-й поз.

Венгерский К. — прыжок на правую ногу вперед скрестно, сгибая и отводя левую ногу назад, после чего шагом левой ногой назад исполняется простой К.

Русский К. — на 1-й такт правой ногой исполняется два удара подушечкой правой ступни об пол, и после второго удара (вправо) выполняется подскок на левой ноге, ударяя в воздухе каблуком о каблук правой ноги; на 2-й такт выполняется тройной притоп с левой ноги.

ПРИПАДАНИЕ — выполняется по 3-й поз. ног; в *затактовом* движении с подъемом на полупальцы опорной ноги другая нога отводится в сторону книзу, и далее выполняется шаг на нее и приставка (обратное переступание) с полуприседанием и разгибанием опорной ноги.

П. на месте — после затактового отведения ноги спереди в сторону с подъемом на полупальцы другой ноги выполняется приставка в и. п. (3-я поз.) с полуприседанием на ней, другая нога сгибается сзади у щиколотки; при повторении затактовое движение исполняется вперед, а не в сторону.

П. в повороте — выполняется на месте с одноименным поворотом (с правой ноги поворот направо и наоборот); полный поворот исполняется на четырех П.

П. в сторону — в сторону отводимой в затакте ноги.

ПРИПЛЯС — аналогично па де баску (см. *Pas de Basque*), исполняется почти на месте с подчеркнутыми притопами, слегка приседая из затакта; далее другая нога круговым движением, скользя по полу, отводится в сторону в небольшое приседание, затем выполняется приставка спереди в 3-ю поз., разгибание ноги с последующим переносом веса на ногу сзади и приседанием на ней.

ПРИСЯДКА — подскок в приседе на одной ноге с выставлением другой ноги вперед наружу на пятку в момент приземления на опорную ногу.

ПолуП. — как П., но в полуприседе.

ПРИТОП — из 3-й поз. в затакте нога, находящаяся спереди, сгибается, и на удар такта выполняется удар всей ступней по полу в и. п., далее пауза или повторение движения из затакта.

Тройной П. — выполняется три удара подряд с паузой в конце цикла.

РУССКИЙ Шаг — состоит из трех шагов, на 3-м выполняется полуприседание с выведением свободной ноги вперед и наибольшим наклоном к ней (см. также *Тройной ход*).

ХОД: Основной Х. — поступательное перемещение характерным для конкретного танца шагом.

Боковой Х. — движение в сторону скрестным шагом.

Переменный Х. — выполняется как Т. Х., но 2-й шаг исполняется как приставка по 6-й поз.

Тройной Х. — исполняется три шага вперед или назад на четыре удара музыки, проводя после 3-го шага (на 4-й удар) другую ногу через 1-ю поз. для исполнения 1-го шага следующего цикла.

— **Т. Х. с Поворотом** — выполняется шаг вперед с одноименным поворотом, далее шаг другой ногой в сторону, продолжая поворот и заканчивая шагом вперед;

— **Т. Х. с Ударом** — после 3-го шага выполняется удар подушечкой стопы другой ногой с последующим 1-м шагом следующего цикла этой ногой;

— **Т. Х. с Ударом в Повороте** — выполняется как Т. Х. с П., но с ударом на последнем шаге;

— **Т. X. с Отведением ноги** — в конце цикла свободная нога выводится вперед с касанием или без касания пола носком или каблуком, слегка приседая при этом на опорной ноге.

Х. Мазурки:

— **Pas Gala** [па гала]: парадный шаг: «и» — скользящий подскок на слегка согнутой ноге, другая нога выводится вперед, скользя по полу, 1 — проскальзывая дальше, вес переносится вперед на ногу, слегка сгибая ее, другая нога сгибается слегка назад над полом, 2 — снижаясь далее, скользящий шаг (проскок) на опорной ноге, другая нога подтягивается сзади в *Cou-de-Pied*, 3 — работающая нога разгибается вперед через 1-ю поз. с подскоком на опорной ноге; следующий цикл выполняется с другой ноги;

— **Pas Couru** [па курю]: беговые шаги с легким прыжком на 1-м шаге без подъема (вытянутыми стопами), выполняется небольшое *РНё* из затакта.

Х. Полонеза — шаги с носка, полуприседая на 3-м шаге и вынося свободную ногу вперед для 1-го шага скользящим движением через 1-ю поз.

— **Х. П. назад** — все шаги аналогично выполняются назад.

Х. Пальки — из затакта выполняется подскок на одной ноге, отводя другую ногу в сторону движения и далее выполняется шассе (шаг-приставка-шаг в одном направлении) с этой ноги:

— **Боковой Х. П.** — продвижение выполняется из стороны в сторону; обычно сочетается с поворотами (*Х. П. в повороте*);

— **Х. П. вперед (назад)** — нога для первого шага выводится в указанном направлении; и. п. и приставка выполняются по 3-й поз.; следующие цикл выполняются с другой ноги, которая проводится мимо опорной через 1-ю поз.;

— **Х. П. в повороте** — выполняется как *Боковой Х. П.* с поворотом направо (реже налево) кругом на затактовом подскоке; на первый такт подскок выполняется без поворота.

ШАГ — выведение ноги с подушечки на всю стопу с полным перенесением веса в конце движения.

Ш. с ударом — выполняется шаг и приставка с ударом без переноса веса; при продвижении вперед может выполняться удар каблуком с последующим выведением этой ноги вперед.

Ш.-каблук — шаг в сторону и выставление другой ноги на каблук с небольшим наклоном в ее сторону.

Шаркающий Ш. — выполняется только вперед с подушечки на всю ступню, другая нога проводится через 6-ю поз. со скользящим ударом каблуком по полу, во время которого колени расслаблены и слегка пружинят.

Pas BOGTE [буате]: хромающий — подскок с отведением прямой ноги и сгибанием ее при постановке (на 2 счета) и шаг (перенос веса) обратно на другую ногу (на 1 счет); при повторении выполняется с той же ноги.

Поступательное Р. В.:

— **Р. В. вперед** — нога выносится вперед, выполняется скользящий шаг с приседанием, другой ногой выполняется также шаг вперед;

— **Р. В. назад** — как предыдущее, но оба шага выполняются назад.

Р. В. в Повороте Налево — выполняется подскок на одной ноге, другая нога выводится круговым движением с поворотом налево кругом, сгибая и приставляя работающую ногу к опорной, перенося вес на нее, далее приставляя другую ногу в 3-ю поз., *левая нога спереди*, перенося вес на ногу, опорную в и. п.:

— **Р. В. вперед в П. Н.** — исполняется с подскоком на левой ноге и круговым движением правой ногой: в сторону и вперед;

— **Р. В. назад в П. Н.** — исполняется с подскоком на правой ноге и круговым движением левой ногой: в сторону и назад.

Pas de BASQUE — см. *Basque* в разделе *Движения ногами, руками и корпусом*.

Pas de BOURRÉE — см. *Bouggée* в разделе *Движения ногами, руками и корпусом*.

Pas COURU — см. *Ход мазурки*.

Pas Gala — см. *Ход мазурки*.

Художественная гимнастика

Виды передвижений

БЕГ — передвижение шагами (см. *Шаг*), в каждом из которых имеется фаза полета; при *обычном* Б. стопа ставится с носка с перекатом на всю стопу, и отталкивание для следующего шага выполняется носком.

Б. на Носках — выполняется без опускания на пятки.

Б. Тройным шагом — состоит из циклов по три шага (см. гл. Хореография в спорте).

Высокий Б. — выполняется махом согнутой ноги вперед сверху с последующим разгибанием и приземлением на нее.

Мягкий Б. — выполняется как М. *Шаг*, но с безопорной фазой и более эластично.

Острый Б. — выполняется как О. *Шаг*, но менее резко; свободная нога выносится вперед быстрым коротким движением и не касается пола носком.

Перекаточный Б. — отличается от П. *Шага* фазой полета и эластичностью движений.

Пружинный Б. — состоит из ряда подскоков с поочередными толчками ног; в фазе полета тело выпрямлено, ноги прямые, носки оттянуты.

Широкий Б. (Б. Выпадами) — выполняется как Ш. *Шаг*, но с фазой полета; при каждом толчке ногой выполняется подъем на носок.

ПРИСТАВКА — приведение ноги к другой (опорной) ноге и перенос веса (опоры) на приводимую ногу.

ШАГ — выведение или вынесение (при ходьбе на месте) ноги с переносом веса на нее; обычно выполняется с носка на всю стопу, со свободными взмахами рук вперед и назад.

Вальсовый Ш. (В. Дорожка) — цикл из трех шагов: 1-й — *Перекаточный* со снижением на ногу, более длинный, чем последующие, 2-й — на носке, 3-й с носка на всю стопу; характеризуется равномерностью шагов, слитностью и плавностью движений:

— **В. Поворот** — выполняется кругом, как открытый поворот (см. Спортивные танцы на паркете);

— **В. Ш. в сторону** — 1-й шаг в сторону, 2-й шаг скрестно сзади, 3-й шаг приставной;

— **В. Ш. в сторону с поворотом** — поворот на 360° (направо), выполняемый за 2 такта; 1-й такт: *Перекаточный Ш.* правой ногой в сторону; поворот и шаг вперед на полупальцы левой ноги; поворот и приставка правой ногой; 2-й такт: *Перекаточный Ш.* левой ногой в сторону; поворот и шаг правой ногой назад; поворот и приставка левой ногой (каждый поворот на шагах выполняется на 1/4 от полного поворота);

— **В. Ш. назад** — как В. *Дорожка*, но все шаги назад; 1-й {*Перекаточный*} шаг выполняется немного в сторону (одноименную ногу);

— **широкий В. Ш.** — выполняется более широкими шагами, через снижение в полуприсед;

— **широкий В. Ш. в повороте** (классический способ) — в и. п. ноги в 3-й позиции, правая нога спереди, лицом к центру зала: 1-й — скользящий шаг правой ногой вперед вправо, 2-й — поворот направо кругом и шаг левой ногой (через 1-ю поз.) в сторону на полупальцы, 3-й — приставка правой ноги в 3-ю поз. сзади, опускаясь, слегка снижаясь и снова разгибая ноги, 4-й — скользящий шаг левой ногой вперед влево, 5-й — правая нога подводится в 4-ю поз. сзади, поворот кругом на полупальцах обеих ног, 6-й — подтягивая левую ногу, приставка с весом, опускаясь, слегка снижаясь и снова разгибая ноги.

Высокий Ш. — с высоким подниманием бедра; бедро и голень образуют прямой угол (рис. 305).

Мягкий Ш. — с носка с коротким перекатом на пятку и легким сгибанием ног; отсутствуют колебания по высоте; характеризуется непринужденностью и легкостью движений; выполняется со взмахами рук.

Острый Ш. — выполняется резко, отрывисто, с небольшим продвижением вперед; стопа одной ноги ставится на носок около стопы опорной ноги (рис. 306); руки выводятся с остановками.

Перекатный Ш. — постановка ноги с перекатом с носка на всю стопу, вынося маховую ногу вперед книзу, опорная при этом слегка сгибается и разгибается с заметными колебаниями тела по высоте; амплитуда движений руками также больше, чем при *Мягком Ш.*

Переменный Ш. — цикл из трех шагов, 2-й из которых — приставка сзади по 3-й поз. (см. Хореография в спорте) или сзади на полупальцы; каждый следующий цикл выполняется с другой ноги.

Приставной Ш. — шаг с носка одной ногой и приставка другой ноги; направление и другие параметры П. Ш. необходимо указывать:

— П. Ш. влево на носки;

— П. Ш. вправо;

— П. Ш. с правой ноги вперед.

Пружинный Ш. — как *Перекатный Ш.*, но с более короткими и ярко выраженными колебаниями тела по высоте, более сильной амплитудой пружинящего движения ногами, эластичностью и упругостью движений рук и ног.

Ш. в Полуприседе (в Приседе) — передвижение шагами в указанном положении.

Ш. Галопа — вправо или влево как *Приставной Ш.* на носках; нога приставляется коротким быстрым движением во время небольшого подскока с прямыми ногами и оттянутыми носками, после чего другая нога выносится для следующего шага; характеризуется легкостью.

Ш. на Носках — без опускания на всю стопу.

Ш. Польки — как *Переменный Ш.* на носках с приставкой по 3-й поз. с подскоком перед началом каждого цикла движения.

Ш. правым (левым) Плечом вперед — одноименная рука направлена вперед, другая рука — назад, туловище расположено вполборота налево (направо) к направлению движения; свободное передвижение шагами.

Широкий Ш. (Ш. выпадами) — большим шагом вперед, сгибая ногу при переносе веса, сзади нога прямая, носок оттянут, с разноименными взмахами рук.

Повороты и прыжки

ПОВОРОТ — движение тела или его части вокруг своей продольной оси; выполняется на месте и в движении; величину П. указывают, если она не дана в определении; сочетается, как правило, со взмахом или подъемом рук.

Круговой П. — из положения стоя на одной ноге махом другой ногой вперед с последующим кругом ею назад; выполняется на носке опорной ноги на 360°, если не указано иное: — **К. П. направо на 540°.**

Одноименный П. — шагом вставая на правую ногу, П. направо или, вставая на левую ногу, П. налево (рис. 307).

П. в Полуприседе (в Приседе) — с сохранением указанного положения в процессе всего движения.

— **П. в Круглом Полуприседе (Приседе)** — записывается также: **К. Полуприсед (Присед)** — П. кругом (при необходимости указывается направление П.).

П. в Равновесии — с сохранением указанного равновесия (позы):

— **одноименный П. в Р. на правой** — выполняется направо в положении Р. на правой ноге с наклоном вперед;

— **прыжком разноименный П. в Р. на левой** — прыжком выполняется направо в положение Р. на левой ноге с наклоном вперед.

П. из Выпада — из и. п.: выпад на правой ноге, правую руку в 1-ю поз., левую руку в сторону; «и» — слегка наклонить туловище вперед и повернуть его направо, мах правой рукой в сторону, 1–2 — встать и подняться на носок на правой ноге, поднимая левую ногу назад, поворот крутом, 3 — полуприсед на опорной ноге, 4 — выпрямиться, встать на опорной ноге, проводя левую ногу через 1-ю поз. вперед, чтобы начать поворот с другой ноги.

П. Махом — махом одной ногой вперед выполняется кругом в сторону, одноименную опорной ноге, со взмахом руками вверх (рис. 308).

П. на Коленях — из стойки на одном колене выполняется кругом в сторону находящейся сзади ноги опорной

ступнями согнутых ног, поднимая одно и опуская другое колено на пол.

П. Переступанием — выполняется на месте поворотом ступней, стоя на носках; см. также *Tours Chainé* в главе Хореография в спорте.

— **П. Переступанием на всей стопе** — вокруг носков, приподнимая пятку свободной ноги, не изменяя ее положение относительно туловища.

П. Прыжком — см. *Прыжок выпрямившись*.

П. с Наклоном — из положения стоя, ноги скрестно, раскручиванием ног, начиная наклоном вперед с последующим выпрямлением.

П. кругом Шагом на Носок — из и. п.: полуприсед на левой, правая нога в сторону на носок, правая рука в 1-й поз., левая рука в сторону; «и» — правую руку в сторону, 1—2 — шагом на правый носок поворот направо кругом (на 180°), касаясь голеностопа стопой согнутой левой ноги, руки в 1-ю поз., 3 — полуприсед на правой ноге, 4 — левую ногу в сторону на носок, правую руку в сторону; далее повторяется движение в обратную сторону.

— **П. на 360° Ш. на Н.** — в конце поворота вес быстро переносится на свободную ногу в и. п., и повторяется далее с той же ноги.

Разноименный П. — на правой ноге в левую сторону, начиная махом левой ногой назад (рис. 309), или на левой ноге — в правую сторону.

Скрестный П. (П. С||о) — С||ым шагом вперед или назад, поднимаясь носки и раскручиваясь, с опусканием на всю стопу в конце.

Спиральный П. (ВИНТ) — выполняется с выставлением ноги скрестно на носок, полуприседанием и волнообразным поворотом тела, начиная снизу.

ПРЫЖОК — отталкивание одной или двумя ногами вверх с отрывом от опоры с продвижением или без продвижения в горизонтальном направлении, с поворотом вокруг продольной оси тела или без поворота; сопровождается взмахом руками или рукой.

Закрытый П. — со сгибанием одной ноги вперед и наклоном вперед, руки вверх относительно туловища (рис. 310).

Казачок (Казак) — махом одной со сгибанием толчковой ноги внизу в полете, колени вместе.

Открытый П. — прогибаясь, толчком одной или двумя ногами, махом назад другой ногой и взмахом руками в стороны — назад (рис. 311); может выполняться по-разному: легко, мягко, резко, что необходимо указывать.

— **О.** — **Закрытый П.** — шагом одной ногой выполняется **О. П.**, шагом другой ногой — **3. П.**

П. в Группировке — сгибаясь и сгибая ноги вперед.

П. Взмахом — махом одной ногой вперед с приземлением на обе.

П. Выпадом — как **П. шагом**, но сгибая ногу, находящуюся спереди.

П. Выпрямившись — толчком обеими ногами, выполняется резко, со взмахом руками вверх с максимальной высотой взлета и вертикальным положением прямого тела в полете.

— **П. В. влево (вправо)** — с поступательным перемещением в указанную сторону;

— **П. с поворотом кругом (на 360°)** — выполняется **П. В.** с указанной степенью поворота.

П. Кольцом — толчком обеих ног с максимальным прогибанием тела и сгибанием ног до касания головы, руки вверх.

— **П. К. левой** — сгибается только левая нога;

— **П. Полукольцом** — как **П. К.**, но с меньшей амплитудой сгибания ног и прогибания, без касания стопами головы.

Можно выполнять **П. К.** и **П. Полукольцом** в фазе полета другого **П.**:

— **Перекидной П. К. левой** — указанная нога касается стопой головы в середине **Перекидного П.** (см. ниже);

— **Подбивной П. Полукольцом правой** — указанная нога согнута полукольцом назад в сторону головы в середине **Подбивного П.** (см. ниже).

П. Ноги Врозь («разножка») — ноги в полете максимально разведены, руки работают произвольно, приземление выполняется на обе ноги с носка на всю стопу.

П. Прогнувшись — как **П. выпрямившись**, но с прогибанием тела и наклоном головы назад, руки взмахом поднимаются вверх, увеличивая прогибание тела; может выполняться с прогибанием в сторону.

П. со Сменной Ног — со взмахом в полете одной, затем другой (толчковой) ногой вперед с приземлением на толчковую ногу.

— **П. с двойной С.** — в полете положение каждой ноги меняется дважды, приземление выполняется на маховую ногу.

— **П. со С. согнутых Н. спереди (сзади).**

П. Согнувшись — толчком обеими ногами, в полете сгибаясь в тазобедренных суставах (с наклоном туловища, ноги направлены вперед), руки вперед к носкам.

— **П. С. ноги врозь** — выполняется с разведением ног (см. *Щучка*).

П. Шагом — махом одной и толчком другой ноги с прямыми ногами в полете, одноименная толчковой ноге рука выводится вперед кверху, другая рука — в сторону; выполняется вперед (рис. 312), если не указано иное:

— **П. Ш. в сторону (вправо, влево).**

П. Шпагатом — толчком обеих ног и взмахом руками вверх с максимальным разведением ног в стороны (до горизонтального положения — прямого шпагата) в полете.

— **П. Шом левой (правой)** — указанная нога находится спереди; может выполняться с шага, с разбега.

При совмещении **П. Шом левой (правой)** с другим **П.:**

— **П. Шом Кольцом правой** — правая нога касается головы (кольцом), а вперед **Шом** выводится левая нога;

— **Подбивной П. левой в Ш.** — левая нога сгибается назад в *Подбивном П.* и затем разгибается вперед в **Ш.**

Перекидной П. — с одной ноги на другую последовательным взмахом ногами и одновременным взмахом руками с поворотом кругом в сторону, одноименную толчковой ноге (рис. 42).

Подбивной П. (П. Касаясь) — как **П. взмахом** со сгибанием маховой ноги до касания другой ноги, отведенной назад; рука, одноименная толчковой ноге, поднимается вперед кверху,

другая рука — назад (рис. 313), если не указано иное положение рук; отличается стремительностью.

Скачок — толчком одной ногой и сгибанием другой ноги вперед с одновременным взмахом вперед рукой, одноименной толчковой ноге, и взмахом назад другой рукой (если не указаны иные движения руками) с приземлением на толчковую ногу (рис. 314).

Щучка — **П.** с разведением ног и наклоном вперед.

Положение тела, его частей и движения ими

ВЗМАХ — движение тела или его частей (рук, ног) начинается с быстрого, энергичного толчка, в результате которого продолжается движение в других частях (звеньях) тела с затуханием к концу движения.

В. вперед — отводя руки назад, сгибая опорную ногу и выводя другую ногу вперед на носок, затем сгибая ее и перенося на нее вес, далее движение как в *Волне*, но с затуханием к концу движения, выводя руки вверх дугами книзу (рис. 315).

В. вправо (влево) — всем телом в указанную сторону.

В. левой (правой) ногой назад — указанной ногой назад.

В. руками (рукой) вперед — обеими или указанной рукой вперед.

В. туловищем вправо (влево) — выполняется туловищем без участия рук.

Дуговой В. — движение по дуге.

Круговой В. — движение по кругу.

ВОЛНА — сгибание и разгибание в суставах ног, туловища и рук с последовательным переходом от одного сустава к другому; выполняется целостно и слитно.

В. (целостная В. вперед) — и. п.: круглый полуприсед; начинается сгибанием ног и рук (локтями книзу), выводя последовательно вперед и разгибая колени, таз, грудь, голову, заканчивая круг руками книзу в положении руки вверх (рис. 316).

— **Боковая В. (В. в сторону)** — выполняется всем туловищем во фронтальной плоскости: из стойки, руки вправо (влево) наклониться влево (вправо) и, приседая, последовательно

вывести влево (вправо) колени, таз и далее снизу вверх, заканчивая выведение дугами книзу рук в положение вверх (рис. 317);

— **В. книзу (обратная В.)** — выполняется из стойки на носках, руки вверх, начиная наклоном назад, приседая, последовательно вывести назад таз и поясницу, заканчивая круг руками назад в круглом полуприседе.

В. Руками — и. п. стоя, руки в стороны: слегка сгибая руки и соединяя лопатки, движение рук локтями книзу с последовательным сгибанием в других суставах и далее, разводя лопатки, последовательно разогнуть руки во всех суставах.

В. Туловищем (сидя на пятках) — и. п.: сед на пятках, руки назад; выполняется, начиная с прогибания в пояснице с отставанием плеч, затем сгибаясь до касания коленей головой и двигаясь в обратной последовательности до и. п. (рис. 318).

ПрлуВ. — выполняется на малой амплитуде.

КОЛЁНИ: На К||ях, Передвижение — П., при котором опора выполняется всей голенью выставляемой вперед согнутой в колене ноги.

МАХИ (см. Общеразвивающие упражнения) руками, ногами и туловищем, могут выполняться с наклонами и поворотами, в основных и промежуточных плоскостях, в различных направлениях, по дуге, по кругу, одноименно, разноименно, поочередно и последовательно.

МОСТ — см. Акробатические упражнения.

НАКЛОНЫ — см. Общеразвивающие упражнения.

ПОЛОЖЕНИЕ Тела:

Закрытое П. — тело согнуто в грудной части, руки вперед сверху, голова наклонена вперед.

Открытое П. — тело прогнуто в грудной части, руки в стороны, голова наклонена назад.

ПРУЖИННОЕ Движение — с одновременным сгибанием во всех суставах и последующим их разгибанием, выполняется равномерно, непрерывно, упруго, с большим мышечным напряжением и различной скоростью.

П. Д. Ногами — из положения стоя на носках, приседая и вставая.

П. Д. Руками — из положения руки в стороны или другого и. п., сгибая и разгибая руки (рис. 319).

— **Поочередное П. Д. Р.** — с разгибанием одной руки при одновременном сгибании др. руки.

П. Д. Туловищем — из круглого приседа (полуприседа) на всей стопе или на носках, сгибая руки и туловище и далее разгибая их.

Целостное П. Д. — из положения стоя, руки разогнуты в том или ином положении, одновременное сгибание во всех суставах до приседа с последующим разгибанием в и. п. (рис. 320),

РАВНОВЕСИЕ — см. Акробатические упражнения, а также стойки на одном колене с отведением другой ноги.

РЫВОК — резкое движение (сгибание или разгибание), вызывающее перемещение частей тела.

СКРЁСТНЫЙ Круг Руками — см. **К. Р.** внутрь в гл. Общеразвивающие упражнения, раздел *Движения руками.*

Движения с предметами

В данном разделе даются ссылки на раздел *Упражнения с обручем* из гл. Упражнения с предметами и в парах.

БРОСКБВЫЕ Движения — безопорные (полетные) движения предметов:

Бросок — движение, придающее предмету полет; выполняется одной или двумя руками.

По направлению полета предмета Б. разделяются на:

— **прямые** — боковые, лицевые, горизонтальные, в различных направлениях (вверх, в сторону, назад сверху и т.д.);

— **обводные** — под руку, ногу, плечо, за спину;

— **крученные** — вокруг различных осей предмета.

Могут выполняться *махом* или *разгибом*, а также:

— **нетипичным захватом** (ногой, ногами, туловищем за необычную часть предмета);

— с **двумя** предметами (параллельные, поочередные, последовательные, разнонаправленные, разноплоскостные).

Ловля — прием предметов после свободного перемещения:

- **простые** (сбоку, спереди и над собой);
- **обводные** (под рукой, ногой, за спиной, за головой);
- **сложные** (в пережат, обкрутку, вращение и т. п.);
- **нетипичным хватом** (на ногу, на ноги, на туловище, за конец и за середину предмета).

Отбив (Отскок) — ударное соприкосновение, в результате которого предмет приобретает полет. Выполняется от *пола* или *телом* (кистью, локтем, грудью, бедром, стопой и т. п.).

Передачи:

- простые (перед собой и над собой);
- обводные (под рукой, ногой, за спиной, за головой).

ВОСЬМЁРКА — см. *Фигурные движения*.

ВРАЩАТЕЛЬНЫЕ Движения — выполняются вокруг различных осей предмета; различаются по расположению *оси* вращения; по *плоскости* вращения, по части тела, выполняющего вращение (см. также раздел *Упражнения с обручем*):

Вертушки.

Вращения выполняются:

- на руках (на кисти, на кистях, на локте; в различных плоскостях);
- на туловище (без смещения и со смещением);
- на **ногах** (на двух и одной — свободной или опорной).

Обкрутки.

Неполное круговое движение называется *Мах*, или *Покачивание* (см. раздел *Упражнения с обручем*).

ВХОД в предмет (см. также *Продев* в разделе *Упражнения с обручем*) выполняется:

Набрасыванием:

- **горизонтально;**
- **с вращением** вперед, назад, в сторону.

Надеванием — махом вперед, назад, внутрь, наружу.

Прыжком или **Шагом:**

- ~ в **неподвижный** (специально подготовленный) предмет;
- в автономно **движущийся** (катящийся, вертящийся и т. п.) предмет.

ЗМЕЙКА — см. *Фигурные движения*.

КРУТ — см. *Фигурные движения*.

МАХ — (см. раздел *Упражнения с обручем*) выполняется по дуге (часть круга), по *Кругу*, по *Восьмерке* и т. д. в различных плоскостях и направлениях.

МЕЛЬНИЦА — см. *Фигурные движения*.

МЕЖДУСКОК — *Подскок*, при котором не выполняется прыжок через скакалку во время ее вращения: скакалка в этой фазе вращения проходит вверх.

ПЕРЕКАТ — перемещение путем вращения предмета с последовательным касанием опоры; классифицируются:

— По *месту качения* — по полу; по телу (по кистям, по руке, по рукам, по груди и плечам, по различным поверхностям туловища и ног, в различных плоскостях).

— По наличию *сопровождения* или коррекции — свободный или сопровождаемый.

— По *направлению* (для пола): вперед, в сторону, назад, обратный П., по дуге, по кругу.

— По *продолжительности*: большой, средний, малый.

— Строго *горизонтальный* или с образованием *наклонной* плоскости.

ПЕРЕСКОК — в упражнениях художественной гимнастики выполняется через скакалку с одной ноги на другую с небольшой фазой полета.

ПЕРЕШАГИВАНИЕ — движение через скакалку или другой предмет обычным шагом.

ПОДСКОК — небольшое подпрыгивание на месте, если не указано иное: **П. вправо (влево, назад и т.д.)**.

Двойной П. — в одном цикле вращения скакалки выполняется два П. на двух ногах (П. с *Междускоком* — см. выше).

П-и в Полуприседе (Приседе) — выполняются на согнутых ногах (см. *Общеразвивающие упражнения*).

— **Присядка** — П-и через укороченную скакалку с поочередным выставлением ноги вперед наружу на пятку.

Разновидность *Присядки* — П-и со сменой ног в стойке на одном колене (касаясь коленом пола).

П-и Вдвоем (втроем) — в затылок, лицом в одном направлении, если не указано иное, скакалку вращает, как правило, один из участников:

— **П-и В.** лицом друг к другу;
— **П-и В.** боком друг к другу — скакалку вращают оба участника дальними друг от друга руками.

П-и, Меняя ногу («маятник») — *Перескок* через скакалку, сгибая другую ногу назад, и *Междускок*, разгибая ее вперед для следующего перескока.

П. Петлей — перед **П-ом** руки скрещиваются, образуя обратную **Петлю** скакалки (рис. 321), и после **П-а**, когда скакалка проходит сверху, разводятся обратно в стороны, образуя обычную **Петлю** скакалки.

П. с Двойным Вращением — два **В.** скакалки во время одного **П.**

П. слевой на Правую — при каждом *Перескоке* выполняется прыжок с **Л.** ноги вперед на **П.** Ногу, а каждый *Междускок* — обратно с **П.** ноги назад на **Л.** ногу.

П. с Передачей скакалки (при исполнении **П-ов Вдвоем** в затылок) — во время **П-а** скакалка без прекращения вращения передается другому участнику (рис. 322).

П-и с Поворотами — с выполнением **Поворотов** во время исполнения **П-ов**; при необходимости указывается их направление.

П-и Скрестно — выполняются с *Междускоками*, сохраняя положение стоя скрестно; при необходимости указывается нога, находящаяся спереди: **С. правой (левой).**

ПРЫЖКИ через Предмет (см. также раздел *Упражнения с обручем*) в различных направлениях, с различными положениями тела:

С удержанием Предмета:

- с **1—3 вращениями**;
- в **петлю** (также скрестно) — со скакалкой (см. выше);
- **узким хватом**.

Через движущийся Предмет — катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший, «рисующий» над полом (по полу).

СКЛАДЫВАНИЕ предметов — изменение их формы, конфигурации:

Соединением концов поочередными перехватами — перед собой, сзади, сбоку, над головой, за головой.

Задеванием части тела с **Обкручиванием** рук(и), ног(и), туловища.

СПИРАЛЬ — см. *Фигурные движения*.

УДЕРЖАНИЕ и БАЛАНС — с предметами:

Булавы — удерживаются обычно за *головку*, **жестким** хватом (как палочку ленты) или **свободным** хватом; другие способы **У.**: за *середину* шейки или за *тело* (как жесткий хват *Обруча* — см. ниже).

Лента — обычно: конец палочки опирается в основание ладони, все пальцы, кроме указательного, собираются в кулак, зажимая палочку, а указательный палец вытягивается вдоль палочки, фиксируя ее.

Мяч — обычно удерживается на ладони при слегка разведенных пальцах, не касаясь ладонью, основная опора у основания пальцев, слегка фиксируя **М.** подушечками пальцев.

Обруч — обычно удерживается одной рукой двумя способами: **жестким** хватом (зажимается в кулак как скакалка или двумя руками хватом снизу и сверху) или **свободным** хватом (**О.** располагается на внутреннем ребре ладони между большим и указательным пальцами). Положения и движения **О.** различаются по плоскостям (см. раздел *Упражнения с обручем*).

Скакалка — удерживается обычно за **два конца** хватом за узелки; другие способы **У.** (одной или двумя руками): за один или два **конца**, за **середину** (также за середину и конец), за **сложенную** в 2—4 раза скакалку.

УЛИТА — см. *Фигурные движения*.

ФИГУРНЫЕ Движения — движения, в результате которых предмет описывает в пространстве определенный рисунок — фигуру; классифицируются по **плоскости** движения предмета и по **рисунку**, исполняемому предметом:

Восьмерка — последовательные разнонаправленные круги в форме цифры «8».

Змейка — колебательные движения кистью, удерживающей предмет, с продвижением в поперечном колебанию направлении (рис. 323).

Круг — см. *Круг палкой* в разделе *Упражнения с палками* из гл. Упражнения с предметами и в парах. Выполняется булавой, обручем, лентой (рис. 324).

Мельница — сочетание малых *Кругов* в определенной последовательности:

двухтактная — два последовательных *Круга* справа от кистей, затем два последовательных *Круга* слева от кистей (или в обратной последовательности);

трехтактная — как предыдущая, но по три *Круга*.

Спираль — серия малых *Кругов* с непрерывным перемещением вдоль оси вращения (рис. 325).

Улига — сочетание половины среднего *Круга* с половиной малого *Круга*, выполняемая слитно и в замедленном темпе (рис. 326).

По *плоскости* выполнения Ф. Д. могут быть лицевые, боковые, горизонтальные, наклонные, круговые.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Пояснительные иллюстрации

Акробатические упражнения



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18



Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22



Рис. 23



Рис. 24

Рис. 25

Рис. 26

Рис. 27



Рис. 28

Рис. 29



Рис. 30



Рис. 31



Рис. 32



Рис. 33



Рис. 34



Рис. 35



Рис. 36



Рис. 37



Рис. 38



Рис. 39

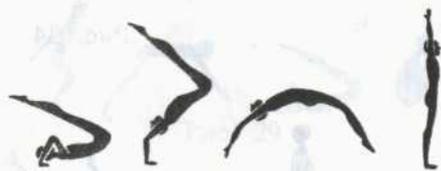


Рис. 40



Рис. 41



Рис. 42



Рис. 43

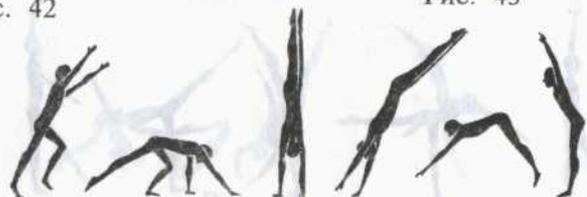


Рис. 44



Рис. 45



Рис. 46



Рис. 47



Рис. 48

Аэробика



Рис. 49



Рис. 50

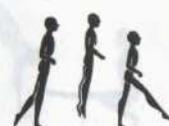


Рис. 51



Рис. 52



Рис. 53



Рис. 54



Рис. 55



Рис. 56

Вольные упражнения

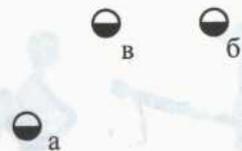


Рис. 57

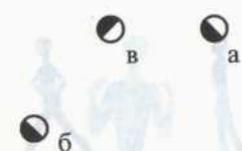


Рис. 58

Общеразвивающие упражнения без предмета



Рис. 59



Рис. 60



Рис. 61



Рис. 62



Рис. 63



Рис. 64



Рис. 65



Рис. 66



Рис. 67



Рис. 68



Рис. 69



Рис. 70



Рис. 71



Рис. 72



Рис. 73



Рис. 74



Рис. 75



Рис. 76



Рис. 77



Рис. 78



Рис. 79



Рис. 80



Рис. 81



Рис. 82



Рис. 83



Рис. 84



Рис. 85



Рис. 86



Рис. 87



Рис. 88



Рис. 89



Рис. 90



Рис. 91



Рис. 92



Рис. 93



Рис. 94



Рис. 95



Рис. 96



Рис. 97



Рис. 98



Рис. 99



Рис. 100



Рис. 101



Рис. 102

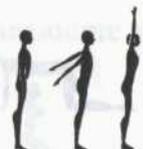


Рис. 103



Рис. 104



Рис. 105



Рис. 106



Рис. 107



Рис. 108

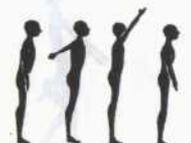


Рис. 109

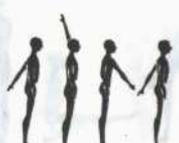


Рис. 110

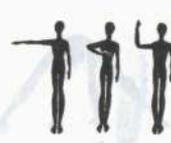


Рис. 111



Рис. 112



Рис. 113



Рис. 114



Рис. 115



Рис. 116



Рис. 117



Рис. 118



Рис. 119



Рис. 120



Рис. 121

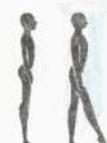


Рис. 122

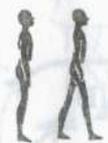


Рис. 123



Рис. 124



Рис. 125



Рис. 126



Рис. 127



Рис. 128



Рис. 129



Рис. 130



Рис. 131

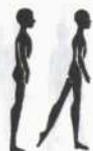


Рис. 132



Рис. 133

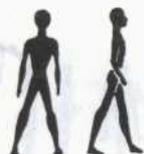


Рис. 134

Спортивные танцы на паркете

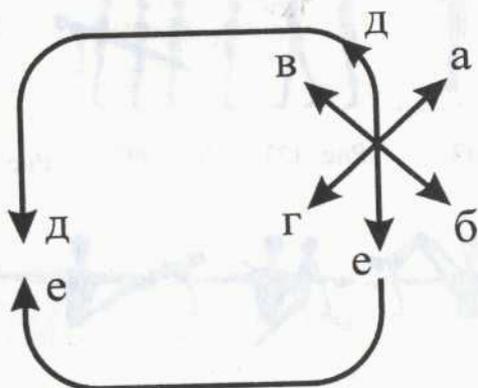


Рис. 135



Рис. 136



Рис. 137



Рис. 138



Рис. 139



Рис. 140



Рис. 141



Рис. 142



Рис. 143



Рис. 144



Рис. 145



Рис. 146



Рис. 147



Рис. 148



Рис. 149



Рис. 150



Рис. 151



Рис. 152



Рис. 153



Рис. 154



Рис. 155



Рис. 156



Рис. 157



Рис. 158



Рис. 159



Рис. 160

Строчные упражнения

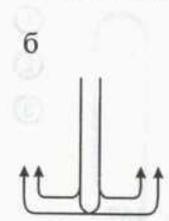
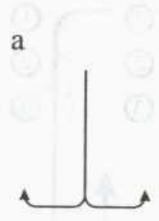


Рис. 161

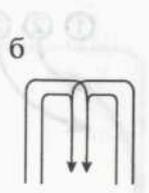
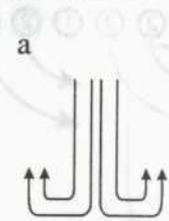


Рис. 162

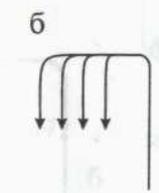
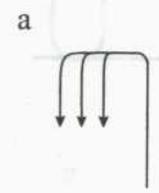


Рис. 163

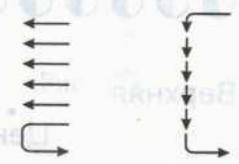


Рис. 164

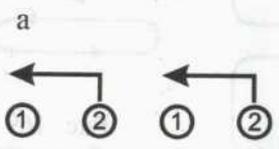


Рис. 165

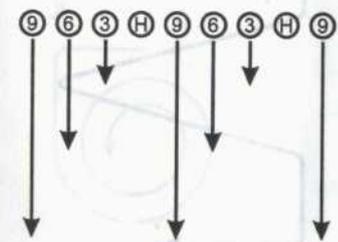
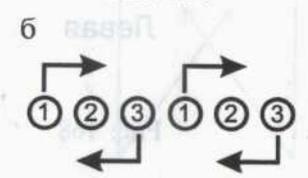
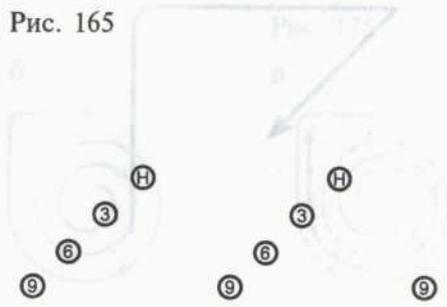


Рис. 166



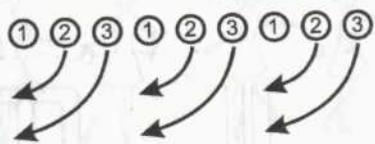


Рис. 167



Рис. 168

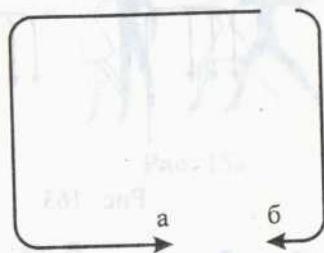


Рис. 169

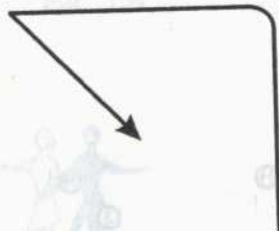


Рис. 170

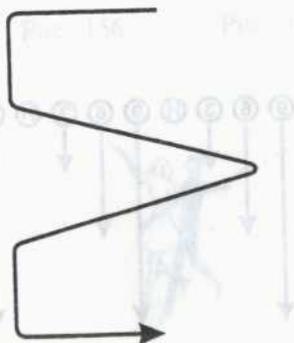


Рис. 171

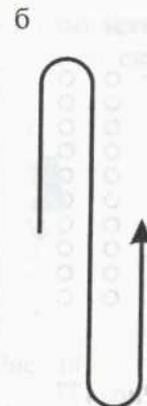


Рис. 172

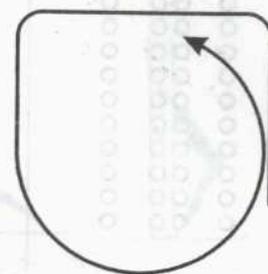


Рис. 173

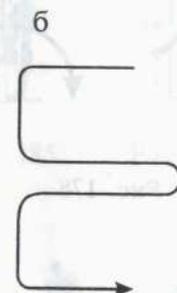
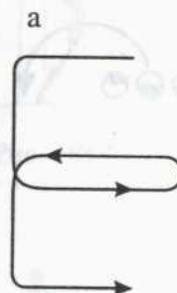


Рис. 174

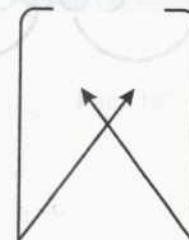


Рис. 175

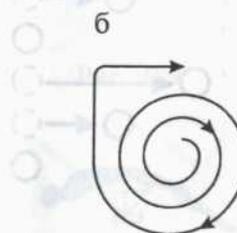
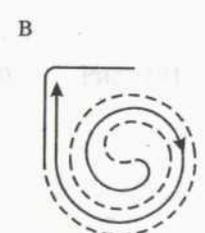


Рис. 176



Упражнения на гимнастической стенке, скамейке
и со скамейкой

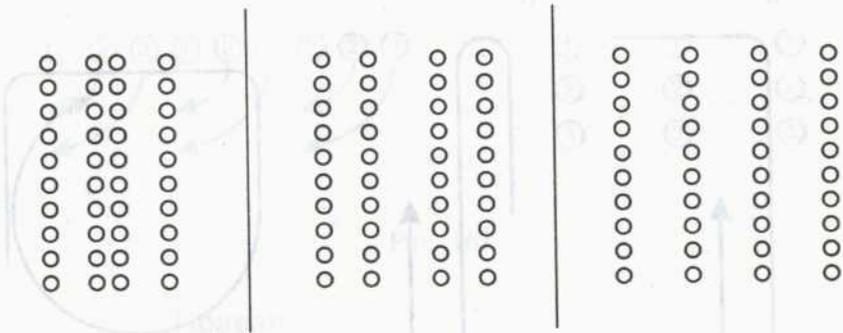
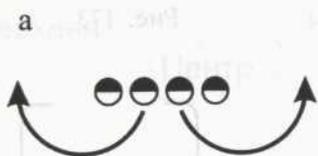


Рис. 177



б



Рис. 178

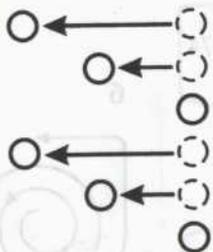


Рис. 179



Рис. 180



Рис. 181

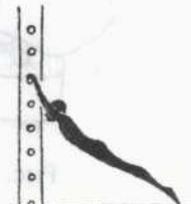


Рис. 182



Рис. 183



Рис. 184

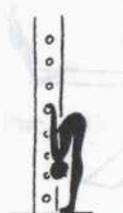


Рис. 185

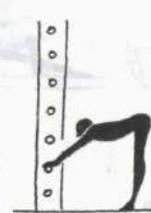


Рис. 186



Рис. 187



Рис. 188



Рис. 189



Рис. 190



Рис. 191



Рис. 192

Упражнения на снарядах гимнастического многоборья

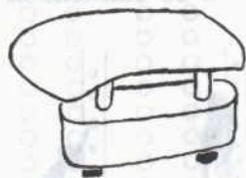


Рис. 193

Упражнения на отдельных снарядах



Рис. 194



Рис. 195



Рис. 196



Рис. 197



Рис. 198



Рис. 199

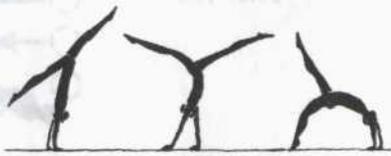


Рис. 200



Рис. 201



Рис. 202



Рис. 203

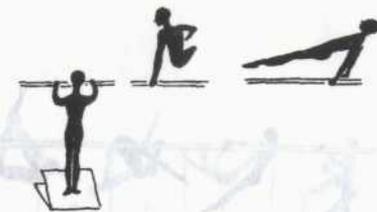


Рис. 204



Рис. 205



Рис. 206



Рис. 207

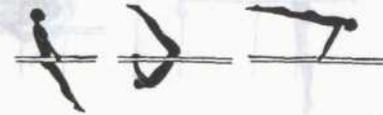


Рис. 208



Рис. 209



Рис. 210

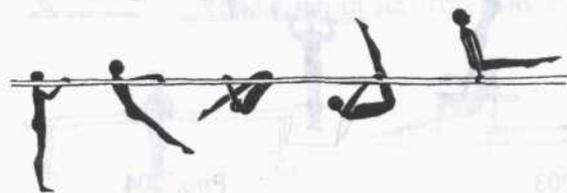


Рис. 211



Рис. 212



Рис. 213

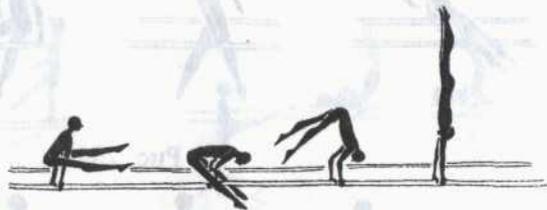


Рис. 214



Рис. 215



Рис. 216



Рис. 217



Рис. 218



Рис. 219

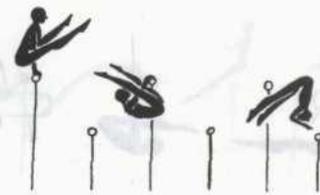


Рис. 220



Рис. 221

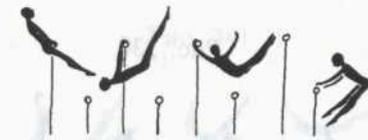


Рис. 222



Рис. 223



Рис. 224



Рис. 225



Рис. 226

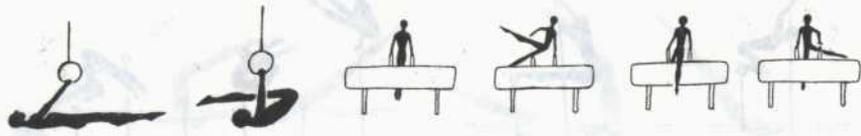


Рис. 227

Рис. 228

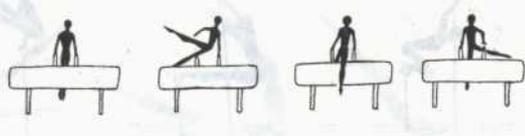


Рис. 229



Рис. 230



Рис. 231

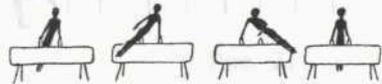


Рис. 232



Рис. 233



Рис. 234



Рис. 235



Рис. 236



Рис. 237



Рис. 238

Рис. 239



Рис. 240



Рис. 241



Рис. 242



Рис. 243



Рис. 244



Рис. 245



Рис. 246



Рис. 247



Рис. 248

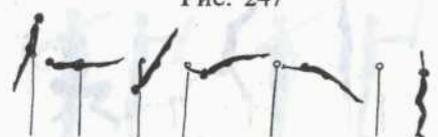


Рис. 249



Рис. 250



Рис. 251



Рис. 252

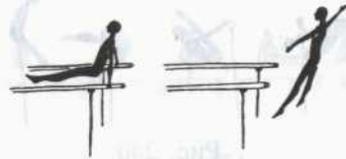


Рис. 253

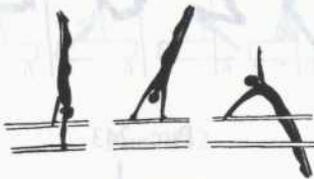


Рис. 254

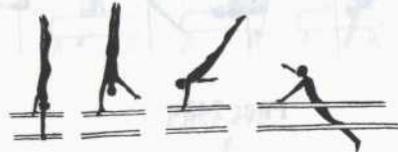


Рис. 255



Рис. 256



Рис. 257



Рис. 258



Рис. 259

Упражнения на отдельных снарядах



Рис. 260



Рис. 261



Рис. 262

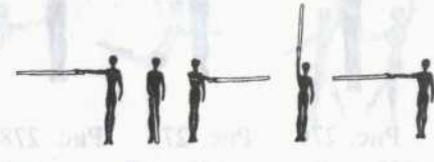


Рис. 263



Рис. 264



Рис. 265



Рис. 266



Рис. 267



Рис. 268



Рис. 269



Рис. 270



Рис. 271



Рис. 272



Рис. 273



Рис. 274



Рис. 275

Хореография в спорте



Рис. 276 Рис. 277 Рис. 278 Рис. 279 Рис. 280



Рис. 281 Рис. 282 Рис. 283 Рис. 284 Рис. 285

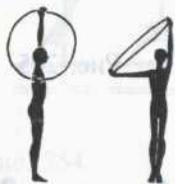


Рис. 286



Рис. 287



Рис. 288

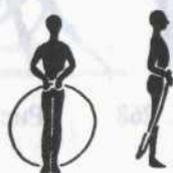


Рис. 289

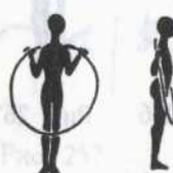


Рис. 290



Рис. 291 Рис. 292 Рис. 293 Рис. 294 Рис. 295



Рис. 296

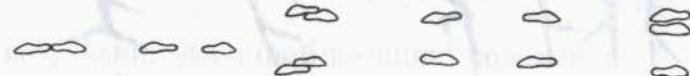


Рис. 297

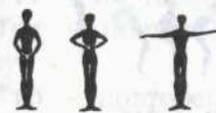


Рис. 298



Рис. 299



Рис. 300

Рис. 301



Рис. 302

Рис. 303



Рис. 304



Рис. 305

Рис. 306

Рис. 307

Рис. 308



Рис. 309

Рис. 310

Рис. 311

Рис. 312

Рис. 313



Рис. 314

Рис. 315

Рис. 316



Рис. 317

Рис. 318



Рис. 319

Рис. 320

Рис. 321

Рис. 322

Рис. 323



Рис. 324

Рис. 325

Рис. 326

Краткий словарь системы КОСТ
Основные краткие термины

Служебные термины

Двж — движение (используется при отсутствии основного термина в исходной записи элемента).

Исх — исходное (начальное, предварительное) положение, и.п.

Пауза — сохранение указанной позиции, положения.

Поз — позиция, положение (в паре).

Фиг — фигура.

Элм — элемент (фигура, движение, положение).

Ттт — повторение предыдущего элемента (фигуры).

Тот — повторение элемента, предшествующего предыдущему.

Тто — повторение части упражнения (композиции) с начала строки.

Тоо — повторение части упражнения (композиции), включающей краткий термин Тто, с начала строки.

Гимнастические термины

Бег — бег

рБег — разбег

Вес — вес, перенесение веса

уВес — перенесение части веса

Вис — вис

Волна — волна (в художественной гимнастике)

Вык — выкрут

Выпр — выпрямление, выпрямиться, разогнуться

Вып — выпад

Кач — кач

Дуг — движение дугами (дугой)

Кув — кувырок

Кат — перекат

Лет — лет

Круг — круг, круговое движение

Мах — мах
зМах — замах
пМах — перемах

тМах — отмах
Мост — мост
Накл — наклон
Обр — оборот (в упоре)
Пад — падение
сПад — спад
Пов — поворот

Под — подъем

Стк — стойка (основная, если не указано иное)
вСтк — встать
нСтк — подняться на носки
оСтк — опуститься на всю стопу
Сал — сальто

Сед — **Є**ед

пСед — присед
уСед — полуприсед
вХод — вход (на коне-махи)
пХод — переход (на коне-махи)
уХод — выход (на коне-махи)
Шп — приставить ногу

Шпаг — шпагат

Танцевальные термины

Алем — алемана (*Alemana*) **Апл** — апель (*Appel*)

пЛет — перелет
вМах — взмах
еМах — перемах внутри, продев
рМах — размахивание
уМах — полумах
гНакл — наклон головы
Обор — большой оборот
оПад — опускание
Пер — переворот
Прж — прыжок (с двух ног на две)
Прж Он — прыжок с двух ног на одну
Рав — равновесие
Ронд — рондат
Скк — соскок
вСкк — вскок
дСкк — подскок (на одной ноге)
нСкк — наскок (с одной ноги на две)
пСкк — перескок (с одной ноги на другую)
Скщ — скрещение
Упор — упор
Хват — хват
пХват — перехват

Шаг — шаг
Шал — движение «на шаг» (в стойку ноги врозь)
Шап — шаг и приставка

Бал — баланс (*Balance*)
Бот — ботафого (*Botafogo*)
Веер — веер (*Fan*)
Виск — виск (*Whisk*)
Волч — (правый) волчок (*Top*)
Закр — закрытие (закрытое окончание)
Имп — (закрытый) импетус (*Impetus*)
Кик — кик (*Kick*)

Клюш — клюшка (*Hockey Stick*)
Кордж — корта-джака (*Corta Jaca*)
Корте — корте (*Corte*)

Круг бол — большой круг (*GrandCircle*)
Лок — лок, лок-степ (*Lock Step*)
Мест — шаги на месте (*Sur Place*)
сНакл — сверхнаклон (*Oversway*)
Низ — низ как фаза снижения
Пер — (закрытая) перемена (*Change*)
Перо — шаг перо (*Feather Step*)
Перо кон — перо-окончание

Бег кон — бегущее окончание (*Running Finish*)
Брейк — брейк (*Cuban Break*)
Верх — верх как фаза подъема
Вол — вольта-поворот (*Volta Turn*)
Вол двж — вольта (в продвижении)
Волна — левая волна (*Reverse Wave*)
Звн — звено (*Link*)

Исп — испанские (руки, линия — *Spanish*)
Кик болч — кик болл чейндж (*Kick ball change*)
Кон закр — закрытое окончание (см. выше)
Кон откр — открытое окончание
рКруч — раскручивание (*Rolling off the Arms*)
сКруч — скручивание (*Rolling on the Arms*)
пМест — перемещение (*Displacement*)
уНакл — полунаклон

Осн — основное движение (*Basic Movement*)
Пер нар — наружная перемена (*Outside Change*)
Пер напр — перемена направления
Пив — пивот (*Pivot*)

Плет — плетение (*Weave*)

Пмд — променадный ход — *Promenade*

Рок — рок (*Rock*)

Свивл — свивл (*Swivel*)

Сниж — снижение

Стоп ход — «стой-иди» (*Stop and Go*)

Твист — твист (*Twist*)

Тап — приставка без веса и удара

Телем — (закрытый) теле-марк (*Telemark*)

Фолл — фолловей (*Fallaway*)

Хиптв — хип-твист (*Hip Twist*)

Ход — движение поступательное или характерным для танца шагом

оХод — обход

пХод — проход (*La Passe*)

рХод — расхождение

сХод — схождение

Пив двж — пивотирующее движение

Раскр — раскрытие (вправо — *Opening out*)

Рукрк — рука к руке (*Hand to Hand*)

Смен — смена мест (*Change of Place*)

Спин — (правый) спин (*Natural Spin*)

Тайм — тайм-степ (*Time Step*)

Твист пов — правый твист-поворот

Тэп — тэп (*Tap*) — приставка без веса с ударом

Типль — типль (*Tipple*)

Форст — форстеп (*Four Step*)

Форстф — файвстеп (*Five Step*)

Ход мест — самба-ход на месте

Хлыст — хлыст (*Whip*)

Чач три — три ча-ча-ча (*Three Cha-Cha-Cha*)

Чек — чек, «ню-йорк» (*Check, New York*)

Четв — четвертной поворот (*Quarter Turn*)

Шас — шассе (*Chassé*)

Дополнительные краткие термины

Уточняющие термины

близ, напр — около, в направлении (*указать, чего*)
бис, пби — без подъема стопы, поступательным боковым шагом

вед, оба — ведущая сторона (*ведя — указать, куда*), раздельное выполнение

вне, дуг — вне (ноги врозь вне), дугами (дугой)

вые, сред, низ — высокий, средний, низкий

закр, откр — закрытый, открытый

зерк, ест, тень — зеркально-противоположно, естественно-противоположно, одинаково с партнером (с одной ноги)

кабл, кре — каблучный, скрестный (скрестно)

мал, бол, мен — маленький, большой (больше), меньше

мах, сил, пер, обор — махом, силой, переворотом, оборотом

медл, быс — медленно (медленный), быстро (быстрый)

мест, двж — на месте, в продвижении

мяг, кат, захв — мягкий, с перекатом, с захватом

накл, гнакл, ревер — с наклоном, поклоном (наклоном головы), реверансом

нач, сер, кон — начиная, продолжая, заканчивая

обр, дрз — обратно (обратный), с другой ноги (но в ту же сторону)

один, два, три — одиночный (сольный), двойной, тройной

однз, рзнз — с одноименных ног, с разноименных ног

однм, рзнм, разн — одноименный, разноименный, разный

оси, полн — основной (базовый) вариант, полный вариант фигуры

пгб, егб, ргб — прогибаясь, сгибаясь, разгибаясь

пги, еги — прогнувшись, согнувшись

пдк, ппдк — противодвижение корпуса, в позиции противодвижения корпуса

пмд, кпм — променадный, контрпроменадный

под, подрк — поднимающая(сь), под рукой (под руками, поднимающая руки)

пост, пов — поступательный, поворотный

пнк, пдл, бок — поперек, продольно, боком (боковой)

прост, сложи, смеш — простой, сложный, смешанный

пруж, кас — пружинящий (пружинный), касаясь (рукой, руками)

прям, диаг — прямо(й), по диагонали (диагональный)

рзн, узк, шир — ноги врозь, узкий, широкий

сбоку, линию — сбоку от партнера (партнерши), в линию с партнером

смен, сколз=глиц — переменный (сменяя), скользящий

стк, псед, сед — стоя, в приседе (присев), сидя

угл, гри — углом, в группировке

хват, пхват — хватом, перехватом (перехватывая)

хлоп, толч, щелк — с хлопком, толчком, с щелчком (пальцами)

шаг, бег — шагом, бегом (бегущий)

рнпс — руки на пояс

нпс — на пояс

рпгр — руки перед грудью

пгр — перед грудью

рпсб — руки перед собой

псб — перед собой

рзгл — руки за голову

згл — за голову

рнгл — руки на голову

нгл — на голову

рзсп — руки за спину

зсп — за спину

ркпч — руки к плечам

кпч — к плечам

Универсальные приставки (для основных и уточняющих терминов):

о — *обратный*: *оСкщ* — обратное скрещение; *оПов* — обратный поворот (в и. п.); *онакл* — с наклоном в обратную сторону (с обратным наклоном);

б — *без-*: *бНакл* — без наклона; *бпов* — без поворота.

у — *полу-*: *усед* — в полуприседе; *унакл* — с полунаклоном.

Данные приставки могут принимать и другие значения, которые фиксируются в словаре.

Указатели направлений

<i>(вп)</i> — вперед	<i>(нз)</i> — назад	<i>(пр)</i> — вправо	<i>(лв)</i> — влево
<i>(во)</i> — вращение вперед	(из - вращение назад)	<i>(по)</i> — направо, поворот	<i>(но)</i> — налево, поворот
<i>(рз)</i> — в сторону, в стороны		<i>(вв)</i> — вверх	<i>(вн)</i> — вниз
<i>(сп)</i> — спереди	<i>(сз)</i> — сзади	<i>(ев)</i> — сверху	<i>(сн)</i> — снизу
<i>(нж)</i> — наружу	<i>(нт)</i> — внутрь	<i>(ее)</i> — к себе	<i>(ос)</i> — от себя
<i>(Д)</i> — по диагонали зала (с угла на угол)			
<i>(ЛТ)</i> — по линии танца (в обход налево, против часовой стрелки)		<i>(ОТ)</i> — против линии танца (в обход направо, по часовой стрелке)	
<i>(ЛС)</i> — к стене зала		<i>(ЛЦ)</i> — к центру зала	
<i>(В*)</i> — на верхнюю середину зала	<i>(Н*)</i> — на нижнюю середину зала	<i>(Л*)</i> — на правую середину зала	<i>(Л*)</i> — на левую середину зала
<i>(П^лВ)</i> — на правый верхний угол	<i>(Л^лН)</i> — на левый нижний угол	<i>(П*Н)</i> — на правый нижний угол	<i>(Л^лВ)</i> — на левый верхний угол
<i>(ЛДС)</i> — по диагонали к стене		<i>(ЛДЦ)</i> — по диагонали к центру	
<i>(ОДС)</i> — по диагонали к стене против линии танца			
<i>(ОДЦ)</i> — по диагонали к центру против линии танца			

Обозначения звеньев

<i>рк</i> — руки	<i>р</i> — рука
<i>нг</i> — ноги	<i>н</i> — нога
<i>пп</i> — предплечья	<i>п</i> — предплечье

<i>НС</i> — носки	<i>с</i> — носок	
<i>ПТ</i> — пятки	<i>т</i> — пятка	
<i>ПС</i> — пояс	<i>о</i> — сторона пояса	
<i>КН</i> — колени	<i>к</i> — колено	
<i>ЛК</i> — локти	<i>л</i> — локоть	
<i>КИ</i> — кисти рук	<i>и</i> — кисть руки	
<i>ЛД</i> — ладони	<i>а</i> — ладонь	
<i>БД</i> — бедра	<i>б</i> — бедро	
<i>ГН</i> — голени	<i>г</i> — голень	
<i>ПЧ</i> — плечи (ср.: <i>пв</i>)	<i>ч</i> — плечо (ср.: <i>в</i>)	
<i>ПЦ</i> — пальцы рук	<i>ц</i> — пальцы одной руки	
<i>ПИ</i> — подошвы, подушечки стоп	<i>ш</i> — подошва, подушечка стопы	
<i>ПВ</i> — плечевые части рук	<i>в</i> — плечевая часть руки	
<i>ТЛ</i> — туловище, корпус	<i>ш</i> — сторона туловища	
<i>КУ</i> — каблуки	<i>у</i> — каблук	
<i>ГЛ</i> — голова <i>ГР</i> — грудь	<i>ЛЦ</i> — лицо <i>ЖВ</i> — живот	<i>ШЗ</i> — шея, затылок <i>СП</i> — спина

Примечание. Указание каблуков как частей тела удобно при записи фигур и соединений в бальных танцах.

Индексы состояния

<i>-г</i> — согнуть полностью	<i>-н</i> — разогнуть полностью
<i>-м</i> — слегка согнуть	<i>-р</i> — слегка разогнуть
<i>-л</i> — полусогнуть	<i>-з</i> — вместе, присоединить (ноги)
<i>-к</i> — (кисть) в кулак	<i>-л</i> — расслабленно (кисти)
<i>-с</i> — на носок (без веса)	<i>-г</i> — на пятку (без веса)

<i>-е</i> — соединить руку с рукой или другой частью тела партнера (партнерши)
<i>-о</i> — разъединить руку с рукой или другой частью тела партнера (партнерши)

Нелитерные обозначения

Символы

{тире} — разделительный знак между записями элементов или фигур длительностью в 1 такт (в джайве и ритмическом фокстроте — 1,5 такта)

+ — знак слитного выполнения соединяемых элементов (движений)

- (дефис) — а) перед индексом состояния или номером позиции;

б) разделяет записи последовательных действий внутри фигуры

~ (тильда) — разделяет записи действий, исполняя функцию тире внутри фигуры

> — отделяет запись действия от записи и. п. или к. п.

< — знак принадлежности к записанной справа от него фигуре, упражнению, танцу, виду спорта и т. д.

/ — далее записывается партия *М* (партнера) или общие атрибуты движения

// — далее записывается партия *Д* (партнерши)

: — знак конкретизации, уравнивания — запись по обе стороны от него в равной степени относится к группе элементов, элементу или отдельной характеристике элемента

' (апостроф) — а) отделяет запись целой части степени поворота от простой дроби: *2' 3v4* — два и три четверти полного поворота;

б) отделяет запись преимущественного направления от поправки (*en 'np*) — вперед и немного вправо

т» — а) показатель промежуточного направления между двумя указанными: (*нз*»*лв*) — назад влево, равно как и: (*лв*»*нз*) — влево назад;

б) знак соединения звеньев своего тела: Пр»Лч — правой рукой касаясь своего левого плеча

* — а) знак соединения звена своего тела со звеном тела другого партнера или с внешним предметом (спортивным снарядом);

б) индекс середины стороны зала: Л* — правая середина зала

= — знак «или»: (*вп*=*нз*) — вперед или назад

Числа и знаки (примеры использования)

1...44 — кратность исполнения: 12 Шаг Лн — 12 шагов, начиная с левой ноги

45, 90, 135 и т.д. кратно 45 — степень поворота вокруг продольной оси тела в градусах

7/8 — степень поворота: 7/8 от полного поворота, т. е. 315°

(П"В) — направление движения: на правый верхний угол

(Н*) — направление движения: на нижнюю середину зала

[2"3\ — интервал между 2-м и 3-м шагами

[2—5] — со 2-го по 5-й шаги записываемой далее фигуры

/5/ — а) если указывается **перед** записью фигуры (движения) — 5-й шаг или 5-й счет в ОРУ;

б) если указывается **после** записи фигуры (движения) — 5 счетов (ударов такта)

[3] — 3-й счет (доля, удар, четверть) такта

[=5] — длительность фигуры 5 счетов (долей такта) — указывается в конце записи фигуры

{2,5} — два с половиной такта

{4} — четвертый такт

=>{8/ — всего 8 тактов (в строке или фрагменте)

пауза-2 — держать 2 секунды

рк-0 — руки в подготовительной позиции

нг-3л — ноги по 3-й позиции, левая нога спереди

ЛЕКСИКОГРАФИЧЕСКИЕ ИСТОЧНИКИ

1. Барышникова Т. К. Азбука хореографии: Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. — СПб.: «ЛКЖСИ», «РЕС-ПЕКС», 1996.

2. Браиловская Л. В. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв / Серия «Стильные штучки». — Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.

3. Брыкин А. Т. Гимнастическая терминология. — Изд. 2-е, перераб. и испр. — М.: Физкультура и спорт, 1969.

4. Гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. А. М. Шлемина и А. Т. Брыкина. — Изд. 2-е. — М.: Физкультура и спорт, 1979.

5. Гимнастическое многоборье: Женские виды. Изд. 2-е, перераб. / Под ред. Ю. К. Гавердовского. — М.: Физкультура и спорт, 1986.

6. Гимнастическое многоборье: Мужские виды. / Под ред. Ю. К. Гавердовского. — М.: Физкультура и спорт, 1987.

7. Дени Г., Дассвиль Л. Все танцы / Сокр. пер. с фр. — Киев: Музична Украша, 1983.

8. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. — М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 2003. — (Б-ка учителя физической культуры.)

9. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике. — М.: Физкультура и спорт, 1984.

10. Морель Ф. Р. Хореография в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1971.

11. Палыга В. Д. Гимнастика: Учеб. пособие для студ. фак. физ. воспитания пед. ин-тов по спец. №2114 «Физ. воспитание». — М.: Просвещение, 1982.

12. Перспективные направления и формы обучения танцам (из опыта работы ведущих танцевальных объединений учителей танцев Великобритании): Семинар / Сост. Ю. Пин. — СПб., 1995.

13. Пуртова Т. В., Беликова А. Н., Кветная О. В. Учите детей танцевать: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.

14. Секрет танца / Сост. Т. К. Васильева. — СПб.: ТОО «Диамант», ООО «Золотой век», 1997.

15. Система стимулирующего танцевального обучения (система «СТО») / В. Павлов; Межрегиональная ассоциация учителей танцев. — СПб., 2005.

16. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — (Б-ка учителя физической культуры.)

17. Современный бальный танец: Пособие для студ. ин-тов культуры / Под ред. В. М. Стриганова и В. И. Уральской. — М.: Просвещение, 1977.

18. Сокращенная запись музыкально-ритмических упражнений по системе КОСТ / А. И. Рябчиков. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2002.

19. Спортивная акробатика: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. В. П. Коркина. — М.: Физкультура и спорт, 1981.

20. Спортивная гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Ю. К. Гавердовского и В. М. Смолевского. — М.: Физкультура и спорт, 1979.

21. Техника исполнения европейских танцев / Пер. с англ. и ред. Ю. Пина; Имперское общество учителей танцев. Часть 1. Медленный вальс— Лондон—СПб., 1996.

22. Художественная гимнастика: Учебник / Всероссийская федерация художественной гимнастики; СПб. ГАФК им. П.Ф.Лесгафта; Под общ. ред. Л.А.Карпенко.— М., 2003.

23. Школьников Л. С. О танцах в шутку и всерьез. — М.: Советская Россия, 1975.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Вопросы пользования словарем.....	5
Построение словаря и правила пользования им.....	5
Список основных сокращений.....	6
Правила гимнастической терминологии.....	7
Общие термины.....	25
Акробатические упражнения.....	34
Аэробика.....	44
Вольные упражнения.....	52
Общеразвивающие упражнения без предмета.....	55
Спортивные танцы на паркете.....	72
Строевые упражнения.....	117
Упражнения на гимнастической стенке, скамейке и со скамейкой.....	128
Упражнения на снарядах гимнастического многоборья.....	137
Бревно (упражнения в равновесии).....	144
Брусья (упражнения на средних и низких брусьях).....	152
Брусья разной высоты (упражнения на женских брусьях).....	159
Кольца (упражнения на неподвижных кольцах).....	167
Конь-махи (упражнения на коне с ручками).....	172
Перекладина (упражнения на высокой и низкой перекладинах).....	176
Прыжки опорные.....	184
Соскоки со снарядов.....	188
Упражнения с предметами и в парах.....	192
Хореография в спорте.....	213
Художественная гимнастика.....	232
Приложения.....	247
Иллюстрации к словарю.....	247
Краткий словарь системы КОСТ.....	275
Лексикографические источники.....	285

Справочное издание

Авторы-составители:
Александр Иванович Рябчиков
Жанна Евгеньевна Фирилева

Словарь терминов гимнастики и основ хореографии

Главный редактор С. Д. Ермолаев
Редактор В. М. Нищев
Художник Н. В. Жгулева
Корректор А. В. Соколова
Дизайнер Ю. Б. Кулевич
Верстка А. Л. Сергеенок

Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,
197348 Санкт-Петербург, а/я 45
Тел.: (812) 303-89-58; 294-70-52
E-mail: detstvopress@mail.ru

Представительство в Москве:
МОО «Разум», 127434 Москва, Ивановская ул., д. 34.
Тел.: (495) 976-65-33

Служба «Книга — почтой»:
ООО «Фоликом», 199053 Санкт-Петербург, В.О., 4-я линия, 13.
Тел.: (812) 323-70-04
E-mail: folipost@yandex.ru

Сдано в набор 07.04.2008. Подписано в печать 29.09.2008.
Формат 60x90/16. Бумага офсетная. Печать офсетная. **Гарнитура** Тайме.
Усл. печ. л. 18,0. Тираж 2000 экз. Заказ № 760.

Отпечатано с готовых диапозитивов в ООО «Типография Правда 1906».
195299, С.-Петербург, Киришская ул., 2.
Тел.: (812) 531-20-00. 531-25-55