Гимнастическая терминология для общения.

Существуют термины

1.Статических упражнений

2.Маховых упражнений

3.Прыжков

4.Соскоков, а также аутотермины

Статические упражнения образуются с учетом опоры и положения тела.

стойка на руках и голове, стойка на руках и голове, согнув ноги; стойка на руках и голове согнувшись; упор углом

Маховые: подъем махом, переворотом, подъем разгибом

Термины прыжков и соскоков определяются в зависимости положения тела в фазе полёта до толчка полета и после толчка руками.

Прыжок, согнув ноги, прыжок ноги врозь, прыжок кругом, переворот вперед 1,5 сальто вперед в группировке.

Способы соскоков:

сальто назад прогнувшись (двойное сальто назад);

соскок махом назад с поворотом на 90˚

Падение

Аутотермины-это термин названный в честь первого исполнителя .(перелет Ткачева)

Название упражнения должно быть из основного упражнения.

Любое движение которое выполняется снизу вверх –называется подъемом.(а не выходом)

Выпад-это движение с выставлением и сгибанием опорной ноги.

Присед-это положение занимающегося на согнутых ногах(не согнутыми ногами, а на согнутых ногах)

Хват-это способ держания за снаряд.

Хват бывает: сверху, снизу, скрестный, разный хват, обратный. Не разделять хваты на узкий и широкий.

Подъем-это переход из виса или низкого упора в упор.

Перекат-это вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. (с переворачиванием через голову-это кувырок)

Вис-это положение занимающегося на снаряде при котором его плечи находятся ниже точек хвата.

(вис присев, вис углом, вис согнувшись на кольцах, вис прогнувшись…)

Смешанный вис-это вис, при котором есть дополнительная опора какой-либо частью тела.

Комплект гимнастических снарядов у мужчин -6

1. гимнастический ковер 12x12 м + запас по периметру 1 м
2. конь- махи. длина 160, ширина-36 см, высота 120 м, ручки расположены симметрично на расстоянии 41-44 см
3. Кольца на высоте 5,5 м от пола на специальной колечной системе, потолочные балки высота от пола 2,5м, расстояние между кольцами 50 см
4. конь-прыжки высота 1,35м ширина 36 см
5. брусья параллельные мужские - длина 3,5,высота 1,75м, расстояние между жердями 42-52 см
6. Перекладина мужская состоит из грифа диаметром 28 мм, высота от 120 до 2,55 м

Брусья женские разновысокие 130-150м - нижняя жердь, 1,90-2,40м -верхняя жердь, расстояние между жердями 43-55см

Бревно ширина 10 см, длина 5 м, высота 1,20 м

Вспомогательные снаряды: канат, гимнастическая стенка, скамейка, батут, козел, мостик длина-120 см ширина 60 см высота 20 см

Инвентарь-это то, чем каждый способен пользоваться сам.(скакалки,мячи,обручи)