

**РУССКО-МОЛДАВСКИЙ
И МОЛДАВСКО-РУССКИЙ
СЛОВАРЬ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ТЕРМИНОВ**

**ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. Т.Г. ШЕВЧЕНКО**

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КАФЕДРА ГИМНАСТИКИ И СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

**РУССКО-МОЛДАВСКИЙ
И МОЛДАВСКО-РУССКИЙ
СЛОВАРЬ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ТЕРМИНОВ**

ТИРАСПОЛЬ, 2012

УДК 796.41(038)+805.92(038)
ББК 456я21+Ш147.41–4
Р 89

Русско-молдавский и молдавско-русский словарь
гимнастических терминов / Составители: В.В. Абрамова, А.В.
Тендера. – Тирасполь, 2012.

Рецензенты:

В.Ф. Гуцу, к.п.н., профессор, зав. кафедрой педагогики и
психологии спорта ПГУ им. Т.Г.Шевченко

Т.В. Романюк, доцент, зав. кафедрой гимнастики и
спортивных единоборств ПГУ им. Т.Г.Шевченко

УДК 796.41(038)+805.92(038)
ББК 456я21+Ш147.41–4
Р 89

Утверждено Научно-методическим Советом
ПГУ им. Т.Г. Шевченко

© Абрамова В.В., Тендера А.В., 2012

ОТ АВТОРОВ

Содержание данного пособия направлено на повышение научно-методического обеспечения учебного процесса по гимнастике. Актуальность написания данной работы обусловлена, в первую очередь, многонациональным составом Приднестровского региона и необходимостью качественной профессиональной подготовкой студентов, занимающихся в группах с молдавским языком обучения. Отсутствие методической литературы на молдавском языке затрудняет процесс усвоения студентами гимнастической терминологии, которая в какой-то мере является базовой для других спортивных дисциплин. Кроме того, современные реалии предполагают знание иностранных языков для межнационального общения.

Настоящий словарь включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания в области гимнастической терминологии.

Пособие состоит из 2 разделов – русско-молдавский словарь и молдавско-русский словарь.

Все основные понятия и термины русско-молдавской части расположены в алфавитном порядке.

В молдавско-русском разделе материал изложен в соответствии с существующей классификацией средств гимнастики и разбит на 7 частей. В каждой части раскрывается содержание одного из средств гимнастики, перечисляются основные упражнения с учетом правил записи для отдельных групп упражнений. Пятая часть посвящена двум средствам гимнастики: упражнениям на снарядах и вольным упражнениям.

Словарь рассчитан на студентов факультета физической культуры, тренеров по гимнастике, методистов по физической культуре, а также на всех интересующихся гимнастикой и физической культурой в целом.

РУССКО-МОЛДАВСКИЙ СЛОВАРЬ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ТЕРМИНОВ

А

Акробатические упражнения.
Асимметричные (симметричные) движения.

Екзерчицииле акробатиче.
Мишкэрь несиметриче (симетриче).

Б

Бег в обход с преодолением небольших препятствий.
Бег галопом шагом (польки).
Бег приставными шагами правой (левой), правым (левым) боком.
Бег прыжками.
Бег с высоким подниманием бедра.
Бег с подниманием прямых ног вперед (назад).
Бег с последовательными поворотами кругом, налево (направо).
Бег скрестными шагами правой (левой), правым (левым) боком.
Бег со сгибанием ног назад (захлестыванием голени).
Бег спиной вперед.
Бег широкими шагами.
Боковое равновесие.
Большой оборот вперед (назад).
Броски скакалки.
Броски и ловля булавы (булав).
Броски и ловля ленты.
Броски обруча.
Броски (переброски) мяча.

Алергаре ку околире ши тречере песте обстакеле мичь.
Алергаре ку пас де галоп, (полкэ).
Алергаре ку пашь алэтураць ку дрептул (стынгул), латерал спре дряпта (стынга).
Алергаре ку сэритурь.
Алергаре ку ридикаря коапсей сус.
Алергаре ку дучеря пичоарелор дрепте ынаинте (ынапой).
Алергаре ку ынтоарчере сукчесивэ ымпрежур, ла стынга (ла дряпта).
Алергаре ку пашь ынкручишаць ку дрептул (стынгул), латерал спре дряпта (стынга).
Алергаре ку дучеря пичоарелор ындоите ынапой.
Алергаре ку спинаря ынаинте.
Алергаре ку пашь марь.
Екилибру костал (латерал).
Ротире маре ынаинте (ынапой) – жигантикэ.
Арункаря коардей.
Арункэрь ши приндеря мэчузей.
Арункэрь ши приндеря пангличий
Арункаря черкулуй.
Арункаря (арункэрь де ла унул ла алтул) а минжей.

В

Взмах – энэргичная волна.
Вис – положение гимнаста на снаряде, при котором плечи находятся ниже оси снаряда.

Вис горизонтальный спереди (сзади).
Вис завесом двумя (вис на согнутых ногах) с опорой руками о пол (низкая перекладина).
Вис завесом одной (вис на одной).
Вис завесом одной вне.

Вис лежа на нижней жерди.
Вис лежа ноги сзади.
Вис лежа сзади (лежа боком).
Вис лежа.
Вис на согнутых ногах (на подколенках).
Вис на согнутых ногах и руках (вис завесом

Баланс енержик.
Атырнаре – позиция жимнастулуй пе апарат, акса чентурий скапуларе се афлэ май жос декыт акса апаратулуй.
Атырнат оризонтал ынаинте (ынапой).
Атырнат агэцат де суб женункь ку сприжинул мынилор пе подя (ла бара жоасэ).
Атырнат агэцат ку ун пичор ындоит.
Атырнат агэцат ку ун пичор ындоит ын екстереор.
Атырнат кулкат пе бара де жос.
Атырнат кулкат ку пичоареле ынапой.
Атырнат кулкат ынапой (кулкат латерал).
Атырнат кулкат.
Атырнат пе пичоареле ындоите (де суб женункь).
Атырнат агэцат де суб женункь.

двумя).

Вис на согнутых руках.

Вис на ступнях.

Вис присев сзади присев.

Вис присев.

Вис прогнувшись ноги врозь
(прогнувшись).

Вис прогнувшись ноги врозь правой
(левой).

Вис прогнувшись ноги врозь.

Вис прогнувшись опорой ступнями о
верхнюю жердь.

Вис прогнувшись сзади.

Вис сзади (согнувшись сзади).

Вис согнув руки.

Вис согнувшись (согнувшись сзади).

Вис согнувшись (согнувшись спереди).

Вис углом.

Вис стоя сзади согнувшись.

Вис стоя сзади.

Вис стоя согнувшись на нижней жерди.

Вис стоя согнувшись.

Вис стоя.

Вис согнувшись с опорой ступнями.

Вис стоя согнув руки

Висы – выполняются на одной жерди
продольно, поперек, держась руками за обе
жерди, на концах и в середине брусьев.

Висы простые

Висы мешанные

Волна – движение с последовательным
сизбанием и разгибанием в суставах.

Волна руками.

Волна туловищем, телом.

Вольные упражнения

Вольные упражнения состоят из:
акробатических упражнений, упражнений
художественной гимнастики без предметов,
ОРУ, разновидностей шагов и бега.

Восьмерка мячом.

Восьмерки лентой.

Вращение булавами в лицевой, боковой,
горизонтальной плоскостях.

Вращения обручем.

Вскок в упор присев и в темпе соскок
прогнувшись.

Вход – передвижение на снаряде с
круговым движением вокруг опорной руки
с поворотом кругом в упора сзади на
ручках.

Выкруты

Атырнат ку брацелле ындоите.

Атырнат ку ырфуриле.

Атырнат стынд гемуит ынапой.

Атырнат стынд гемуит.

Атырнат ку екстенсие ку пичоареле
депэртат (ку екстенсие).

Атырнат ын екстенсие пичоареле депэртате
ку дрептул (стынгул).

Атырнат ын екстенсие пичоареле депэртате.

Атырнат екстинс ку сприжинул тэлпилор пе
бара де сус.

Атырнат ын екстенсие ынапой.

Атырнат ынапой (ындоит ынапой).

Атырнат ку брацелле ындоите.

Атырнат ындоит (ындоит ынапой).

Атырнат ындоит (ындоит ынаинте).

Атырнат ын екер.

Атырнат стынд ындоит ынапой.

Атырнат стынд ынапой.

Атырнат курбат ку сприжин пе бара де жос.

Атырнат стынд ындоит.

Атырнат стынд.

Атырнат ындоит ку сприжинул тэлпилор.

Атырнат стынд ку брацелле ындоите.

Атырнэрь – се екзекутэ ла о барэ ын

лунжиме, ла амбеле ын лэциме, ла капетеле
ши мижлокул барелор.

Атырнэрь симпле

Атырнэрь миксте

Вал – мишкаре интегрэ ын каре сукчесив се
екзекутэ ындоире ши дездоире ын
артикуляций.

Мишкаре ундуларэ ку брацелле.

Мишкаре ундуларэ ку корпус, трукюл.

Екзерчицииле ла сол

Екзерчицииле ла сол инклюд: екзерчицииле
акробатиче, жимнастиче артистиче фэрэ
объекте, ЕдФЖ, тоате диверситэциле де
мерс ши алергэрь.

Оптул ку минжя.

Оптул ку панглика.

Ротации ку мэчука ын план фачиал,
оризонтал ши латерал.

Ротации ку черкул.

Сэритурэ ын сприжин гемуит ши сэритурэ
ку екстенсие.

Ынтраре – депласаре пе апарат дин
мишкаре циркуларэ ын журул брацелуй де
сприжин ку ынтоарчере ымпрежур ын
сприжин ынапой пе мынере.

Рэсучирь

Выкрут вперед махом назад в вис согнувшись.
Выкруты мячом.
Выпады
Выпад вперед – в сторону правой (левой).

Выпад с наклоном.
Выпад назад – в сторону правой (левой).

Выпад назад.
Выпад наклонный.
Выпад правой (левой).
Выпад вправо (влево).
Выход – передвижение на снаряде из упора на ручках с круговым движением вокруг опорной руки с поворотом кругом в упор на ручке и теле коня.

Глубокий выпад.
Глубина строя – дистанция между направляющим и замыкающим.
Горизонтальный вис сзади (спереди) согнув ногу.
Горизонтальный вис спереди (сзади).
Горизонтальный упор на согнутых и прямых руках.
Горизонтальный упор сзади на согнутых (прямых) руках.
Горизонтальный упор сзади.
Групповое лазание.
Группировка.
Группировка в седе.

Два скращения подряд.
Движение в обход (вдоль границ, обозначая углы). – «В обход направо (налево) за направляющим – МАРШ!»
Движение по дуге.
Движения в боковой (горизонтальной, фронтальной) плоскости.
Движения в противоположных направлениях.
Дистанция – расстояние между участниками в колонне.
Движения с гимнастической скамейкой.
Движения с набивным мячом.
Двойная дуга.
Диагональ.
Движения дугами.

Ла баланс ынапой рэсучире ынаинте ын атырнат ындоит.
Рэсучире ку минжя.
Фондэрь
Фондаре ынаинте – латерал ку дрептул (стынгул).
Фондаре латералэ спре дряпта (стынга).
Фондаре ынапой – латерал ку дрептул (стынгул).
Фондаре ынапой.
Фондаре ынклинатэ.
Фондаре ку дрептул (ку стынгул).
Фондаре ын дряпта (стынга).
Ешире – депласаре пе апарат дин сприжин пе мынере ку мишкаре чиркуларэ ын журул брацулуй де сприжин ку ынтоарчере ымпрежур ын сприжин пе ун мынер ши корп.

Г

Фондаре профундэ.
Адынчимя формацией – дистанца динтре ынаинташ ши ынкеетор.
Атырнат оризонтал ынапой (ынаинте) ку ун пичор ындоит.
Атырнат оризонтал (ынапой).
Сприжин оризонтал ку брацеле ындоите ши ку брацеле дрепте.
Сприжин оризонтал ынапой ку брацеле ындоите (дрепте).
Сприжин оризонтал ынапой.
Кэцэраре ын групп.
Групаре.
Шезынд группат.

Д

Доуэ фоарфекэрь консекутиве.
Депласаря ку околире (фэрэ а тэя унгюриле). – «Ын депласаре ла дряпта (ла стынга) дупэ ынаинташ – МАРШ!»
Арк де черк.
Мишкэрь ын акса латералэ (оризонталэ, фронталэ).
Мишкэрь ын дирекциие опусэ.
Дистанца – депэртатя динтре ексекутанць ын колоанэ.
Мишкэрь ла банка де жимнастикэ.
Мишкэрь ку минжя медичиналэ.
Арк дублу.
Диагоналэ.
Мишкэрь аркуите.

Ж

Жонглирование булавами.

Заднее равновесие.

Замыкающий – последний участник в колонне.

Змейка (в строевых упражнениях) – несколько противоходов.

Змейки лентой.

Из виса выкрут вперед силой в вис согнувшись.

Из виса завесом двумя с опорой руками о гимнастический мат переворотом через стойку на руках соскок в упор присев.

Из виса на верхней жерди перемах одной через нижнюю жердь в вис присев; в вис завесом одной; в вис лежа на нижней жерди.

Из виса на согнутых руках махом вперед (назад) – вис.

Из виса отпусканием рук – соскок

Из виса присев на нижней жерди подъем в упор на верхнюю жердь.

Из виса присев на одной на нижней жерди, подъем переворотом в упор на верхнюю жердь

Из виса разным хватом махом вперед (назад) поворот кругом плечом назад в вис.

Из виса согнувшись выкрут назад в вис.

Из виса согнувшись подъем накат в упор

Из виса согнувшись подъем разгибом в упор (в упор руки в стороны).

Из размахиваний в упоре на предплечьях подъем махом вперед (махом назад) в упор.

Из седа на левом (правом) бедре на правой (левой) жерди перемахом соскок углом через левую (правую) жердь.

Из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь (в упор на руках).

Из стойки на плечах (из стойки на руках) переворотом в сторону – соскок.

Из стойки на плечах кувырок вперед в упор на руках.

Жангларе ку мэчука.

З

Екилибру ку апукаре ынапой.

Ынкеетор – ултимул дин колоанэ.

Шерпуире – о серии де контрамерсурь.

Шерпуире ку панглика.

И

Дин атырнат прин форцэ рэсучире ынаинте ын атырнат ындоит.

Дин атырнат агэцат ку амбеле ши сприжинул мыниилор де салтя прин рэстурнаре прин стынд пе мынь – коборыре ын сприжин гемуит.

Дин атырнат ла бара де сус баланс песте бара де жос ку ун пичор сау ку амбеле ын атырнат гемуит; кулкат пе бара де жос; агэцат ку ун пичор.

Дин атырнат ку брацеле ындоите ла баланс ынаинте (ынапой) – атырнат

Дин атырнат прин десприндеря мыниилор – коборыре.

Дин атырнат гемуит пе бара де жос уркаре ын сприжин пе бара де сус.

Дин атырнат гемуит пе ун пичор пе бара де жос, уркаре прин рэстурнаре ин сприжин пе бара де сус.

Дин атырнат микст апукат ынтоарчере ымпрежур ла баланс ынаинте (ынапой) ку умэрул ынапой ын атырнат.

Дин атырнат ындоит рэсучире ынапой ын атырнат.

Дин атырнат ындоит уркаре ынапой ын сприжин.

Дин атырнат ындоит уркаре прин ындрептаре ын сприжин (ын сприжин брацеле латерал).

Дин баланс ын сприжин пе антебраце уркаре прин баланс ынаинте (прин баланс ынапой) ын сприжин.

Дин шезынд пе коапса стынгэ (дряптэ) пе бара дряптэ (стынгэ) ку балансул амбелор пичоаре коборыре ын екер песте бара стынгэ (дряптэ).

Дин шезынд ку пичоареле депэртате ростогилире ынаинте ын шезынд депэртат (ын сприжин пе браце).

Дин стынд пе умерь (дин стынд пе мынь) прин рэстурнаре латералэ коборыре.

Дин стынд пе умерь ростогилире ынаинте ын сприжин пе браце.

Из стойки на руках поворот кругом вокруг одной руки (вертушка Диамидова).

Из упора (из стойки на руках), махом вперед, сальто назад прогнувшись в стойку на руках.

Из упора верхом правой одноименный перемах левой вперед в упор сзади.

Из упора верхом правой одноименный перемах правой назад в упор.

Из упора лежа продольно на левой (правой) махом правой (левой) в сторону между жердями соскок боком вправо (влево).

Из упора лежа продольно толчком бедрами о жердь соскок согнув ноги.

Из упора лицом наружу махом назад соскок перемахом ноги врозь вперед через обе жерди.

Из упора мах дугой в вис.

Из упора мах дугой с поворотом кругом в вис.

Из упора махом назад кувырок вперед в упор на руках.

Из упора махом назад, сальто вперед в упор на руках.

Из упора на предплечьях (на руках) махом вперед подъем в сед ноги врозь (или в сед на одном бедре).

Из упора на руках махом вперед кувырок назад прогнувшись в упор на руках.

Из упора на руках махом вперед кувырок назад через стойку на руках.

Из упора на руках махом назад (махом вперед) подъем с поворотом в упор.

Из упора на руках махом назад кувырок вперед прогнувшись в упор на руках.

Из упора на руках махом назад подъем в упор с перемахом ноги врозь вперед в упор.

Из упора ноги врозь левой (правой) перемах вперед и круг двумя влево (вправо) назад.

Из упора ноги врозь левой (правой), перемах назад и круг двумя вправо (влево).

Ынтоарчере ын журул унуй брац ын позиция стынд пе мынь (ротиря луй Диамидов).

Салт ынапой ку екстенсие дин баланс ынаинте дин сприжин (дин стынд пе мынь).

Дин сприжин кэларе ку дрептул баланс песте ку стынгул ынаинте директ ын сприжин ынапой.

Дин сприжин кэларе ку дрептул баланс песте ку дрептул ынапойдирект ын сприжин.

Дин сприжин кулкат ын лунжиге пе пичорул стынг (дрепт) баланс ку дрептул (ку стынгул) латерал коборыре латералэ спре дряпта (стынга).

Дин сприжин кулкат ын лунжиге ку ымпинжеря коапселор де барэ коборыре песте ку пичоареле ындоите.

Дин сприжин ла капете ку фаца ын екстериор прин баланс ынапой коборыре ку пичоареле депэртате песте баре ынаинте.

Баланс аркуит дин сприжин.

Баланс аркуит ку ынтоарчере ымпрежур.

Прин баланс ынапой дин сприжин ростогилире ынаинте ын сприжин пе браце.

Салт ынаинте курбат ын сприжин пе браце дин баланс ынапой ын сприжин.

Дин сприжин пе антебраце (дин сприжин пе браце) прин баланс ынаинте уркаре ынаинте ын шезын депэртат (орь пе о коапсэ).

Дин сприжин пе браце прин баланс ынаинте ростогилире ынапой ку екстенсие ын сприжин пе браце.

Дин сприжин пе браце ла баланс ынаинте ростогилире ынапой прин стынд пе мынь.

Дин сприжин пе браце прин баланс ынапой (прин баланс ынаинте) уркаре ку ынтоарчере ымпрежур ын сприжин.

Дин сприжин пе браце прин баланс ынапой ростогилире ынаинте ку екстенсие ын сприжин пе браце.

Дин сприжин пе браце прин баланс ынапой уркаре ын сприжин ку балансул песте а пичоарелор депэртате ынаинте ын сприжин.

Дин сприжин депэртат ку стынгул (дрептул) баланс песте ынаинте ши черк ку амбеле спре стынга (дряпта) ынапой.

Дин сприжин депэртат ку стынгул (дрептул) баланс песте ынапой ши черк ку

Из упора ноги врозь правой (левой) вне обратное скрещение вправо (влево) в упор ноги врозь влево (вправо).

Из упора ноги врозь правой (левой) два разноименных скрещения.

Из упора ноги врозь правой (левой) обратное скрещение вправо (влево) в упор ноги врозь левой (правой).

Из упора ноги врозь правой (левой) одноименный круг левой (правой).

Из упора ноги врозь правой (левой) одноименный перемах правой (левой) назад в упор

Из упора ноги врозь правой (левой) перемах левой (правой) вперед с поворотом кругом в упор.

Из упора ноги врозь правой (левой) прямое скрещение влево (вправо) с поворотом на 180 градусов в упор ноги врозь правой (левой).

Из упора ноги врозь правой (левой) разноименный круг правой (левой).

Из упора ноги врозь правой (левой) разноименный перемах левой (правой) вперед в упор сзади.

Из упора ноги врозь правой (левой) скрещение влево (вправо).

Из упора ноги врозь правой (левой), перемах правой (левой) назад с поворотом кругом в упор сзади разным хватом.

Из упора ноги врозь правой (левой), правая (левая) рука хват снизу, перемах левой (правой) вперед с поворотом направо (налево) кругом в упор.

Из упора ноги врозь правой (левой), разноименный перемах вперед с последующим поворотом направо (налево) кругом в упор.

Из упора ноги врозь правой перемахом левой вперед (правой назад) соскок с поворотом направо на 90 градусов.

Из упора ноги врозь правой разноименный

амбеле спре дряпта (стынга).

Дин сприжин депэртат ку дрептул (стынгул) ын афара мыней фоарфекаре индиректэ ын дряпта (стынга) ын сприжин депэртат ку дрептул (стынгул).

Дин сприжин депэртат ку дрептул (стынгул) доуэ фоарфекэрь консекутиве.

Дин сприжин депэртат ку дрептул (стынгул)фоарфекаре индиректэ ын дряпта (стынга) ын стынд депэртат ку стынгул (дрептул).

Дин сприжин депэртат ку дрептул (стынгул) черк директ ку стынгул (дрептул).

Дин сприжин депэртат ку дрептул (стынгул) баланс песте ку дрептул (стынгул) ынапой песте директ ын сприжин.

Дин сприжин депэртат ку дрептул (стынгул), баланс песте ку стынгул (дрептул) ынаинте ку ынтоарчере ымпрежур ын сприжин.

Дин сприжин депэртат ку дрептул (стынгул) фоарфекаре директэ спре стынга (дряпта) ку ынтоарчере ла 180 граде ын сприжин депэртат ку дрептул (стынгул).

Дин сприжин депэртат ку дрептул (стынгул) черк индирект ку дрептул (стынгул).

Дин сприжин депэртат ку дрептул (стынгул) баланс песте ын директ ку стынгул (дрептул) ынаинте ын сприжин ынапой.

Дин сприжин депэртат ку дрептул (стынгул) фоарфекаре ын стынга (дряпта).

Дин сприжин депэртат ку дрептул (стынгул), баланс песте ынапой ку ынтоарчере ла стынга (дряпта) ымпрежур ын сприжин ынапой микст апукат.

Дин сприжин депэртат ку дрептул (стынгул), апукат ку дряпта (стынга) де жос, баланс песте ку стынгул (дрептул) ынаинте ку ынтоарчере ла дряпта (стынга) ымпрежур ын сприжин.

Дин сприжин депэртат ку дрептул (стынгул) баланс песте ын дирекции опусэ ынаинте ку ынтоарчере ултериоарэ ла дряпта (стынга) ымпрежур ын сприжин.

Дин сприжин депэртат ку дрептул прин баланс ку стынгул песте ынаинте (дрептул ынапой) коборыре ку ынтоарчере ла дряпта ла 90 де граде.

Дин сприжин кэларе ку дрептул баланс

перемах левой вперед в упор сзади.

Из упора ноги врозь правой разноименный перемах правой назад в упор.

Из упора ноги врозь спад назад в вис согнувшись.

Из упора оборотом назад соскок ноги врозь.

Из упора одноименный перемах правой (левой) вперед в упор верхом и в темпе поворот на 180° налево (направо) в упор верхом левой (правой).

Из упора перемах двумя вперед вправо (влево) в упор сзади.

Из упора перемах одной вперед с поворотом или без поворота.

Из упора перемах правой (левой) вперед вне.

Из упора перемах согнув ноги вперед в упор сзади.

Из упора перемах согнув ноги вперед согнутыми в упор сзади.

Из упора перемахом правой (левой) вперед скрещение влево (вправо).

Из упора присев на одной махом назад другой соскок вправо (влево).

Из упора разноименный перемах левой (правой) вперед в упор ноги врозь левой (правой).

Из упора сзади мах дугой с выкрутом назад в вис на верхней жерди.

Из упора сзади перемах двумя вправо (влево) вперед в упор сзади.

Из упора сзади перемах двумя вправо (влево) назад в упор.

Из упора сзади перемах согнув ноги в упор.

Из упора сзади разноименный перемах левой (правой) назад в упор ноги врозь правой (левой).

Из упора сзади спад назад в вис согнувшись.

Из упора сзади, левая (правая) рука хват снизу, перемах правой (левой) назад с поворотом кругом в упор ноги врозь правой

песте ын дирекции опусэ ынаинте ку стынгул ын сприжин ынапой.

Дин сприжин кэларе ку дрептул баланс песте ын дирекции опусэ ку дрептул ынапой ын сприжин.

Дин сприжин ку пичоареле депэртате кэдере ынапой ын атырнат ындоит депэртат.

Дин сприжин ротире ынапой ши коборыре ку пичоареле депэртат.

Дин сприжин баланс директ ку дрептул (стынгул) ынаинте ын сприжин кэларе ши ынтоарчере ла стынга ымпрежур ла 180° ын сприжин кэларе ку стынгул (дрептул).

Дин сприжин баланс песте ку амбеле спре дряпта (стынга) ын сприжин ынапой.

Дин сприжин баланс песте ку ун пичор ку ынтоарчере сау фэрэ ынтоарчере.

Дин сприжин баланс песте ынаинте ку дрептул (стынгул) ын екстериорул мынерулуй.

Дин сприжин баланс ку пичоареле ындоите песте ынаинте ын сприжин ынапой.

Дин сприжин баланс песте ку амбеле ынаинте ындоите ын сприжин ынапой.

Дин сприжин баланс песте ку дрептул (стынгул) фоарфекаре ын стынга (дряпта).

Дин сприжин стынд пе ун пичор, ку балансул челуйлалт ынапой коборыре спре дряпта (стынга).

Дин сприжин баланс песте ын директ ку стынгул (дрептул) ынаинте ын сприжин депэртат ку стынгул (дрептул).

Дин сприжин ынапой баланс прин арк ынапой ку рэсучире ын атырнат ла бара де сус.

Дин сприжин баланс ку амбеле спре дряпта (стынга) песте ын сприжин ынапой.

Дин сприжин ынапой баланс песте ынапой спре дряпта (стынга) ку амбеле ын сприжин.

Дин сприжин ынапой баланс ку пичоареле ындоите песте ынапой ын сприжин.

Дин сприжин ынапой баланс индирект песте ынапой ку стынгул (дрептул) ын сприжин стынд депэртат ку дрептул (стынгул).

Дин сприжин ынапой кэдере ынапой ын атырнат ындоит.

Дин сприжин ынапой, мына стынгэ (дряптэ) апукат де жос, баланс песте ку дрептул (стынгул) ынапой ку ынтоарчере ымпрежур

(левой).

Из упора спад назад в вис согнувшись спереди.

Из упора спадом назад сальто назад под жердями в упор на руках (в упор).

Из упора стоя на нижней жерди, спиной к верхней, соскок назад углом (ноги врозь) через верхнюю жердь.

Из упора стоя согнувшись на верхней жерди соскок дугой (соскок дугой с поворотом).

Из упора стоя согнувшись на нижней жерди мах дугой с поворотом кругом в вис на верхней жерди.

Из упора углом опускание в вис согнувшись (в вис прогнувшись).

Интервал – расстояние между участниками в шеренге.

Исполнительная команда – подается отчетливо, протяжно.

Колонна – строй, в котором участники построены в одну линию друг за другом.

Кольца – гимнастический снаряд с подвижной опорой.

Комбинированные прыжки (козел + конь; конь + конь; козел + конь и т.д.).

Короче шаг – МАРИШ!

Круг – вращательное движение по окружности одной или двумя ногами, выполняемое через снаряд или через одну из его частей.

Круг (большой, средний, малый).

Круг двумя в разном упоре (левая на ручке, на теле коня).

Круг двумя из упора поперек на теле коня.

Круг двумя прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов в упоре на ручках.

Круг одноименный правой (левой) из упора.

Круг согнувшись вправо (влево) с поворотом кругом.

Круги и махи булавами.

Круги лентой (большие, средние, малые).

Круги мячом.

Круги обручем.

ын сприжин депэртат ку дрептул (стынгул).
Дин сприжин кэдере ынапой ын атырнат ындоит ынаинте.

Дин сприжин прин кэдере ынапой салт де суб бара ын сприжин пе браце (ын сприжин).

Дин сприжин стынд пе бара де жос ку спателе спре бара де сус, коборыре ын екер ынапой (ку пичоареле депэртате) песте бара де сус.

Дин сприжин стынд ындоит ла бара де сус коборыре прин арк (коборыре прин арк ку ынтоарчере).

Дин сприжин стынд ындоит пе бара де жос баланс прин арк ку ынтоарчере ымпрежур ын атырнат ла бара де сус.

Дин екер ын сприжин лэсаре ынаинте ын атырнат ындоит (ын атырнат ку екстенсие).

Интервал – депэртаря динтре екзекутанць ын лэцимя формацией.

Команда екзекутивэ – се дэ скурт ши клар.

К

Колоанэ – формации ын каре екзекутанций сынт аранжаць унул дупэ алтул.

Ине – апарат де жимнастикэ ку сприжин мишкэтор.

Сэритурь комбинате (капрэ + капрэ; кал + кал; капрэ + кал; ши а.).

Пас скурт – МАРИШ!

Черк – мишкаре циркуларэ деплинэ ку ун пичор сау ку амбеле песте апарат, о парте а луй.

Черк (маре, мижлочиу, мик).

Черк ку амбеле пичоаре дин сприжин диферит (о мынэ пе мынер, алта пе корпул калулуй).

Черк ку амбеле дин сприжин трансверсал пе капэтул калулуй.

Черк ку амбеле прин екстенсие ши ынтоарчере ла 180, 360 граде ын сприжин пе мынере.

Черк директ ку дрептул (стынгул) дин сприжин.

Черк спре дряпта (стынга) курбат ку ынтоарчере ымпрежур.

Черкурь ши балансэрь ку мэчука.

Черкурь (марь, мижлочий, мичь) ку панглика.

Мишкэрь циркуларе ку минжя.

Мишкаре циркуларэ.

Круги одной и двумя ногами.
Круглый полуприсед.
Круговой соскок боком (прогнувшись).

Круговые движения (круги).
Кувырки.
Кувырок – вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову.
Кувырок вперед ноги скрестно.

Кувырок вперед (назад).
Кувырок вперед в сед (сед ноги врозь).

Кувырок вперед в стойку на лопатках.

Кувырок вперед в упор стоя согнувшись.

Кувырок вперед вдвоем.
Кувырок вперед длинный.
Кувырок вперед прыжком.
Кувырок назад в стойку на коленях
Кувырок назад в упор стоя согнувшись ноги врозь (в упор стоя согнувшись).
Кувырок назад через плечо (через плечо прогнувшись).
Кувырок назад через стойку на руках.

Ладони кверху (книзу).
Лазание в два (в три) приема.
Лазание в смешанных висах и упорах.
Лазание в упор присев.
Лазание одноименной (разноименной) правой (левой).
Лазание по вертикали.
Лазание с грузом на плечах (или с сидящим партнером на плечах).
Лазание с перехватом одной рукой.
Лазание с предметами.
Лежа (на спине).
Лежа в группировке.
Лежа вниз лицом прогнувшись с захватом (кольцо).
Лежа лицом вниз (на животе).
Лежа на правом (левом) боку.

Лежа прогнувшись.
«Левой – (правой) – Вольно!» – выполняющий делает шаг левой (правой) в сторону в стойку ноги врозь, руки за спину, равномерно переводя тяжесть тела на обе ноги (применяется в разомкнутом строю).

Черкурь ку унул ши амбеле пичоаре.
Семиженуфлессиуне ротунжитэ.
Коборыре циркуларэ латералэ (ку екстенсие).
Мишкэрь циркуларе (черкурь).
Ростоголирь.
Ростоголире – мишкаре де ротацие а корпусулуй ку атинжеря де сприжин ши рэстурнаре песте кап.
Ростоголире ынаинте ку пичоареле ынкручишате.
Ростоголире ынаинте (ынапой).
Ростоголире ынаинте ын шезынд (шезынд депэртат).
Ростоголире ынаинте ын стынд пе омплаць.
Ростоголире ынаинте ын сприжин стынд ындоит.
Ростоголире ынаинте ын дой.
Ростоголире ынаинте лунгэ.
Ростоголире ынаинте прин сэритурэ.
Ростоголире ынапой ын стынд пе женункь.
Ростоголире ынапой ын стынд депэртат (ын стынд курбат).
Ростоголире ынапой песте умэр (песте умэр прин екстенсие).
Ростоголире ынапой прин стынд пе мынь.

Л

Пелмеле ын сус (ын жос).
Кэцэраре ын доуэ (ын трей) прочедее.
Кэцэраре ын атырнат микст ши сприжин.
Кэцэраре ын сприжин гемуит.
Кэцэраре ын директ (индирект) ку стынгул (дрептул).
Кэцэраре вертикалэ.
Кэцэраре ку греутате пе умерь (сау ку партенерул ын шезынд пе умерь).
Кэцэраре ку апукаря уней мынь.
Кэцэраре ку объекте.
Кулкат (пе спате).
Кулкат группат.
Кулкат ку фаца ын жос ын екстенсие ку апукаре (инел).
Кулкат ку фаца ын жос (пе абдомен).
Кулкат латерал (костал) пе партя стынгэ (дряптэ).
Кулкат екстинс.
«Ку стынгул (дрептул) – Либер!» – ексекутантул фаче ун пас ку стынгул (дрептул) алэтурат ын позиция стынд депэртат, мыниле ла спате, репартизынд егал греутатя корпусулуй пе амбеле пичоаре

Ловля мяча.
Ловля обруча.

(се фолосеште формация десфэшуратэ).
Приндеря минжей.
Приндеря черкулуй.

М

Мах – свободное движение тела относительно оси вращения.
Махи и перемахи.
Мах вперед поворот кругом в вис после скрестного перехвата.
Мах вперед (назад).
Мах дугой с поворотом кругом в вис присев на нижней жерди.
Мах дугой с поворотом кругом из упора на нижней жерди.
Махи и круги скакалкой в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях.
Махи и круги скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо.
Махи лентой.
Махи обручем в горизонтальной, лицевой и вертикальной плоскостях.
Махом вперед в вис согнувшись (пргнувшись).
Махом вперед (назад) вис на согнутых руках.
Махом вперед из упора соскок

Махом вперед поворот кругом в вис разным хватом.
Махом вперед подъем в упор (в упор руки в сторону).
Махом вперед подъем в упор руки в стороны.
Махом вперед подъем переворотом в упор.

Махом вперед соскок сальто назад в группировке (согнувшись, прогнувшись).
Махом вперед соскок переворотом ноги врозь высоким вылетом.
Махом назад (вперед) поворот кругом в скрестный хват.
Махом назад выкрут вперед в горизонтальный вис сзади.
Махом назад выкрут вперед прогнувшись.

Махом назад поворот в упор на руках.

Махом назад подъем в горизонтальный вис сзади.
Махом назад подъем в стойку на руках.

Баланс – мишкаре либерэ а корпулуй реферитор осией де ротацие.
Балансэрь ши баланс песте.
Прин баланс ынаинте ынтоачере ымпрежур дупэ реапукаре ынкручишатэ.
Баланс ынаинте (ынапой).
Баланс прин арк ку ынтоарчере ымпрежур – ын атырнат гемуит пе бара де жос.
Баланс прин арк ку ынтоарчере дин сприжин пе бара де сус.
Балансэрь ши черкурэ а коардей ын план фачиал, латерал, оризонтал.
Балансэрь ши черкурэ ку коардэ ындоитэ ын доузэ, ын патру.
Балансэрь ку панглика.
Балансэрь а черкулуй ын план фачиал, оризонтал ши вертикал.
Ла баланс ынаинте (ынапой) ын атырнат ку брацеле ындоите.
Баланс ынаинте ын атырнат ындоит (ку екстенсие).
Прин баланс ынаинте коборыре спре стынга (дряпта) ку екстенсие.
Прин баланс ынаинте ынтоарчере ымпрежур ын атырнат микст апукат.
Уркаре ла баланс ынаинте ын сприжин (ын екер ын сприжин).
Ла баланс ынаинте уркаре ын сприжин ку брацеле латерал.
Ла баланс ынаинте уркаре прин рэстурнаре ын сприжин.
Дин балансарэ коборыре прин салт групат ынапой (курбат, екстинс).
Ла баланс ынаинте коборыре ку рэстурнаре пичоареле депэртат ку збор ыналт.
Баланс ынапой (ынаинте) ынтоарчере ымпрежур ын атырнат ынкручишит.
Ла баланс ынапой рэсучире ынаинте ын атырнат оризонтал ынапой.
Дин баланс ынапой рэсучире ынаинте ку екстенсие.
Прин баланс ынапой ынтоарчере ын сприжин пе браце.
Ла баланс ынапой уркаре оризонтал ын атырнат ынапой.
Дин сприжин ла баланс ынапой уркаре ын

Махом назад подъем в упор (в упор руки в стороны).

Мост.

Мост на коленях из стойки на коленях.

Мост на одной ноге и руке.

Мост на правой (левой) руке.

Мост на предплечьях.

Мост наклоном назад.

Мост с захватом за правую (левую) ногу.

Мяч в сторону – вниз (вверх) – вправо (влево).

Мяч вниз (вверх).

Мяч вперед – вверх.

Мяч вперед – вниз.

Мяч вперед (назад).

Мяч перед грудью.

Мяч за голову (на голову).

Мяч к правому (левому) плечу.

Мяч вправо (влево).

На месте – Вольно! – из основной стойки расслабляется в колене одна нога, не передвигая ее и сохраняя строй.

Наклоны (сгибания тела).

Наклон вперед, назад, вправо, влево.

Наклон назад с касанием.

Наклон прогнувшись.

Наклон с захватом.

Наклонный полуприсед.

Направляющий – первый участник в колонне.

Наскок – напрыгивание на снаряд.

Оборот – круговое движение вокруг оси снаряда, выполняемое из упора вперед, назад и т.д.

Оборот вперед в упоре (в упоре ноги врозь правой, левой).

Оборот вперед в упоре (в упоре углом).

Оборот вперед в упоре стоя согнувшись хватом снизу с перехватом рук в вис на верхней жерди.

Оборот вперед зацепом носками.

Оборот вперед из упора ноги врозь правой (левой).

Оборот назад в вис (не касаясь).

Оборот назад в висе завесом двумя на

стынд пе мынь.

Ла баланс ынапой уркаре ын сприжин (ын сприжин ку брацел латерал).

Под.

Под пе женункь дин стынд пе женункь.

Под пе ун пичор ши о мынэ.

Под пе брацул дрепт (стынг).

Под пе антебраце.

Под ку лэсаре ынапой.

Под апукат де пичорул дрепт (стынг).

Минжя латерал – жос (сус) – спре дряпта (стынга).

Минжя жос (сус).

Минжя ынаинте – сус.

Минжя ынаинте – жос.

Минжя ынаинте (ынапой).

Минжя ла пепт.

Минжя дупэ кап (пе кап).

Минжя пе умэрул дрепт (стынг).

Минжя спре дряпта (стынга).

Н

Пе лок – Либер! – дин позиций фундаменталэ а релакса у пичор дин женункь немишкат пэстрынд формация.

Аплекарэ (ындойря трукюлуй).

Аплекаре ынаинте, ынапой, ла дряпта, ла стынга.

Аплекаре ынапой ку атинжере.

Аплекат екстинс.

Аплекаре аркуитэ.

Семиженуфлексиуне аплекатэ.

Ынаинташ – примул дин колоанэ.

Сэритурэ – сэритурэ пе апарат.

О

Ротире – мишкарэ циркуларэ ын журул аксей апаратулуй екзекутатэ ын сприжин ынаинте, ынапой ш.а.

Ротире ынаинте ын сприжин (ын сприжин депэртат ку дрептул, стынгул).

Ротире ынаинте дин сприжин (ын екер ын сприжин).

Ротире ынаинте дин сприжин стынд ындойт пе бара де жос ку реапукаря мынилор ын атырнат ла бара де сус.

Ротире ынаинте агэцат ку ырфуриле.

Ротире ынаинте ку дрептул (стынгул) дин сприжин депэртат ку дрептул (стынгул).

Ротире ынапой ын атырнат (фэрэ атинжере ку корпул).

Ротире ынапой агэцат суб женункь пе бара

нижней жерди с поворотом кругом и перехватом рук в вис на верхней жерди.
Оборот назад в висе на подколенках.
Оборот назад в стойку.
Оборот назад в упоре ноги врозь правой (левой).
Оборот назад в упоре стоя согнувшись (в упоре стоя согнувшись ноги врозь).
Оборот назад в упоре стоя согнувшись.
Оборот назад завесом правой (левой).

Оборот назад прогнувшись в упоре.
Оборот назад прогнувшись из упора (из упора ноги врозь правой (левой)).

Оборотом назад из упора соскок дугой (дугой с поворотом).

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Одновременные движения.
Одноименный круг правой (левой) из упора сзади.
Однонаправленные движения.
Опорные прыжки.
Опускание – медленный спад.
Основная стойка.
Основные положения и движения руками
Основные термины.
Отбивы мяча.
Отставить!

Палка вверх (вниз) – в сторону – вправо (влево).
Палка вперед – вверх.
Палка вперед – вниз – вправо (влево).

Палка вперед – вниз.
Палка вперед (назад), вниз (вверх).
Палка вправо (влево).
Палка вправо к плечу.
Палка за голову (на голову).
Палка к плечу.
Палка на лопатках.
Палка назад – вниз.
Палка перед грудью, к груди.
Палку за спину.
Параллельные брусья.
Параллельные движения.
Переводы скакалки.
Переброски обруча.
Переворот – движение тела с полным

де жос ку ынтоарчере ымпрежур ши реапукаре де бара де сус ын атырнат.
Ротире агэцат суб женункь ынапой.
Ротире ынапой ын стынд пе мынь.
Ротире ынапой ын сприжин депэртат ку дрептул (стынгул).
Ротире ынапой ын сприжин стынд курбат (ын сприжин стынд курбат депэртат).
Ротире ынапой дин сприжин стынд ындоит.
Ротире ынапой агэцат суб женункь ку дрептул (стынгул).
Ротире ынапой ын сприжин екстинс.
Ротире ынапой ку екстенсие дин сприжин (дин сприжин депэртат ку дрептул (стынгул)).
Прин ротире ынапой ын сприжин коборыре прин арк (коборыре прин арк ку ынтоарчере).
Екзерчиций де дезволтаре физикэ женералэ (ЕдФЖ)
Мишкэрь конкомитенте (симултане).
Черк директ ку дрептул (стынгул) дин сприжин ынапой.
Мишкэрь ын ачеяш дирекциие.
Сэритурь ку сприжин.
Лэсаря – кэдеря лентэ.
Позиция де базэ.
Позиций фундаентале ши мишкэрь де браце Термений де базэ.
Ловитура минжей ку салт.
Ла лок команда.

II

Бастонул сус (жос) – латерал – спре дрыпта (стынга).
Бастонул ынаинте – сус.
Бастонул ынаинте – жос – спре дрыпта (стынга).
Бастонул ынаинте – жос.
Бастонул ынаинте (ынапой), жос (сус).
Бастонул спре дрыпта (стынга).
Бастонул спре дрыпта ла умэр.
Бастонул дупэ кап (пе кап).
Бастонул ла умэр.
Бастонул пе омоплаць.
Бастонул ынапой – жос.
Бастонул ынаинтя пептулуй (ла пепт).
Бастонул ла спате.
Паралеле егале.
Мишкэрь паралеле.
Арункаря черкулуй де ла унул ла алтул.
Трансефул коардей.
Рэстурнаре – мишкаре де ротации а

переворачиванием с промежуточной опорой руками и головой (одной или двумя руками) с одной или двумя фазами полета.

Переворот в сторону через одну руку.

Переворот в сторону.

Переворот вперед (медленный переворот вперед (без фазы полета)).

Переворот вперед на одну.

Переворот вперед прыжком.

Переворот вперед с опорой головой и руками и поворотом кругом.

Переворот вперед с опорой головой и руками.

Переворот вперед с поворотом.

Переворот назад (медленный).

Переворот назад в стойку на голове и руках.

Переворот назад в стойку на руках.

Переворот назад с перекатом через грудь в упор лежа.

Переворот назад с поворотом кругом.

Передвижения.

Переднее равновесие.

Перека́т – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Перека́т в группировке в сторону.

Перека́т в сторону из положения лежа.

Перека́т вперед (назад).

Пере́мах левой (правой) согнутой вперед.

Перека́ты (каты) обруча.

Пере́мах – движение одной ноги или ног через снаряд.

Пере́мах двумя через правую (левую) жердь.

Пере́мах касаясь одной ногой одноименной жерди.

Пере́мах левой (правой) вне.

Пере́мах левой (правой) вперед из упора.

Пере́мах левой (правой) назад из упора сзади.

Перека́ты (каты) мяча.

Пере́мах ноги врозь из упора.

Пере́мах одной ногой через разноименную жердь с поворотом кругом в упор.

Пере́мах правой (левой) вперед (назад).

корпулуй комплетэ песте кап, ку сприжин интермедиар ку мыниле ши капул (ку о мынэ сау ку амбеле) ку уна сау доуэ фазе де збор.

Рэстурнаре латералэ песте о мынэ.

Рэстурнаре латералэ.

Рэстурнаре ынаинте (лентэ ынаинте (фэрэ фазэ де збор)).

Рэстурнаре ынаинте пе ун пичор.

Рэстурнаре ынаинте прин сэритурэ.

Рэстурнаре ынаинте де пе кап ши мынь ку ынтоарчере ымпрежур.

Рэстурнаре ынаинте де пе кап ши мынь.

Рэстурнаре ынаинте ку ынтоарчере.

Рэстурнаре ынапой (лентэ).

Рэстурнаре ынапой ын стынд пе кап ши мынь.

Рэстурнаре ынапой ын стынд пе мынь.

Рэстурнаре ынапой ку руларе пе пепт ын сприжин кулкат.

Рэстурнаре ынапой ку ынтоарчере ымпрежур.

Депласэрь.

Екилибру ку аплекарэ ынаинте.

Рула́ре – мишкаре де ротацие а корпулуй ку атинжеря сукчесивэ де сол фэрэ рэстурнаре песте кап.

Руларе латералэ группат.

Руларе латералэ дин позиция кулкат.

Руларе ынаинте (ынапой).

Баланс песте ку стынгул (дрептул) ындоит ынаинте.

Руларя черкулуй.

Баланс песте – мишкаря унуй пичор сау а амбелор ку баланс песте апарат.

Баланс песте ку амбеле песте бара дряптэ (стынгэ).

Баланс песте пе бара стынгэ (дряпта) ку ун пичор.

Баланс песте ку стынгул (дрептул) ын екстериорул мыний.

Баланс песте ку стынгул (дрептул) ынаинте дин сприжин.

Баланс песте ку стынгул (дрептул) ынапой дин сприжин ынапой.

Руларя минжей.

Баланс песте ку пичоареле депэртат дин сприжин.

Баланс песте ку дрептул пе бара стынгэ ку ынтоарчере ымпрежур ын сприжин.

Баланс песте ку дрептул (стынгул) ынаинте

Перемах правой (левой) из упора сзади.

Переноска в положении сидя на руках с опорой.

Переноска в положении сидя на руках.

Переноска на одном плече.

Переноска на плечах.

Переноска на руках.

Переноска на спине.

Переноска партнера с поддержкой под руки и ноги.

Переползание в сторону с разведением ног.

Переползание лежа.

Переползание на боку.

Переползание на коленях и руках (на четвереньках).

Переползание на предплечьях и коленях.

Переползание под препятствием.

Переползание с партнером на спине.

Перестроение – процесс изменения строя.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три, четыре) поворотом в движений – «Налево (направо) в колонну по два (три, четыре)» – МАРШ!

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три – «В колонну по два (по три) – СТРОЙСЯ!

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и слиянием.

Перестроение из колонны по четыре, два в колонну по одному разведением и слиянием.

Перестроение из одной шеренги в две, три.

Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Переход – передвижение на снаряде влево (вправо) при выполнении упражнений.

Переход с шага на месте в движение вперед. – «Прямо!»

Петля открытая (закрытая).

Петля.

Поворот в движении (налево, направо, кругом).

Поворот кругом махом назад.

Поворот махом вперед в упор (в упор на руках).

(ынапой).

Баланс песте ку дрептул (стынгул) дин сприжин ынапой.

Транспортаре ын позиция шезынд пе мынь ын сприжин.

Транспортаре ын позиция шезынд пе мынь.

Транспортаре пе ун умэр.

Транспортаре пе умерь.

Транспортаре пе браце.

Транспортаре пе спате.

Транспортаре де суб браце ши пичоаре.

Тырнуре латералэ прин депэртаря пичоарелор.

Тырнуре ын позиция кулкат.

Тырнуре пе о парте.

Тырнуре пе женункь ши мынь (ын патру лабе).

Тырнуре пе женункь ши антебраце.

Тырнуре пе суб обстакол.

Тырнуре ку партнерул пе спате.

Регрупаре – прочесул де реформаре а уней формаций.

Регрупаре динтр-о колоанэ ын доуэ (трей, патру) ку ынтоарчере ын мишкаре – «Ла стынга (дряпта) кыте дой (трей, патру - МАРШ!»

Регрупаре дин колоанэ ын доуэ колоане, трей. – «Ын доуэ, трей колоане - АРАНЖАЦЬ».

Регрупаре дин колоанэ кыте уну ын колоанэ кыте дой (патру, опт) прин фракциуне ши алэтураре.

Регрупаре дин патру, доуэ колоане ынтр-о колоанэ прин десфэшураре ши контопире.

Регрупаре динтр-ун рынд пе о линии ын доуэ, трей.

Регрупаре динтр-ун рынд пе о линии ын колоанэ трекинд ку умэрул ынаинте.

Тречере – депласаре пе апарат спре стынга (дряпта) ын екзекутатя екзерчициилор.

Тречеря де ла пас пе лок ла депласаре. – «Ынаинте!»

Буклэ дескисэ (ынкисэ).

Буклэ.

Ынтоарчере дин мерс (ла дряпта, ла стынга, ымпрежур).

Ынтоарчере ымпрежур прин баланс ынапой.

Ынтоарчере прин баланс ынаинте ын сприжин (ын сприжин пе браце).

Поворот махом назад через стойку на руках.

Поворот на 180 градусов плечом вперед (плечом назад) в стойке на руках последовательным перехватом рук.

Поворот на двух, на одной, плечом вперед, плечом назад, на 90, 180, 360 и т.д. градусов.

Поворот на месте – движение тела вокруг вертикальной оси с изменением положения ступней.

Поворот на месте (направо, налево, кругом).

Поворот переступанием

Поворот шагом – поворот на 90 градусов с одновременном шагом вперед.

Повороты обруча вокруг горизонтальной и вертикальной осей.

Подъем – движение тела из виса в упор или из более низкого упора в более высокий упор.

Подъем двумя в упор сзади.

Подъем двумя на нижней жерди лицом наружу с перехватом руками за верхнюю жердь.

Подъем двумя в упор сзади.

Подъем дугой в упор на руках.

Подъем дугой в упор.

Подъем махом назад в упор.

Подъем махом назад с поворотом в упор.

Подъем переворотом в упор на нижней жерди (махом, толчком, силой).

Подъем переворотом махом одной и толчком другой

Подъем переворотом на нижней жерди лицом наружу с перехватом рук в вис на верхней жерди.

Подъем переворотом на нижней жерди с поворотом кругом и перелет в вис на верхней жерди.

Подъем правой (левой) в упор ноги врозь.

Подъем переворотом силой в упор.

Подъем правой (левой) в упор ноги врозь.

Подъем правой (левой) завесом в упор ноги

Ынтоарчере ла баланс ынапой прин стынд пе мынь.

Ынтоарчере ла 180 де граде ку умэрул ынаинте (умэр ынапой) ын стынд пе мынь ку реапукаре сукчесивэ ку мыниле.

Ынтоарчерь пе амбеле, пе унул ку умэрул ынаинте, ку умэрул ынапой ла 90, 180, 360 граде.

Ынтоарчере пе лок – мишкаря корпулуй ын журул аксей вертикале ку скимбаря позицией тэлпилор.

Ынтоарчере пе лок (ла дряпта, ла стынга, ымпрежур).

Ынтоарчере прин пэшире.

Ынтоарчере прин пэшире – ынтоарчере конкомитентэ ла 90 де граде пе пичорул де сприжин ку пэшире.

Сучиря черкулуй ын журул осией оризонтале ши вертикале.

Уркаре – мишкаря корпулуй дин атырнат ын сприжин орь дин сприжин май жос ын сприжин май сус.

Уркаре ку амбеле ын сприжин ынапой.

Уркаре ку амбеле пичоаре пе бара де жос ку фаца ын екстериор ши ку реапукаря амбелор мынь де бара де сус.

Уркаре ку амбеле ши ынтоарчере ымпрежур ын сприжин.

Уркаре прин арк ын сприжин пе браце.

Уркаре прин арк ын сприжин.

Уркаре прин баланс ынапой ын сприжин.

Уркаре ла баланс ынапой ку ынтоарчере ын сприжин.

Уркаре прин рэстурнаре ын сприжин ла бара де жос (ку баланс, ымпинжере, прин форцэ).

Уркаре прин рэстурнаре ын сприжин ку балансул унуй пичор ши ку ымпинжеря челуй лалт.

Уркаре прин рэстурнаре пе бара де жос ку реапукаря мынилор ын атырнат ла бара де сус.

Уркаре прин рэстурнаре ла бара де жос ку ынтоарчере ымпрежур ши збор ын атырнат ла бара де сус.

Уркаре ку дрептул (стынгул) ын сприжин ку пичоареле депэртате.

Уркаре прин рэстурнаре ын сприжин ку форцэ.

Уркаре ку дрептул (стынгул) ын сприжин депэртат.

Уркаре ку дрептул (стынгул) агэцат ын

врозь.
 Подъем правой (левой) с перехватом рук за верхнюю жердь.
 Подъем разгибом в сед ноги врозь.

Подъем разгибом в стойку на руках.
 Подъем разгибом в упор.

Подъем разгибом из виса углом.

Подъем разгибом из упора на руках согнувшись.
 Подъем разгибом на верхней (нижней) жерди.
 Подъем разгибом на нижней жерди (лицом наружу) с перехватом рук в вис на верхней жерди.
 Подъем разгибом с поворотом в упор.

Подъем разгибом с поворотом кругом в упор на руках.
 Подъем разгибом с разбега (хватом за концы жердей, за середину жердей).
 Подъем разгибом из размахивания в вис согнувшись (хватом за концы, за середину жердей).
 Подъем силой в упор из виса глубоким хватом.
 Подъем силой в упор из виса сзади.

Подъем силой в упор поочередно сгибая руки.
 Подъёмы и спады
 Полет – кувырок.
 Положения лежа
 Полунаклон.
 Полуповорот
 Полуприсед на правой (левой).
 Полуприсед с наклоном.
 Полуприсед.
 Поочередные движения руками.
 Последовательные движения.
 Построение в круг
 Построение в один, два круга из одной, двух шеренг.
Построение в одну шеренгу (в колонну по одному) – «В одну шеренгу (в колонну по одному) – СТАНОВИСЬ».
«По порядку – Рассчитайсь!» – расчет выполняется по порядку, поворотом головы в сторону расчета, и после названия номера голова возвращается в исходное положение.

сприжин депэртат.
 Уркаре ку дрептул (стынгул) ши реапукаре ку амбеле мынь де бара де сус.
 Уркаре прин ындрептаре ын шезынд депэртат.
 Уркаре прин ындрептаре ын стынд пе мынь.
 Уркаре прин ындрептаре, дездоире ын сприжин.
 Уркаре прин ындрептаре дин атырнат ын екер.
 Уркаре прин ындрептаре дин сприжин пе браце ындоит.
 Уркаре прин ындрептаре пе бара де сус (пе бара де жос).
 Уркаре прин ындрептаре ла бара де жос (ку фаца ын екстериор) ку реапукаря мынилор ын атырнат ла бара де сус.
 Уркаре прин дездоире ку ынтоарчере ын сприжин.
 Уркаре прин ындрептаре ку ынтоарчере ымпрежур ын сприжин пе браце.
 Уркаре прин ындрептаре ку елан (апукат де капете, де мижлокул барелор).
 Уркаре прин ындрептаре дин балансаре ын атырнат ындоит (ла капете ши ла мижлокул барелор).
 Уркаре прин форцэ ын сприжин дин атырнат апукат профунд.
 Уркаре прин форцэ ын сприжин дин атырнат ынапой.
 Уркаре прин форцэ ын сприжин, ындоит сукчесив брацелe.
 Уркэрь ши кэдерь
 Ростоголире дин збор.
 Позиций кулкат
 Семиаплекаре.
 Семиынтоарчере
 Семиженуфлексиуне пе дрептул (стынгул).
 Семиженуфлексиуне ку аплекаре.
 Семиженуфлексиуне.
 Мишкэрь алтернативе де браце.
 Мишкэрь консекутиве.
 Аранжаре ын черк
 Аранжаре ын унул, доуэ черкурь динтр-ун рынд пе о линие сау доуэ рындурь.
Аранжаре ын рынд пе о линие (ын колоанэ) – «Ынтр-ун рынд пе о линие (ын колоанэ) – АДУНАРЯ!».
“Дупэ ордине нумэрэ!” – нумэраря дупэ ордине ынторкынд капул спре дирекция нумэрэрий капул се ынтоарче ын инициал.

Построения и перестроения.
Правая (левая) рука вперед, палка влево (вправо).
Правая рука в сторону палка вверх вправо.

Правый (левый) фланг – это крайний с правой (левой) стороны строя.
Предварительная команда – подается протяжно.
Преодоление препятствий, переползания, переноска груза.
Преодоление препятствий перешагиванием.
Преодоление препятствий прыжками.
Преодоление препятствий с помощью одной ноги.
Преодоление препятствий с помощью.
Преодоление препятствий силой.
Прыжки опорные – преодоление препятствия с толчком руками.
Прикладные упражнения
Приседы
Присед на правой (левой).
Присед на правой (левой), левая (правая) назад на носок
Промежуточные положения
Простой вис – хват осуществляется какой – либо одной частью тела (чаще руками).

Противодуга.
Противоход направо (налево, вовнутрь, наружу) – движение против хода строя.

Прыжки
Прыжки безопорные
Прыжки в «окно».
Прыжки в глубину (в высоту, в длину).

Прыжки в обруч и через обруч.
Прыжки далеко-высокие.
Прыжки на месте и в движении.
Прыжки с вращением скакалки вперед, назад «петлей».
Прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в сторону.
Прыжки с двойным вращением скакалки вперед, назад.
Прыжки с разбега (с двух-трех шагов) толчком одной.
Прыжки со скакалкой (с длинной скакалкой).
Прыжки с трамплина.
Прыжок боком (с поворотом на 90

Аранжэрь ши регрупэрь.
Брацул дрепт (стынг) ынаинте, бастонул спре стынга (дряпта).
Брацул дрепт латерал бастонул сус – спре дряпта.
Фланкул дрепт (стынг) – ултимул дин партя дряптэ (стынгэ) а формацией.
Команда превентивэ – се дэ ку ынтиндере интенционатэ.
Ескаладэрь, тырырь, транспортэрь.
Ескаладаря прин пэшире пе обстакол.
Ескаладаря прин сэритурэ.
Ескаладаря ку ажуторул унуй пичор.
Ескаладаря ку ажутор.
Ескаладаря прин форцэ.
Сэритурэ ку сприжсин – тречере песте обстакол ку бэтая амбелор мынь.
Екзерчиций апликативе.
Женуфлексиуне
Женуфлексиуне пе дрептул (стынгул).
Женуфлексиуне пе дрептул (стынгул) ынапой пе вырф.
Позицииле интермедиаре
Атырнаре симплэ – апукаря се ынфэптуеште ку о парте а корпулуй (май дес ку мыниле).
Арк опус (контрамерс).
Сенс опус (контрамерс) ла дряпта (стынга, ынэунтру, ын екстериор) – мишкаре опусэ депласэрий пречиденте.
Сэритурэ
Сэритурэ фэрэ сприжин
Сэритурэ прин «жям».
Сэритурэ ын адынчиме (ын ынэлчиме, ын лунжиме).
Сэритурэ ын черк ши песте черк.
Сэритурэ департе – сус.
Сэритурэ пе лок ши ын мишкаре.
Сэритурэ ку ротирия ынкручишатэ а коардей ынаинте, ынапой.
Сэритурэ ку ротирия коардей ынаинте, ынапой, латерал.
Сэритурэ ку ротирия дублэ а коардей ынаинте, ынапой.
Сэритурэ дин елан (дин дой-трей пашь) ку бэтая унуй пичор.
Сэритурэ ку коарда (ку коарда лунгэ).
Сэритурэ ла трамбулинэ еластикэ.
Сэритурэ латералэ (ку ынтоарчере ла 90

градусов).
Прыжок в стойку на руках.
Прыжок махом одной с поворотом кругом.

Прыжок махом одной.
Прыжок ноги врозь (ноги врозь согнувшись).
Прыжок назад в стойку на руках.
Прыжок ноги врозь правой (левой).

Прыжок ноги врозь с поворотом кругом.
Прыжок ноги врозь.
Прыжок открытый (закрытый).

Прыжок переворотом вперед (переворот боком).
Прыжок прогнувшись (согнувшись, в группировке).
Прыжок с поворотом на 90, 180, 360 – «пируэт» и т.д. градусов.
Прыжок согнув ноги (согнувшись) с поворотом на 90, 180 градусов.
Прыжок с рук на ноги согнувшись.
Прыжок согнув ноги.
Прыжок согнувшись.
Прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги.
Прыжок шагом.
Прямые прыжки.

Равновесия.
Равновесие крестом.
Равновесие на левой (правой) с захватом правой (левой) в кольцо.
Равновесие на правой (левой) – ласточка.

Равновесие с захватом.
Равновесие шпагатом.
«Равнение на середину!» – исполняющие поворачивают голову к середине фронта во время рапорта.
«Равнение налево» – исполняющие поворачивают голову налево.
«Равняйся!» – участники (кроме правофлангового поворачивают голову на право, подбородок поднят).
Размахивание – мах выполненный несколько раз.
Размахивание подтягиванием, прыжком, изгибами.
Размахивания в висе на согнутых руках.
Размахивания в висе.

граде).
Сэритурэ ын стынд пе мынь.
Сэритурэ ку балансул унуй пичор ши ынтоарчере ымпрежур.
Сэритурэ ку балансул унуй пичор.
Сэритурэ ку пичоареле депэртат (ку пичоареле депэртате курбат).
Сэритурэ ынапой ын стынд пе мынь.
Сэритурэ ку пичоареле депэртат ку дрептул (стынгул).
Сэритурэ ку пичоареле депэртате ку ынтоарчере ымпрежур.
Сэритурэ ку пичоареле депэртате.
Сэритурэ ынкисэ (дескисэ).
Сэритурэ прин рэстурнаре ынаинте (прин рэстурнаре латералэ).
Сэритурэ ку екстенсие (курбат, групат).

Сэритурэ ку ынтоарчере ла 90, 180, 360 – «пируете» ши а. граде.
Сэритурэ ку пичоареле ындоите (курбат) ши ынтоарчере ла 90, 180 граде.
Сэритурэ де пе мынь пе пичоаре курбат.
Сэритурэ ку пичоареле ындоите.
Сэритурэ курбатэ.
Сэритурэ ын екер дин елан облик ку бэтая унуй пичор.
Сэритурэ ын пас.
Сэритурэ директэ.

Р

Екилибрурь.
Екилибру «кручиш».
Екилибру пе стынгул (дрептул) апукат де дрептул (стынгул) ын инел.
Екилибру пе дрептул (стынгул) – рындуника.
Екилибру ку апукаре.
Екилибру ын сфоарэ.
«Алиниере ла мижлок» – екзекутанций ынторк капул спре мижлокул фронтулуй ын тимпул рапортулуй.
“Алиниере ла стынга!” – екзекутанций ынторк капул спре стынга.
«Алиниере!» – екзекутанций (афарэ де примул) ынторк капул ла дряпта (бэрбия ридикатэ).
Балансэрь – балансаре екзекутатэ де кытева орь.
Балансаре ку ридикаре ын мынь, дин сэритурэ, прин флексиунь.
Балансаре дин атырнат ку брацеле ындоите.
Балансэрь ын атырнат.

Размахивания в упоре (в упоре на предплечьях, в упоре на руках).
Размыкание – изменение строя с увеличением интервала и дистанции между участниками в зависимости от подачи команд. – «РАЗОМКНИСЬ!»
Размыкание дугами из колонны по четыре.
Размыкание на вытянутые руки.
Размыкание по распоряжению.
Размыкания и смыкания.
Размыкания приставными шагами.
Разновидности ходьбы, бега
Разновысокие брусья
Разноименный выпад.
Разноименный круг правой (левой) из упора сзади.
Разноименный круг правой (левой) из упора.
Разноименный перемах одной из упора (из упора сзади).
Разомкнутый строй – участники расположены друг от друга на расстоянии больше шага.
Рамахивание в упоре, в упоре сзади, в упоре ноги врозь правой (левой).

Расслабленные кисти.
Расчет по команде – “По два (три, четыре, шесть) – Рассчитайсь”.
Расчет по порядку
Реже шаг – МАРШ!
Руки в «замок» во всех направлениях.
Руки в сторону – кверху.
Руки в стороны – к низу.
Руки в стороны.
Руки вверх, палка в захвате двумя за один конец вправо.
Руки вверх.
Руки вниз.
Руки вперед – в сторону кверху.
Руки вперед – в сторону к низу.
Руки вперед – в стороны.
Руки вперед – книзу.
Руки вперед скрестно.
Руки вперед, палка вправо.
Руки вперед.
Руки вправо (влево).
Руки за голову.
Руки за спину.
Руки скрестно.
Руки на голову.
Руки на пояс.

Балансаре ын сприжин (ын сприжин пе антебраце, ын сприжин пе браце).
Десфэшурэрь – скимбаря формацией ку мэриря интервалулуй ши дистанцей динтре екзекутанць ын функции де комензь. – «ДЕСФЭШУРАЦЬ!».
Десфэшураре прин аркуире.
Десфэшураре ку депэртаря брацелор.
Десфэшураре ла диспунере.
Десфэшурэрь ши стрынжерь.
Десфэшураре ку пашь алэтураць.
Вариетэць ын мерс, алергаре
Паралеле инегале
Фондаре индиректэ.
Черк индирект ку дрептул (стынгул) дин сприжин ынапой.
Черк индирект ку дрептул (стынгул) дин сприжин.
Баланс песте ын дирекции опусэ дин сприжин (дин сприжин ынапой).
Формации десфэшурацэ – екзекутанций сынт аранжаць унул фацэ де алтул ла дистанца май маре де ун пас.
Балансаре ын сприжин, ын сприжин ынапой, ын сприжин депэртат ку дрептул (стынгул) ынаинте.
Палмеле релаксате.
Нумэраря дупэ команда – “Кыте дой (трей, патру, шасе) – Нумэрэ!”
Нумэраря
Пас рар – МАРШ!
Мыниле «ын лэкатэ» ын тоате дирекцииле.
Брацеле латерал – сус.
Брацеле ынаинте – жос.
Брацеле латерал.
Брацеле сус, бастонул цинут ку амбеле мынь де ун капэт спре дряпта.
Брацеле сус.
Брацеле жос.
Брацеле ынаинте – латерал – сус.
Брацеле ынаинте – латерал – жос.
Брацеле ынаинте – латерал.
Брацеле латерал – жос.
Брацеле ынаинте ынкручишате.
Брацеле ынаинте, бастонул спре дряпта.
Брацеле ынаинте.
Брацеле спре дряпта (спре стынга).
Мыниле дупэ кап.
Мыниле ла спате.
Мыниле пе умерь.
Мыниле пе кап.
Мыниле пе шолдурь.

Руки назад.
Руки перед грудью.
Руки к плечам.

С прыжка подъем назад в упор на руках.

Сальто – вращательное движение тела без промежуточной опоры (в группировке, прогнувшись, согнувшись, с поворотом и без).

Сальто вперед (назад) в группировке с места.

Сальто вперед с поворотом.

Сальто вперед с разбега.

Сальто назад в группировке с поворотом.

Сальто назад под жердями в упор на руках (в упор).

Сальто назад прогнувшись с поворотом (пируэт).

Седы

Сед на нижней жерди, лицом к верхней, держась руками за жердь.

Сед на одном бедре с захватом одной рукой за верхнюю жердь, другая в сторону.

Сед на одном бедре.

Сед на правой (левой) пятке, левая (правая) назад – полушпагат.

Сед на пятках.

Сед ноги в стороны – шпагат.

Сед ноги врозь.

Сед с захватом.

Сед согнувшись.

Сед углом на нижней жерди.

Сед углом.

Сед.

Семенящий бег.

Скамейка вверх (вниз).

Скамейка вперед (вверх - вперед).

Скамейка вправо (влево) – вниз (вверх).

Скамейка вправо (влево).

Скрестный поворот.

Скамейка к правому (левому) плечу.

Скрещение – два одновременных перемаха ногами через коня, выполняемые навстречу друг другу (одна нога делает перемах вперед, другая назад).

Смешанный (простой) упор.

Смешанный вис – появляется дополнительная опора.

«Смирно» – принять основную стойку.

Сомкнутый строй - участники

Брацелле ынапой.
Мыниле ла пепт.
Брацелле ла умере.

С

Дин сэритурэ уркаре ынапой ын сприжин пе браце.

Салт – мишкаре де ротации фэрэ сприжин интермедиар (групат, екстинс, курбат, ку ынтоарчерь ши фэрэ).

Салт ынаинте (ынапой) групат де пе лок.

Салт ынаинте ку ынтоарчере.

Салт ынаинте дин елан.

Салт ынапой групат ку ынтоарчере.

Салт де суб баре ынапой дин сэритурэ ын сприжин пе браце (ын сприжин).

Салт ынапой ку екстенсие ши ынтоарчере (пируэтэ).

Позиций шезынд

Шезынд пе амбеле ла бара де жос ку фаца ла чя де сус, апукат ку мынеле де чя де сус.

Шезынд пе о коапсэ ку апукаря уней мынь де бара де сус, чялалтэ латерал.

Шезынд пе о коапсэ.

Шезынд пе дрептул (стынгул) ынапой – семисфоарэ.

Шезынд пе кэлкые.

Шезынд ку пичоареле депэртат – сфоарэ.

Шезынд депэртат.

Шезынд ын екер ку апукаре.

Шезынд курбат.

Шезынд ын екер пе бара де жос.

Шезынд ындоит.

Шезынд.

Алергаре мэрунцикэ.

Банка сус (жос).

Банка ынаинте (сус - ынаинте).

Банка спре дряпта (стынга) – жос (сус).

Банка спре дряпта (стынга).

Банка ла умэрул дрепт (стынг).

Ынтоарчере ынкручишат.

Фоарфикаре – доуэ мишкэр де баланс песте (ынаинте, ынапой), пичоареле се мишкэ речипрок ла ынтымпинаре.

Сприжин симплу (микст).

Атырнаре микстэ – се цине де апарат суплементар.

«Дрепць» – а луа позиция фундаменталэ.

Формацие стрынсэ – екзекутанций сынт

расположены друг от друга на расстоянии одной ладони (между локтями) в шеренге и на расстоянии длины поднятой вперед руки в колонне.

Соскок – прыгивание со снаряда.

Соскок дугой из виса согнувшись.

Соскок дугой из упора (из виса).

Соскок дугой с поворотом кругом из виса согнувшись.

Соскок дугой с поворотом кругом.

Соскок из виса (и виса на согнутых руках) отпускаясь.

Соскок из виса углом быстрым выпрямлением в тазобедренных суставах.

Соскок из седа на одном бедре на нижней жерди махом одной (мохом одной с поворотом).

Соскок из упора ноги врозь правой перемахом правой влево назад.

Соскок из упора ноги врозь правой перемахом правой назад (перемахом левой вперед).

Соскок махом вперед из упора сзади.

Соскок махом вперед.

Соскок махом назад из упора (из виса) с поворотом на 90, 180, 360 градусов.

Соскок махом назад из упора лицом вовнутрь.

Соскок махом назад из упора на руках на концах жердей.

Соскок махом назад из упора, из виса.

Соскок махом назад с поворотом кругом из упора.

Соскок махом назад с поворотом кругом.

Соскок махом назад с поворотом на 90 градусов из упора лицом вовнутрь.

Соскок махом назад с поворотом на 90 градусов из упора на плечах на концах жердей.

Соскок махом назад.

Соскок ноги врозь из стойки на руках на

аранжаць ла интервале де о палмэ (ынтре коате) ын рынд пе о линие ши ун брац ынтинс ынаинте ын колоанэ.

Коборыре – сэритурэ де пе апарат.

Коборыре прин аркуире дин атырнат ындоит.

Коборыре прин аркуире дин сприжин (дин атырнат).

Дин атырнат коборыре прин арк де черк ку ынтоарчере ымпрежур.

Коборыре прин аркуире ку ынтоарчере ымпрежур.

Коборыре дин атырнат (дин атырнат ку брацэле ындоите) пэрэсинд бара ку мыниле де апарат.

Коборыре дин атырнат ын екер ку о ындрептаре рапидэ дин артикулацииле коксо-фемурале.

Коборыре дин шезынд пе коапсэ пе бара де жос ку балансул унуй пичор (ку балансул унуй пичор ку ынтоарчере).

Коборыре дин сприжин депэртат ку дрептул, прин баланс ку дрептул песте ынапой спре стынга.

Коборыре дин сприжин депэртат ку дрептул прин баланс песте ынапой ку дрептул (прин баланс песте ку стынгул ынаинте).

Коборыре прин баланс ынаинте дин сприжин ынапой.

Коборыре прин баланс ынаинте.

Коборыре прин баланс ынапой дин сприжин (дин атырнат) ку ынтоарчере ла 90, 180, 360 граде.

Коборыре ку екстенсие ла баланс ынапой дин сприжин ку фаца ынэунтру.

Коборыре ла баланс ынапой дин сприжин пе браце ла капетеле барелор.

Коборыре прин баланс ынапой дин сприжин, дин атырнат.

Коборыре ла баланс ынапой ку ынтоарчере ымпрежур дин сприжин.

Коборыре прин баланс ынапой ку ынтоарчере ымпрежур.

Коборыре ку екстенсие ла баланс ынапой ку ынтоарчере ла 90 граде дин сприжин ку фаца ынэунтру.

Коборыре ла баланс ынапой ку ынтоарчере ла 90 граде дин сприжин пе браце ла капетеле барелор.

Коборыре прин баланс ынапой.

Коборыре ку пичоареле депэртате дин

нижней жерди.

Соскок переворотом вперед из стойки на плечах на концах жерди.

Соскок переворотом боком из стойки на руках продольно (поперек) на нижней жерди.

Соскок переворотом вперед из стойки на руках.

Соскок переворотом назад (переворотом назад ноги врозь) из размахивания в висе.

Соскок перемахом ноги врозь из упора.

Соскок перемахом одной через одноименную жердь с поворотом на 90 градусов из упора на концах жердей лицом наружу.

Соскок полупереворотом назад из виса прогнувшись.

Соскок прогнувшись из стойки на руках на нижней жерди.

Соскок прогнувшись из упора присев (из упора стоя согнувшись, согнувшись ноги врозь).

Соскок прогнувшись махом назад из упора.

Соскок с поворотом на 90 градусов махом вперед из упора на концах лицом наружу.

Соскок сальто вперед (назад) вправо (влево).

Соскок сальто вперед в группировке махом назад.

Соскок согнув ноги (прогнувшись) через перекладину из упора.

Соскок согнув ноги из стойки на руках на верхней жерди.

Соскок углом влево (вправо) махом вперед из упора (углом с поворотом кругом).

Соскок углом из седа продольно на нижней жерди.

Соскок углом из упора (махом вперед из виса).

Соскок углом через обе жерди.

Соскоки махом назад из упора на предплечьях на концах жердей.

Спад – движение противоположенное подъему.

Спад назад в вис согнувшись из упора.

Спирали лентой (вертикальные, горизонтальные).

стынд пе мынь пе бара де жос.

Коборыре прин рэстурнаре ынаинте дин стынд пе умерь ла капетеле барелор.

Коборыре прин рэстурнаре латерал ын стынд пе мынь ын лунжиге (лэциме) пе бара де жос.

Коборыре прин рэстурнаре ынаинте дин стынд пе мынь.

Коборыре прин рэстурнаре ынапой (рэстурнаре ынапой ку пичоареле депэртате) прин баланс ын атырнат.

Коборыре ку пичоареле депэртате песте.

Коборыре ку балансул унуй пичор песте бара дин сприжин ла капете ку фаца ынафарэ ку ынтоарчере ла 90 граде.

Коборыре прин семирэстурнаре ынапой дин атырнат екстинс

Коборыре ку екстенсие дин стынд пе мынь пе бара де жос.

Коборыре ку екстенсие дин сприжин гемуит (дин сприжин стынд курбат, курбат пичоареле депэртат).

Коборыре ку екстенсие ла баланс ынапой дин сприжин.

Коборыре ку ынтоарчере ла 90 граде ла баланс ынаинте дин сприжин ла капетеле барелор ку фаца ынафарэ.

Коборыре прин салт ынанте (ынапой) спре дряпта (стынга).

Ла баланс ынапой коборыре прин салт группат ынаинте.

Коборыре ку ындоиря пичоарелор (ку екстенсие) песте.

Коборыре ку пичоареле ындоите дин стынд пе мынь пе бара де сус.

Коборыре ын екер спре стынга (дряпта) прин баланс ынаинте дин сприжин (ын екер ку ынтоарчере ымпрежур).

Коборыре ын екер дин щезынд ын лунжиге пе бара де сус.

Коборыре прин екер дин сприжин (баланс ынаинте дин атырнат).

Коборыре циркуларэ прин екер.

Коборыре ла баланс ынапой дин сприжин пе антебраце ла капетеле барелор.

Кэдере – мишкаре опусэ уркэрий.

Дин сприжин кэдере ынапой ын атырнат ындоит.

Спиралэ ку пангшлика (ын журул осией вертикале, оризонтале).

Спираль (открытая, закрытая).
 «Становись» – команда для построения строя. В виде предварительной команды «В одну шеренгу», «В колонну по одному» – исполнительная – «Становись!».
 Стойка – вертикальное положение тела ногами вверх.
 Стойка на голове и предплечьях.
 Стойка на голове и руках.
 Стойка на груди.
 Стойка на коленях.
 Стойка на лопатках.
 Стойка на одной руке.
 Стойка на плечах (на руках).
 Стойка на плечах махоем назад из упора.

Стойка на плечах с опорой плечами о дальнюю жердь.
 Стойка на плечах силой из седа ноги врозь.

Стойка на плечах силой из упора углом.

Стойка на правой (левой) руке на нижней жерди левой (правой) хват за верхнюю жердь.
 Стойка на правом (левом) плече на верхней жерди с опорой левой (правой) о нижнюю жердь.
 Стойка на правом (левом) колене.
 Стойка на предплечьях (на плечах, на руках).
 Стойка на руках махом.
 Стойка на руках на нижней жерди с опорой согнутыми ногами о верхнюю жердь.
 Стойка на руках ноги врозь (ноги врозь правой (левой)).
 Стойка на руках продольно (на нижней и верхней жердях).
 Стойка на руках силой (силой согнувшись, силой прогнувшись).
 Стойка на руках.
 Стойка ноги врозь правой (левой).
 Стойка ноги врозь широкая (правой, левой).

Стойка ноги врозь.
 Стойка правая (левая) вперед (в сторону, назад) согнуть.
 Стойка правая (левая) вперед (в сторону, назад).
 Стойка правую (левую) согнуть.
 Стойка скрестная (правой, левой).

Спираль (дескисэ, ынкисэ).
 «Адунаря!» – командэ пентру групэрия ын функции ла алкэтуирэя формацией де команда превентивэ: «Ын рынд пе о линии, ын колоанэ» – екзекутивэ – «Аранжаць!».
 Стынд – позиции вертикалэ а корпулуй ку пичоареле ын сус.
 Стынд пе кап ши антебраце.
 Стынд пе кап ши мынь.
 Стынд пе пепт.
 Стынд пе женункь.
 Стынд пе омплаць.
 Стынд пе о мынэ.
 Стынд пе умере (пе мынь).
 Стынд пе умерь прин баланс ынапой дин сприжин.
 Стынд пе умерь ку сприжин пе бара депэртатэ.
 Стынд пе умерь прин форцэ дин шезынд депэртат.
 Стынд пе умерь прин форцэ дин екер ын сприжин.
 Стынд пе мына дряптэ пе бара де жос, ку стынга (дряпта) цинындусе де чя де сус.

Стынд пе умэрул дрепт (стынг) пе бара де сус, ку стынга (дряпта) ын сприжин пе бара де жос.
 Стынд пе женункюл дрепт (стынг).
 Стынд пе антебраце (пе умерь, пе мынь).

Стынд пе мынь прин баланс.
 Стынд пе мынь пе бара де жос ын лунжиге ку сприжинул женункюлуй де бара де жос.
 Стынд пе мынь депэртат (депэртат ку дрептул (стынгул)).
 Стынд пе мынь ын лунжиге (се екзекутэ ла бара де жос ши ла бара де сус).
 Стынд пе мынь ку форцэ (прин форцэ курбат, прин форцэ ку екстенсие).
 Стынд пе мынь.
 Стынд депэртат ку дрептул (стынгул).
 Стынд мулт депэртат (ку дрептул, ку стынгул).
 Стынд депэртат.
 Стынд дрептул (стынгул) ынаинте (латерал, ынапой) ындоит.
 Стынд дрептул (стынгул) ынаинте (латерал, ынапой).
 Стынд дрептул (стынгул) ындоит.
 Стынд пичоареле ынкручишате (ку дрептул, ку стынгул).

Стойка сомкнутая, узкая.
Строевые и порядковые упражнения.
Строевые упражнения – коллективные действия в конкретном построении.
Строй – это стабильное построение в шеренгу, колонну для выполнения совместных действий.

Темповой поворот.
Тыл – противоположенная сторона фронта.

Упор – положение при котором плечи находятся выше оси снаряда.

Упор верхом на правой (левой) ручке.
Упор лежа в кольцо левой (правой).

Упор лежа на бедрах.
Упор лежа на предплечьях (на плечах) ноги врозь.
Упор лежа на предплечьях (на плечах).
Упор лежа ноги врозь.
Упор лежа правым (левым) боком.
Упор лежа сзади на предплечьях.
Упор лежа сзади, (на плечах, на предплечьях) ноги врозь.
Упор лежа сзади.
Упор лежа.
Упор на предплечьях.
Упор на руках сзади.
Упор на руках согнувшись.
Упор на руках.
Упор на согнутых руках.
Упор ноги врозь вне.

Упор ноги врозь правой (левой) – вне.

Упор ноги врозь правой (левой) с опорой одной о ручку, другой о тело коня.
Упор ноги врозь правой (левой).
Упор ноги врозь.
Упор присев.
Упор присев на левой (правой) правая (левая) в сторону на носок, в сторону, назад на носок.

Упор присев на правой (левой) на правую жердь (левую), другая вниз.
Упор присев на правой (левой).
Упор присев на правой, левая вне.

Стынд пичоареле апропайте.
Екзерчицииле де фронт ши формации
Екзерчиций де фронт – акциунь коммуне ынтр-о формации.
Формации – аранжаря стабилэ ын линий, колоане пентру ефектуаря уней акциунь комуне.

Т

Рэстурнаре ын темпой.
Спателе формацией – партя опусэ а фронтулуй.

У

Сприжин – позиции ын каре акса чентурий скапуларе се афлэ май сус де акса апаратулуй.
Сприжин кэларе пе мынерул стынг (дрепт).
Сприжин кулкат ын инел ку стынгул (дрептул).
Сприжин кулкат пе коапсе.
Сприжин кулкат пе антебраце (пе браце) ку пичоареле депэртате.
Сприжин кулкат пе антебраце (пе браце).
Сприжин кулкат ку пичоареле депэртате.
Сприжин кулкат пе партя дряптэ (стынгэ).
Сприжин кулкат ынаинте пе антебраце.
Сприжин кулкат ынапой (пе браце, пе антебраце) пичоареле депэртате.
Сприжин кулкат ынапой.
Сприжин кулкат.
Сприжин пе антебраце.
Сприжин пе браце ынапой.
Сприжин ындоит пе браце.
Сприжин пе браце.
Сприжин ку брацелe ындоите.
Сприжин ку пичоареле депэртате ын афара мынерилор.
Сприжин депэртат ку дрептул (стынгул) – ын афарэ.
Сприжин депэртат ку дрептул (стынгул) ку о мынэ пе мынер, алта пе корпус калулуй.
Сприжин депэртат ку дрептул (стынгул).
Сприжин депэртат.
Сприжин гемуит.
Сприжин ку пичоареле депэртате.
Сприжин гемуит пе стынгул (дрептул), дряпта (стынга) латерал пе ырф, латерал, ынапой пе ырф.
Сприжин гемуит ку дрептул пе барэ.

Сприжин гемуит пе дрептул (стынгул).
Сприжин гемуит пе дрептул, стынгул ын афарэ.

Упор руки в стороны (крест).
Упор руки одна вперед, другая назад.

Упор сзади.
Упор сидя на пятках.
Упор сидя.
Упор согнувшись.
Упор стоя на коленях.
Упор стоя на одноименном колене.
Упор стоя на правом (левом) колене.
Упор стоя на разноименном колене.
Упор стоя согнувшись (стоя согнувшись сзади).
Упор стоя согнувшись ноги врозь.

Упор стоя.
Упор углом ноги врозь вне.
Управление строем – по командам выполняются установленные действия.
Упражнения в лазании.
Упражнения на бревне.
Упражнения на бревне состоят из: разновидностей шагов и бега, акробатических упражнений, наскоков, соскоков, лбщеразвивающих упражнений, упражнений художественной гимнастики без предметов.
Упражнения на кольцах.
Упражнения на коне с ручками.
Упражнения на перекладине.
Упражнения на снарядах.
Упражнения с булавами.
Упражнения с гимнастической палкой.
Упражнения с лентой.
Упражнения с мячом.
Упражнения с предметами.
Упражнения со скакалкой.
Упражнения с обручем.

Фигурная маршировка – передвижение с образованием различных фигур.
Фланг – крайняя часть строя.
Фронт – сторона строя, к которой стоят лицом участники.
Фронтальное равновесие.

Сприжин ку брацелле латерал.
Сприжин ку брацелле унул ынаинте, алтул ынапой.
Сприжин ынапой.
Сприжин шезынд пе кэлкые.
Шезынд ын сприжин.
Сприжин кулкат.
Сприжин стынд пе женункь.
Сприжин стынд пе женункюл директ.
Сприжин стынд пе женункюл дрепт (стынг)
Сприжин пе женункюл индирект.
Сприжин стынд курбат (стынд курбат ынапой).
Сприжин стынд курбат ку пичоареле депэртат
Сприжин стынд.
Сприжин ын екер депэртат.
Дирижаря формацией – дупэ комензь се екзекутэ акциунь стабиле.
Екзерчиций ку кэцэрэрь.
Екзерчиций ла бырнэ.
Екзерчицииле пе бырнэ инклюд: тоате диверситэциле де мерс ши алергэрь, екзерчицииле акробатиче, сэритурь пе апарат, коборырь пе апарат, ЕдФЖ (везь ЕдФЖ), екзерчицииле жимнастичий артистиче фэрэ объекте.
Екзерчицииле ла инеле.
Екзерчиций ла калул ку мынере.
Екзерчиций ла бара фиксэ.
Екзерчиций ла апарате.
Екзерчицииле ку мэчука.
Екзерчиций ку бастонул де жимнастикэ.
Екзерчицииле ку панглика.
Екзерчиций ку минжя.
Екзерчиций ку объекте.
Екзерчиций ку коарда.
Екзерчиций ку черкул.

Ф

Депласаре ын фигуь – депласаря ку дескриере де фигуь.
Фланк – екстремитэциле формацией.
Фронт – партя формацией спре каре екзекутанций стау ку фаца.
Екилибру ын план фачиал.

Ходьба в полуприседе (в приседе).
Ходьба в упоре присев.
Ходьба в упоре стоя согнувшись.
Ходьба выпадами.
Ходьба гимнастическим шагом.
Ходьба левым (правым) плечом вперед.
Ходьба молдавским скрестным шагом.
Ходьба на внешней (внутренней) стороне стопы.
Ходьба на пятках (на носках).
Ходьба обычная.
Ходьба основным молдавским шагом.
Ходьба острым шагом.
Ходьба переменным скрестным шагом.
Ходьба переменным шагом.
Ходьба приставными шагами.
Ходьба пружинистым шагом.
Ходьба шагом вальса.
Ходьба с высоким подниманием бедра.
Ходьба с округленной спиной.
Ходьба с подниманием прямой ноги вперед (назад, в сторону).
Ходьба скрестным шагом.
Ходьба спиной вперед.
Ходьба строевым шагом.
Ходьба русским шагом.

Шпагат правой (левой).

Ширина строя – расстояние между флангами.

Мерс ку пичоареле семиындоите (ындоите).
Мерс ын сприжин гемуит.
Мерс ын сприжин стынд курбат.
Мерс фондат.
Мерс ку пас де жимнастикэ.
Мерс ку умэрул стынг (дрепт) ынаинте.
Мерс ку пас молдовенеск ынкручишат.
Мерс пе пэрциле екстериоаре а тэлпилор (интереоаре).
Мерс пе кэлкые (вырфурь).
Мерс обишнуит.
Мерс ку пас молдовенеск де базэ.
Мерс ку пас аскуцит.
Мерс алтернатив ку ынкручишаре.
Мерс алтернатив.
Мерс ку пас алэтурат.
Мерс ку пас еластик.
Мерс ку пас де валс.
Мерс ку ридикаря коапсей сус.
Мерс ку спателе ротунжит (гырбовит).
Мерс ку ридикаря пичоарелор дрепте ынаинте (ынапой, латерал).
Мерс ку пас ынкручишат.
Мерс ку спателе ынаинте (ынапой).
Мерс ку пас де дефиларе, де фронт.
Мерс ку пас русеск.

Ш

Сфоарэ ку дрептул (стынгул).

Лэцимя формацией – депэртаря динтре фланкурь.

МОЛДАВСКО-РУССКИЙ СЛОВАРЬ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ТЕРМИНОВ

ПАРТЯ I

Екзерчициле де фронт ши формации Термений де базэ

Адынчимя формацией – дистанца динтре ынаинташ ши ынкеетор.

Колоанэ – формации ын каре екзекутанций сынт аранжаць унул дупэ алтул.

Дирижаря формацией – дупэ комензь се екзекутэ акциунь стабиле.

Интервал – депэртаря динтре екзекутанць ын лэцимья формацией.

Дистанца – депэртатя динтре екзекутанць ын колоанэ.

Екзерчиций де фронт – акциунь коммуне ынтр-о формации.

1. Прочедее де фронт.

2. Аранжэрь ши регрупэрь.

3. Десфэшурэрь ши стрынжэрь.

4. Депласэрь.

Фланкул дрепт (стынг) – ултимул дин партя дряптэ (стынгэ) а формацией.

Формации – аранжаря стабилэ ын линий, колоане пентру ефектуаря уней акциунь комуне.

Фланк – екстремитэциле формацией.

Команда превентивэ – се дэ ку ынтиндере интенционатэ.

Команда екзекутивэ – се дэ скурт ши клар.

Формации десфэшурачэ – екзекутанций сынт аранжаць унул фацэ де алтул ла дистанца май маре де ун пас.

Формации стрынсэ – екзекутанций сынт аранжаць ла интервале де о палмэ (ынтре коате) ын рынд пе о линии ши ун брац ынтинс ынаинте ын колоанэ.

Фронт – партя формацией спре каре екзекутанций стау ку фаца.

Спателе формацией – партя опусэ а фронтулуй.

Ынаинташ – примул дин колоанэ.

Ынкеетор – ултимул дин колоанэ.

Лэцимья формацией – депэртаря динтре фланкурэ.

ЧАСТЬ I.

Строчовые и порядковые упражнения.

Основные термины

Глубина строя – дистанция между направляющим и замыкающим.

Колонна – строй, в котором участники построены в одну линию друг за другом.

Управление строем – по командам выполняется установленные действия.

Интервал – расстояние между участниками в шеренге.

Дистанция – расстояние между участниками в колонне.

Строчовые упражнения – коллективные действия в конкретном построении.

1. Строчовые приемы.

2. Построения и перестроения.

3. Размыкания и смыкания.

4. Передвижения.

Правый (левый) фланг – это крайний с правой (левой) стороны строя.

Строй – это стабильное построение в шеренгу, колонну для выполнения совместных действий.

Фланг – крайняя часть строя.

Предварительная команда – подается протяжно.

Исполнительная команда – подается отчетливо, протяжно.

Разомкнутый строй – участники расположены друг от друга на расстоянии больше шага.

Сомкнутый строй – участники расположены друг от друга на расстоянии одной ладони (между локтями) в шеренге и на расстоянии длины поднятой вперед руки в колонне.

Фронт – сторона строя, к которой стоят лицом участники.

Тыл – противоположенная сторона фронта.

Направляющий – первый участник в колонне.

Замыкающий – последний участник в колонне.

Ширина строя – расстояние между флангами.

Екзерцициле де базэ 1. Прочедее де фронт: <i>“Адунаря!”</i> – командэ пентру групаря ын функции ла алкэтуиря формацией де команда превентивэ: “Ын рынд пе о линии, ын колоанэ” – екзекутивэ – “аранжаць!”. <i>“Алиниере!”</i> – екзекутанций (афарэ де примул) ынторк капул ла дряпта (бэрбия ридикатэ). <i>“Алиниере ла стынга!”</i> – екзекутанций ынторк капул спре стынга. <i>“Алиниере ла мижлок”</i> – екзекутанций ынторк капул спре мижлокул фронтулуй ын тимпул рапортулуй. <i>“Ку стынгул (дрептул) – Либер!”</i> – екзекутантул фаче ун пас ку стынгул (дрептул) алэтурат ын позиция стынд депэртат, мыниле ла спате, репартизынд егал греутатя корпулуй пе амбеле пичоаре (се фолосеште формация десфэшуратэ). <i>“Дрепць”</i> – а луа позиция фундаменталэ. <i>“Дупэ ордине нумэрэ!”</i> – нумэраря дупэ ордине ынторкынд капул спре дирекция нумэрэрий капул се ынтоарче ын инициал. <i>Ынтоарчере пе лок</i> – мишкаря корпулуй ын журул аксей вертикале ку скимбаря позицией тэлпилор. <i>Ынтоарчере пе лок</i> (ла дряпта, ла стынга, ымпрежур). <i>Ынтоарчере прин пэшире</i> – ынтоарчере конкомитентэ ла 90 де граде пе пичорул де сприжин ку пэшире. <i>Ла лок команда.</i> <i>Нумэраря дупэ команда</i> – “Кыте дой (трей, патру, шасе) – Нумэрэ!” <i>Нумэраря</i> <i>«Пе лок – Либер!»</i> – дин позиций фундаменталэ а релакса у пичор дин женункь немишкат пэстрынд формация. <i>Семиынтоарчере</i> 2. Аранжэрь ши регрупэрь: <i>Аранжаре ын рынд пе о линии (ын колоанэ) – «Ынтр-ун рынд пе о линии (ын колоанэ) – АДУНАРЯ!».</i> <i>Аранжаре ын черк</i> <i>Аранжаре ын унул, доуэ черкурь динтр-ун рынд пе о линии сау доуэ рындурь.</i> <i>Регрупаре</i> – прочесул де реформаре а уней формаций.	Основные упражнения 1. Строевые приемы: <i>“Становись”</i> – команда для построения строя. В виде предварительной команды “В одну шеренгу”, “В колонну по одному” – исполнительная – “Становись!”. <i>“Равняйсь!”</i> – участники (кроме правофлангового поворачивают голову на право, подбородок поднят). <i>“Равнение налево”</i> – исполняющие поворачивают голову налево. <i>“Равнение на середину!”</i> – исполняющие поворачивают голову к середине фронта во время рапорта. <i>“Левой – (правой) – Вольно!”</i> – исполняющий делает шаг левой (правой) в сторону в стойку ноги врозь, руки за спину, равномерно переводя тяжесть тела на обе ноги (применяется в разомкнутом строю). <i>“Смирно”</i> – принять основную стойку. <i>“По порядку – Рассчитайсь!”</i> – расчет выполняется по порядку, поворотом головы в сторону расчета, и после названия номера голова возвращается в исходное положение. <i>Поворот на месте</i> – движение тела вокруг вертикальной оси с изменением положения ступней. <i>Поворот на месте</i> (направо, налево, кругом). <i>Поворот шагом</i> – поворот на 90 градусов с одновременном шагом вперед. <i>«Отставить!»</i> <i>Расчет по команде</i> – “По два (три, четыре, шесть) – Рассчитайсь”. <i>Расчет по порядку</i> <i>«На месте – Вольно!»</i> – из основной стойки расслабляется в колене одна нога, не передвигая ее и сохраняя строй. <i>Полуповорот</i> 2. Построения и перестроения: <i>Построение в одну шеренгу (в колонну по одному) – «В одну шеренгу (в колонну по одному) – СТАНОВИСЬ».</i> <i>Построение в круг</i> <i>Построение в один, два круга из одной, двух шеренг.</i> <i>Перестроение</i> – процесс изменения строя.
---	---

Регрупаре дин колоанэ ын доуэ колоане, трей. – «Ын доуэ, трей колоане – АРАНЖАЦЬ».

Регрупаре динтр-ун рынд не о линии ын доуэ, трей.

Регрупаре динтр-ун рынд не о линии ын колоанэ трекинд ку умэрул ынаинте.

Регрупаре динтр-о колоанэ ын доуэ (трей, патру) ку ынтоарчере ын мишкаре – «Ла стынга (дряпта) кыте дой (трей, патру - МАРШ!»

Регрупаре дин колоанэ кыте уну ын колоанэ кыте дой (патру, опт) прин фракциуне ши алэтураре.

Регрупаре дин патру, доуэ колоане ынтр-о колоанэ прин десфэшуаре ши контопире.

3. Десфэшуэрэ ши стрынжерэ

Десфэшуэрэ – скимбаря формацией ку мэриря интервалулуй ши дистанцей динтре екзекутанць ын функции де комензь. – «ДЕСФЭШУРАЦЬ!».

Десфэшуаре ку пашь алэтураць.

Десфэшуаре прин аркуире.

Десфэшуаре ку депэртаря брацелор.

Десфэшуаре ла диспунере.

4. Депласэрэ – мишкэрэ ын диферите дирекций.

Депласаря ку околире (фэрэ а тэя унгюриле). – «Ын депласаре ла дряпта (ла стынга) дупэ ынаинташ – МАРШ!»

Пас скурт – МАРШ!

Пас рар – МАРШ!

Арк де черк.

Арк дублу.

Арк опус (контрамерс).

Буклэ.

Буклэ дескисэ (ынкисэ).

Черк (маре, мижлочиу, мик).

Депласаре ын фигузь – депласаря ку дескриере де фигузь.

Диагоналэ.

Тречера де ла пас не лок ла депласаре. – «Ынаинте!»

Сенс опус (контрамерс) ла дряпта (стынга, ынэунтру, ын екстериор) – мишкаре опусэ депласэрий пречиденте.

Шерпуире – о серие де контрамерсурь.

Спиралэ (дескисэ, ынкисэ).

Ынтоарчере дин мерс (ла дряпта, ла стынга, ымпрежур).

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три – «В колонну по два (по три) – СТРОЙСЯ!

Перестроение из одной шеренги в две, три.

Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три, четыре) поворотом в движений – «Налево (направо) в колонну по два (три, четыре)» – МАРШ!

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и слиянием.

Перестроение из колонны по четыре, два в колонну по одному разведением и слиянием.

3. Размыкание и смыкание

Размыкание – изменение строя с увеличением интервала и дистанции между участниками в зависимости от подачи команд. – «РАЗОМКНИСЬ!»

Размыкания приставными шагами.

Размыкание дугами из колонны по четыре.

Размыкание на вытянутые руки.

Размыкание по распоряжению.

4. Передвижения – движение в различных направлениях.

Движение в обход (вдоль границ, обозначая углы). – «В обход направо (налево) за направляющим – МАРШ!»

Короче шаг – МАРШ!

Реже шаг – МАРШ!

Движение по дуге.

Двойная дуга.

Противодуга.

Петля.

Петля открытая (закрытая).

Круг (большой, средний, малый).

Фигурная маршировка – передвижение с образованием различных фигур.

Диагональ.

Переход с шага на месте в движение вперед. – «Прямо!»

Противоход направо (налево, вовнутрь, наружу) – движение против хода строя.

Змейка – несколько противоходов.

Спираль (открытая, закрытая).

Поворот в движении (налево, направо, кругом).

ПАРТЯ II Екзерчиций де дезволтаре физикэ женералэ (ЕдФЖ)	ЧАСТЬ II Обще развивающие упражнения (ОРУ)
Позиций фундаентале ши мишкэрь де браце Брацеле ынаинте. Брацеле жос. Брацеле латерал. Брацеле сус. Брацеле ынапой. Позицииле интермедиаре Брацеле ынаинте – латерал. Брацеле ынаинте – латерал – сус. Брацеле ынаинте – латерал – жос. Брацеле ынаинте – жос. Брацеле латерал – жос. Брацеле латерал – сус. Брацеле спре дряпта (спре стынга). Брацеле ынкручишате. Мыниле е шолдурь. Мыниле пе умерь. Мыниле дупэ кап. Мыниле пе кап. Мыниле ла пепт. Мыниле ла спате. Мыниле «ын лэкатэ» ын тоате дирекцииле. Пелмеле ын сус (ын жос). Палмеле релаксате. Мишкэрь алтернативе де браце. Мишкэрь аркуите. Мишкэрь циркуларе (черкурь). Мишкэрь консекutive. Мишкэрь конкомитенте (симултане). Мишкэрь ын ачеяш дирекции. Мишкэрь ын акса латералэ (оризонталэ, фронталэ). Мишкэрь ын дирекции опусэ. Мишкэрь несиметриче (симетриче). Мишкэрь паралеле.	Основные положения и движения руками Руки вперед. Руки вниз. Руки в стороны. Руки вверх. Руки назад. Промежуточные положения Руки вперед – в стороны. Руки вперед – в сторону к верху. Руки вперед – в сторону к низу. Руки в стороны – к низу. Руки в сторону – к верху. Руки вправо (влево). Руки скрестно. Руки вперед скрестно. Руки на пояс. Руки к плечам. Руки за голову. Руки на голову. Руки перед грудью. Руки за спину. Руки в «замок» во всех направлениях. Ладони кверху (книзу). Расслабленные кисти. Поочередные движения руками. Движения дугами. Круговые движения (круги). Последовательные движения. Одновременные движения. Однонаправленные движения. Движения в боковой (горизонтальной, фронтальной) плоскости. Движения в противоположных направлениях. Асимметричные (симметричные) движения. Параллельные движения.
<i>Позиций стынд ЕдФЖ ши мишкэрь ку пичоареле.</i> Позиция де базэ. Стынд депэртат. Стынд депэртат ку дрептул (стынгул). Стынд пичоареле апропияте. Стынд пичоареле ынкручишате (ку дрептул, ку стынгул). Стынд мулт депэртат (ку дрептул, ку стынгул). Стынд пе женункь. Стынд пе женункюл дрепт (стынг).	<i>Стойки ОРУ и движения ногами</i> Основная стойка. Стойка ноги врозь. Стойка ноги врозь правой (левой). Стойка сомкнутая, узкая. Стойка скрестная (правой, левой). Стойка ноги врозь широкая (правой, левой). Стойка на коленях. Стойка на правом (левом) колене.

Стынд дрептул (стынгул) ындойт. Стынд дрептул (стынгул) ынаинте (латерал, ынапой). Стынд дрептул (стынгул) ынаинте (латерал, ынапой) ындойт. Аплекаръ (ындойра трукюлуй) Аплекаре ынаинте, ынапой, ла дряпта, ла стынга. Семиаплекаре. Аплекат екстинс. Аплекаре аркуитэ. Аплекаре ынапой ку атинжере. Сприжиниръ ЕдДФЖ Сприжин кулкат. Сприжин кулкат ын инел ку стынгул (дрептул). Сприжин кулкат пе партя дряптэ (стынгэ). Сприжин кулкат пе антебраце. Сприжин кулкат пе коапсе. Сприжин гемуит. Сприжин гемуит пе стынгул (дрептул), дряпта (стынга) латерал пе ырф, латерал, ынапой пе ырф. Сприжин кулкат ынапой. Сприжин кулкат ынаинте пе антебраце. Сприжин стынд курбат. Сприжин стынд курбат ку пичоареле депэртат Сприжин стынд пе женункъ. Сприжин стынд пе женункюл дрепт (стынг) Сприжин стынд пе женункюл директ. Сприжин пе женункюл индирект. Шезынд ын сприжин. Сприжин шезынд пе кэлкые. Фондэрь Фондаре ку дрептул (ку стынгул). Фондаре ынапой. Фондаре индиректэ. Фондаре латералэ спре дряпта (стынга). Фондаре ку аплекаре. Фондаре ынклинатэ. Фондаре профундэ. Фондаре ынаинте – латерал ку дрептул (стынгул). Фондаре ынапой – латерал ку дрептул (стынгул). Позиций шезынд Шезынд. Шезынд депэртат. Шезынд групат. Шезынд ындойт. Шезынд курбат.	Стойка правую (левую) согнуть. Стойка правая (левая) вперед (в сторону, назад). Стойка правая (левая) вперед (в сторону, назад) согнуть. Наклоны (сгибания тела) Наклон вперед, назад, вправо, влево. Полунаклон. Наклон прогнувшись. Наклон с захватом. Наклон назад с касанием. Упоры ОРУ Упор лежа. Упор лежа в кольцо левой (правой). Упор лежа правым (левым) боком. Упор лежа на предплечьях. Упор лежа на бедрах. Упор присев. Упор присев на левой (правой) правая (левая) в сторону на носок, в сторону, назад на носок. Упор лежа сзади. Упор лежа сзади на предплечьях. Упор стоя согнувшись. Упор стоя согнувшись ноги врозь. Упор стоя на коленях. Упор стоя на правом (левом) колене. Упор стоя на одноименном колене. Упор стоя на разноименном колене. Упор сидя. Упор сидя на пятках. Выпады Выпад правой (левой). Выпад назад. Разноименный выпад. Выпад вправо (влево). Выпад с наклоном. Выпад наклонный. Глубокий выпад. Выпад вперед – в сторону правой (левой). Выпад назад – в сторону правой (левой). Седы Сед. Сед ноги врозь. Группировка в седе. Сед углом. Сед согнувшись.
---	--

Шезынд ын екер ку апукаре. Шезынд пе кэлкые. Шезынд пе о коапсэ. Шезынд пе дрептул (стынгул) ынапой – семисфоарэ. Шезынд ку пичоареле депэртат – сфоарэ. Сфоарэ ку дрептул (стынгул). Позиций кулкат Кулкат (пе спате). Кулкат ку фаца ын жос (пе абдомен). Кулкат екстинс. Кулкат группат. Кулкат латерал (костал) пе партя стынгэ (дряптэ). Кулкат ку фаца ын жос ын екстенсие ку апукаре (инел). Женуфлексиуне Семиженуфлексиуне. Семиженуфлексиуне пе дрептул (стынгул). Семиженуфлексиуне ротунжитэ. Семиженуфлексиуне аплекатэ. Семиженуфлексиуне ку аплекаре. Женуфлексиуне пе дрептул (стынгул). Женуфлексиуне пе дрептул (стынгул) ынапой пе ыырф. Екзерциций ку бастонул де жимнастикэ. Позиций де базэ симетриче. Бастонул ынаинте (ынапой), жос (сус). Бастонул дупэ кап (пе кап). Бастонул ынаинтя пептулуй (ла пепт). Бастонул ла спате. Бастонул пе омплаць. Позиций интермедиаре – симетриче. Бастонул ынаинте – жос. Бастонул ынаинте – сус. Бастонул ынапой – жос. Бастонул ынаинте – жос – спре дряпта (стынга). Бастонул сус (жос) – латерал – спре дрыпта (стынга). Позиций асиметриче. Бастонул ла умэр. Бастонул спре дряпта (стынга). Бастонул спре дряпта ла умэр. Брацеле ынаинте, бастонул спре дряпта. Брацул дрепт латерал бастонул сус – спре дряпта. Брацеле сус, бастонул цинут ку амбеле мынь де ун капэт спре дряпта. Брацул дрепт (стынг) ынаинте, бастонул спре стынга (дряпта).	Сед с захватом. Сед на пятках. Сед на одном бедре. Сед на правой (левой) пятке, левая (правая) назад – полушпагат. Сед ноги в стороны – шпагат. Шпагат правой (левой). Положения лежа Лежа (на спине). Лежа лицом вниз (на животе). Лежа прогнувшись. Лежа в группировке. Лежа на правом (левом) боку. Лежа вниз лицом прогнувшись с захватом (кольцо). Приседы Полуприсед. Полуприсед на правой (левой). Круглый полуприсед. Наклонный полуприсед. Полуприсед с наклоном. Присед на правой (левой). Присед на правой (левой), левая (правая) назад на носок. Упражнения с гимнастической палкой. Основные симметрические положения. Палка вперед (назад), вниз (вверх). Палка за голову (на голову). Палка перед грудью, к груди. Палку за спину. Палка на лопатках. Промежуточные симметричные положения. Палка вперед – вниз. Палка вперед – вверх. Палка назад – вниз. Палка вперед – вниз – вправо (влево). Палка вверх (вниз) – в сторону – вправо (влево). Асимметричные положения. Палка к плечу. Палка вправо (влево). Палка вправо к плечу. Руки вперед, палка вправо. Правая рука в сторону палка вверх вправо. Руки вверх, палка в захвате двумя за один конец вправо. Правая (левая) рука вперед, палка влево (вправо).
--	--

Мишкэрь ла банка де жимнастикэ.

Банка ла умэрул дрепт (стынг).
Банка спре дряпта (стынга).
Банка спре дряпта (стынга) – жос (сус).
Банка сус (жос).
Банка ынаинте (сус - ынаинте).

Мишкэрь ку минжя медициналэ.

Минжя ынаинте (ынапой).
Минжя ынаинте – жос.
Минжя ынаинте – сус.
Минжя жос (сус).
Минжя латерал – жос (сус) – спре дряпта (стынга).
Минжя спре стынга (дряпта).
Минжя ла пепт.
Минжя дупэ кап (пе кап).
Минжя пе умэрул дрепт (стынг).

ПАРТЯ III

Екзерциций апликативе.

Вариетэць ын мерс, алергаре

Мерс обишнуит.
Мерс пе кэлкые (вырфурь).
Мерс пе пэрциле екстериоаре а тэлпилор (интереоаре).
Мерс ку пас аскуцит.
Мерс ку спателе ынаинте (ынапой).
Мерс ку пичоареле семиындоите (ындоите).
Мер сын сприжин гемуит.
Мерс ку ридикаря коапсей сус.
Мерс ку ридикаря пичоарелор дрепте ынаинте (ынапой, латерал).
Мерс ку спателе ротунжит (гырбовит).
Мерс ку умэрул стынг (дрепт) ынаинте.
Мерс фондат.
Мерс ку пас алэтурат.
Мерс ку пас ынкручишат.
Мерс ку пас де жимнастикэ.
Мерс ку пас де дефиларе, де фронт.
Мерс ку пас еластик.
Мерс ын сприжин стынд курбат.
Мерс алтернатив.
Мерс алтернатив ку ынкручишаре.
Мерс ку пас молдовенеск де базэ.
Мерс ку пас молдовенеск ынкручишат.
Мерс ку пас русеск.
Мерс ку пас де валс.
Алергаре ку околире ши тречере песте обстаколе мичь.
Алергаре ку ридикаря коапсей сус.
Алергаре ку дучеря пичоарелор ындоите ынапой.

Движения с гимнастической скамейкой.

Скамейка к правому (левому) плечу.
Скамейка вправо (влево).
Скамейка вправо (влево) – вниз (вверх).
Скамейка вверх (вниз).
Скамейка вперед (вверх - вперед).

Движения с набивным мячом.

Мяч вперед (назад).
Мяч вперед – вниз.
Мяч вперед – вверх.
Мяч вниз (вверх).
Мяч в сторону – вниз (вверх) – вправо (влево).
Мяч вправо (влево).
Мяч перед грудью.
Мяч за голову (на голову).
Мяч к правому (левому) плечу.

ЧАСТЬ III

Прикладные упражнения

Разновидности ходьбы, бега

Ходьба обычная.
Ходьба на пятках (на носках).
Ходьба на внешней (внутренней) стороне стопы.
Ходьба острым шагом.
Ходьба спиной вперед.
Ходьба в полуприседе (в приседе).
Ходьба в упоре присев.
Ходьба с высоким подниманием бедра.
Ходьба с подниманием прямой ноги вперед (назад, в сторону).
Ходьба с округленной спиной.
Ходьба левым (правым) плечом вперед.
Ходьба выпадами.
Ходьба приставными шагами.
Ходьба скрестным шагом.
Ходьба гимнастическим шагом.
Ходьба строевым шагом.
Ходьба пружинистым шагом.
Ходьба в упоре стоя согнувшись.
Ходьба переменным шагом.
Ходьба переменным скрестным шагом.
Ходьба основным молдавским шагом.
Ходьба молдавским скрестным шагом.
Ходьба русским шагом.
Ходьба шагом вальса.
Бег в обход с преодолением небольших препятствий.
Бег с высоким подниманием бедра.
Бег со сгибанием ног назад (захлестыванием голени).

Алергаре ку пашь алэтураць ку дрептул (стынгул), латерал спре дряпта (стынга). Алергаре ку пашь ынкручишаць ку дрептул (стынгул), латерал спре дряпта (стынга). Алергаре ку дучеря пичоарелор дрепте ынаинте (ынапой). Алергаре ку ынтоарчере сукчесивэ ымпрежур, ла стынга (ла дряпта). Алергаре ку пашь марь. Алергаре мэрунцкэ. Алергаре ку спинаря ынаинте. Алергаре ку сэритурь. Алергаре ку пас де галоп, (полкэ). <i>Екзерчиций ку кэцэрэрь</i> Кэцэрае ку апукаря уней мынь. Кэцэрае ку греутате пе умерь (сау ку партенерул ын шезынд пе умерь). Кэцэрае ку объекте. Кэцэрае ын атырнат микст ши сприжин. Кэцэрае ын доуэ (ын трей) прочедее. Кэцэрае ын групп. Кэцэрае ын сприжин гемуит. Кэцэрае вертикалэ. Кэцэрае ын директ (индирект) ку стынгул (дрептул). <i>Ескаладэрь, тырырь, транспортэрь.</i> Ескаладаря ку ажутор. Ескаладаря ку ажуторул унуй пичор. Ескаладаря прин форцэ. Ескаладаря прин пэшире пе обстакол. Ескаладаря прин сэритурэ. Тырнире ку партнерул пес пате. Тырнире ын позиция кулкат. Тырнире пе женункь ши антебраце. Тырнире пе женункь ши мынь (ын патру лабе). Тырнире латералэ прин депэртаря пичоарелор. Тырнире пе о парте. Тырнире пе суб обстакол. Транспортаре де суб браце ши пичоаре. Транспортаре ын позиция шезынд пе мынь. Транспортаре ын позиция шезынд пе мынь ын сприжин. Транспортаре пе браце. Транспортаре пе спате. Транспортаре пе умерь. Транспортаре пе ун умэр.	Бег приставными шагами правой (левой), правым (левым) боком. Бег скрестными шагами правой (левой), правым (левым) боком. Бег с подниманием прямых ног вперед (назад). Бег с последовательными поворотами кругом, налево (направо). Бег широкими шагами. Семенящий бег. Бег спиной вперед. Бег прыжками. Бег галопом шагом (польки). <i>Упражнения в лазании</i> Лазание с перехватом одной рукой. Лазание с грузом на плечах (или с сидящим партнером на плечах). Лазание с предметами. Лазание в смешанных висах и упорах. Лазание в два (в три) приема. Групповое лазание. Лазание в упор присев. Лазание по вертикали. Лазание одноименной (разноименной) правой (левой). <i>Преодоление препятствий, переползания, переноска груза.</i> Преодоление препятствий с помощью. Преодоление препятствий с опорой одной ногой. Преодоление препятствий силой. Преодоление препятствий перешагиванием. Преодоление препятствий прыжками. Переползание с партнером на спине. Переползание лежа. Переползание на предплечьях и коленях. Переползание на коленях и руках (на четвереньках). Переползание в сторону с разведением ног. Переползание на боку. Переползание под препятствием. Переноска партнера с поддержкой под руки и ноги. Переноска в положении сидя на руках. Переноска в положении сидя на руках с опорой. Переноска на руках. Переноска на спине. Переноска на плечах. Переноска на одном плече.
--	--

ПАРТЯ IV Екзерчицииле акробатиче <i>Рулэрь</i>	ЧАСТЬ IV Акробатические упражнения. <i>Перекаты</i>
Руларе – мишкаре де ротацие а корпулуй ку атинжеря сукчесивэ де сол фэрэ рэстунаре песте кап. Групаре. Руларе ынаинте (ынапой). Руларе латералэ дин позиция кулкат. Руларе латералэ группат. Ростоголирь. Ростоголире – мишкаре де ротацие а корпулуй ку атинжеря де сприжин ши рэстурнаре песте кап. Ростоголире ынаинте (ынапой). Ростоголире ынаинте ын сприжин стынд ындоит. Ростоголире ынаинте ку пичоареле ынкручишате. Ростоголире ынаинте прин сэритурэ. Ростоголире ынаинте ын шезынд (шезынд депэртат). Ростоголире ынаинте ын стынд пе омплаць. Ростоголире ынаинте лунгэ. Ростоголире ынапой ын стынд пе женункь. Ростоголире ынапой ын стынд депэртат (ын стынд курбат). Ростоголире ынапой песте умэр (песте умэр прин екстенсие). Ростоголире ынапой прин стынд пе мынь. Ростоголире ынаинте ын дой. Ростоголире дин збор.	Перека́т – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Группировка. Перека́т вперед (назад). Перека́т в сторону из положения лежа. Перека́т в группировке в сторону. Кувьрки. Кувьрок – вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову. Кувьрок вперед (назад). Кувьрок вперед в упор стоя согнувшись. Кувьрок вперед ноги скрестно. Кувьрок вперед прыжком. Кувьрок вперед в сед (сед ноги врозь). Кувьрок вперед в стойку на лопатках. Кувьрок вперед длинный. Кувьрок назад в стойку на коленях. Кувьрок назад в упор стоя согнувшись ноги врозь (в упор стоя согнувшись). Кувьрок назад через плечо (через плечо прогнувшись). Кувьрок назад через стойку на руках. Кувьрок вперед вдвоем. Полет – кувьрок.
<i>Подурь</i> Под. Под ку лэсаре ынапой. Под пе антебраце. Под пе брацул стынг (дрепт). Под пе женункь дин стынд пе женункь. Под апукат де пичорул дрепт (стынг). Под пе ун пичор ши о мынэ.	<i>Мосты</i> Мост. Мост наклоном назад. Мост на предплечьях. Мост на правой (левой) руке. Мост на коленях из стойки на коленях. Мост с захватом за правую (левую) ногу. Мост на одной ноге и руке.
<i>Стынд</i> Стынд – позиции вертикалэ а корпулуй ку пичоареле ын сус. Стынд пе антебраце. Стынд пе кап ши мынь. Стынд пе омплаць. Стынд пе пепт. Стынд пе мынь. Стынд пе о мынэ. Стынд пе мынь депэртат (депэртат ку дрептул (стынгул)).	<i>Стойки</i> Стойка – вертикальное положение тела ногами вверх. Стойка на предплечьях. Стойка на голове и руках. Стойка на лопатках. Стойка на груди. Стойка на руках. Стойка на одной руке. Стойка на руках ноги врозь (ноги врозь правой (левой)).

Стынд пе кап ши антебраце. <i>Рэстурнэрь</i> Рэстурнаре – мишкаре де ротацие а корпусулуй комплетэ песте кап, ку сприжин интермедиар ку мыниле ши капул (ку о мынэ сау ку амбеле) ку уна сау доуэ фазе де збор. Рэстурнаре ынаинте (лентэ ынаинте (фэрэ фазэ де збор)). Рэстурнаре ынаинте ку ынтоарчере. Рэстурнаре ынаинте де пе кап ши мынь. Рэстурнаре ынаинте пе ун пичор. Рэстурнаре ын темпой. Рэстурнаре ынаинте де пе кап ши мынь ку ынтоарчере ымпрежур. Рэстурнаре ынаинте прин сэритурэ. Рэстурнаре ынапой (лентэ). Рэстурнаре латералэ песте о мынэ. Рэстурнаре ынапой ын стынд пе кап ши мынь. Рэстурнаре ынапой ын стынд пе мынь. Рэстурнаре ынапой ку ынтоарчере ымпрежур. Рэстурнаре латералэ. Рэстурнаре ынапой ку руларе пе пепт ын сприжин кулкат. <i>Сэритурь, салтурь</i> Сэритурэ де пе мынь пе пичоаре курбат. Сэритурэ ынапой ын стынд пе мынь. Сэритурэ ын стынд пе мынь. Салт – мишкаре де ротацие фэрэ сприжин интермедиар (групат, екстинс, курбат, ку ынтоарчерь ши фэрэ). Салт ынаинте (ынапой) групат де пе лок. Салт ынаинте дин елан. Салт ынаинте ку ынтоарчере. Салт ынапой групат ку ынтоарчере. Салт ынапой ку екстенсие ши ынтоарчере (пируэтэ). ПАРТЯ V Екзерчиций ла апарате ши ла сол. <i>Термений де базэ</i> Атырнаре – позиция жимнастулуй пе апарат, акса чентурий скапуларе се афлэ май жос декыт акса апаратулуй. Атырнаре симплэ – апукаря се ынфэптуеште ку о парте а корпусулуй (май	Стойка на голове и предплечьях. <i>Перевороты</i> Переворот – движение тела с полным переворачиванием с промежуточной опорой руками и головой (одной или двумя руками) с одной или двумя фазами полета. Переворот вперед (медленный переворот вперед (без фазы полета)). Переворот вперед с поворотом. Переворот вперед с опорой головой и руками. Переворот вперед на одну. Темповой переворот. Переворот вперед с опорой головой и руками и поворотом кругом. Переворот вперед прыжком. Переворот назад (медленный). Переворот в сторону через одну руку. Переворот назад в стойку на голове и руках. Переворот назад в стойку на руках. Переворот назад с поворотом кругом. Переворот в сторону. Переворот назад с перекатом через грудь в упор лежа. <i>Прыжки, сальто</i> Прыжок с рук на ноги согнувшись. Прыжок назад в стойку на руках. Прыжок в стойку на руках. Сальто – вращательное движение тела без промежуточной опоры (в группировке, прогнувшись, согнувшись, с поворотом и без). Сальто вперед (назад) в группировке с места. Сальто вперед с разбега. Сальто вперед с поворотом. Сальто назад в группировке с поворотом. Сальто назад прогнувшись с поворотом (пируэт). ЧАСТЬ V Упражнения на снарядах и вольные упражнения. <i>Основные термины</i> Вис – положение гимнаста на снаряде, при котором плечи находятся ниже оси снаряда. Простой вис – хват осуществляется какой – либо одной частью тела (чаще руками).
--	---

дес ку мыниле). Атырнаре микстэ – се цине де апарат суплементар. Сприжин – позиции ын каре акса чентурий скапуларе се афлэ май сус де акса апаратулуй. Сприжин симплу (микст). Баланс – мишкаре либерэ а корпулуй реферитор осией де ротацие. Балансэрь – балансаре екзекутатэ де кытева орь. Уркаре – мишкаря корпулуй дин атырнат ын сприжин орь дин сприжин май жос ын сприжин май сус. Кэдере – мишкаре опусэ уркэрий. Лэсаря – кэдеря лентэ. Ротире – мишкаре циркуларэ ын журул аксей апаратулуй екзекутатэ ын сприжин ынаинте, ынапой ш.а. Баланс песте – мишкаря унуй пичор сау а амбелор ку баланс песте апарат. Черк – мишкаре циркуларэ деплинэ ку ун пичор сау ку амбеле песте апарат, о парте а луй. Фоарфикаре – доуэ мишкэрь де баланс песте (ынаинте, ынапой), пичоареле се мишкэ речипрок ла ынтымпинаре. Коборыре – сэритурэ де пе апарат. Сэритурэ – сэритурэ пе апарат. Екзерчиций ла бара фиксэ Атырнэрь (миксте) Атырнат агэцат ку ун пичор ындоит. Атырнат агэцат ку ун пичор ындоит ын екстереор. Атырнат агэцат де суб женункь ку сприжинул мынилор пе подя (ла бара жоасэ). Атырнат кулкат. Атырнат кулкат ку пичоареле ынапой. Атырнат кулкат ынапой (кулкат латерал). Атырнат ындоит ку сприжинул тэлпилор. Атырнат агэцат де суб женункь. Атырнат стынд. Атырнат стынд гемуит. Атырнат стынд ку брацеле ындоите. Атырнат стынд ындоит. Атырнат стынд гемуит ынапой.	Смешанный вис – появляется дополнительная опора. Упор – положение при котором плечи находятся выше оси снаряда. Смешанный (простой) упор. Мах – свободное движение тела относительно оси вращения. Размахивание – мах выполненный несколько раз. Подъем – движение тела из виса в упор или из более низкого упора в более высокий упор. Спад – движение противоположенное подъему. Опускание – медленный спад. Оборот – круговое движение вокруг оси снаряда, выполняемое из упора вперед, назад и т.д. Перемах – движение одной ноги или ног через снаряд. Круг – вращательное движение по окружности одной или двумя ногами, выполняемое через снаряд или через одну из его частей. Скрещение – два одновременных перемаха ногами через коня, выполняемые навстречу друг другу (одна нога делает перемах вперед, другая назад). Соскок – спрыгивание со снаряда. Наскок – напрыгивание на снаряд. Упражнения на перекладине Висы (смешанные) Вис завесом одной (вис на одной). Вис завесом одной вне. Вис завесом двумя (вис на согнутых ногах) с опорой руками о пол (низкая перекладина). Вис лежа. Вис лежа ноги сзади. Вис лежа сзади (лежа боком). Вис согнувшись с опорой ступнями. Вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя). Вис стоя. Вис присев. Вис стоя согнув руки. Вис стоя согнувшись. Вис присев сзади присев.
---	--

Атырнат стынд ынапой. Атырнат стынд ындоит ынапой. <i>Атырнэрь (симпле)</i> Атырнат ку брацелe ындоите. Атырнат ку ырфуриле. Атырнат пе пичоареле ындоите (де суб женункь). Атырнат ынапой (ындоит ынапой). Атырнат ын екер. Атырнат ындоит (ындоит ынаинте). Атырнат ын екстенсие пичоареле депэртате. Атырнат ын екстенсие пичоареле депэртате ку дрептул (стынгул). Атырнат ын екстенсие ынапой. Атырнат оризонтал (ынапой). Сприжин гемуит пе дрептул (стынгул). Сприжин гемуит пе дрептул, стынгул ын афарэ. Сприжин гемуит. Сприжин стынд. Сприжин стынд ындоит. Сприжин стынд ындоит депэртат. <i>Сприжине (симпле)</i> Сприжин ку пичоареле депэртате. Сприжин ынапой. Сприжин депэртат ку дрептул (стынгул). Сприжин ын екер. <i>Баланс, балансэрь, баланс ку ынтоарчере.</i> Баланс ынаинте (ынапой). Баланс аркуит дин сприжин. Баланс аркуит ку ынтоарчере ымпрежур. Балансаре ку ридикаре ын мынь, дин сэритурэ, прин флексиунь. Дин атырнат микст апукат ынтоарчере ымпрежур ла баланс ынаинте (ынапой) ку умэрул ынапой ын атырнат. Прин баланс ынаинте ынтоарчере ымпрежур ын атырнат микст апукат. Прин баланс ынаинте ынтоачере ымпрежур дупэ реапукаре ынкручишатэ. <i>Баланс песте ши ынтоарчерь</i> Баланс песте ку дрептул (стынгул) ыаинте (ынапой). Баланс песте ку дрептул (стынгул) дин сприжин ынапой. Баланс песте ын дирекции опусэ дин сприжин (дин сприжин ынапой). Баланс песте ку стынгул (дрептул) ындоит ынаинте. Баланс песте ку стынгул (дрептул) ын	Вис стоя сзади. Вис стоя сзади согнувшись. <i>Висы (простые)</i> Вис на согнутых руках. Вис на ступнях. Вис на согнутых ногах (на подколенках). Вис сзади (согнувшись сзади). Вис углом. Вис согнувшись (согнувшись спереди). Вис прогнувшись ноги врозь. Вис прогнувшись ноги врозь правой (левой). Вис прогнувшись сзади. Горизонтальный вис спереди (сзади). Упор присев на правой (левой). Упор присев на правой, левая вне. Упор присев. Упор стоя. Упор стоя согнувшись. Упор стоя согнувшись ноги врозь. <i>Упоры (простые)</i> Упор ноги врозь. Упор сзади. Упор ноги врозь правой (левой). Упор углом. <i>Махи, размахивания, махи с поворотами</i> Мах вперед (назад). Из упора мах дугой в вис. Из упора мах дугой с поворотом кругом в вис. Размахивание подтягиванием, прыжком, изгибами. Из вися разным хватом махом вперед (назад) поворот кругом плечом назад в вис. Махом вперед поворот кругом в вис разным хватом. Мах вперед поворот кругом в вис после скрестного перехвата. <i>Перемахи и повороты</i> Перемах правой (левой) вперед (назад). Перемах правой (левой) из упора сзади. Разноименный перемах одной из упора (из упора сзади). Перемах левой (правой) согнутой вперед. Перемах левой (правой) вне.
---	---

екстериорул мыний. Дин сприжин кэларе ку дрептул баланс песте ын дирекции опусэ ку дрептул ынапой ын сприжин. Дин сприжин кэларе ку дрептул баланс песте ын дирекции опусэ ынаинте ку стынгул ын сприжин ынапой. Дин сприжин кэларе ку дрептул баланс песте ку дрептул ынапойдирект ын сприжин. Дин сприжин кэларе ку дрептул баланс песте ку стынгул ынаинте директ ын сприжин ынапой. Дин сприжин баланс песте ку амбеле ынаинте ындоите ын сприжин ынапой. Дин сприжин баланс песте ку амбеле спре дряпта (стынга) ын сприжин ынапой. Дин сприжин баланс директ ку дрептул (стынгул) ынаинте ын сприжин кэларе ши ынтоарчере ла стынга ымпрежур ла 180° ын сприжин кэларе ку стынгул (дрептул). Дин сприжин депэртат ку дрептул (стынгул), апукат ку дряпта (стынга) де жос, баланс песте ку стынгул (дрептул) ынаинте ку ынтоарчере ла дряпта (стынга) ымпрежур ын сприжин. Дин сприжин депэртат ку дрептул (стынгул), баланс песте ынапой ку ынтоарчере ла стынга (дряпта) ымпрежур ын сприжин ынапой микст апукат. Дин сприжин депэртат ку дрптул (стынгул), баланс песте ку стынгул (дрептул) ынаинте ку ынтоарчере ымпрежур ын сприжин. Дин сприжин ынапой, мына стынгэ (дряптэ) апукат де жос, баланс песте ку дрептул (стынгул) ынапой ку ынтоарчере ымпрежур ын сприжин депэртат ку дрептул (стынгул). Дин сприжин депэртат ку дрептул (стынгул) баланс песте ын дирекции опусэ ынаинте ку ынтоарчере ултериоарэ ла дряпта (стынга) ымпрежур ын сприжин. Уркэрь ши кэдерь Уркаре ку амбеле ын сприжин ынапой. Уркаре ку дрептул (стынгул) ын сприжин депэртат. Уркаре ку дрептул (стынгул) агэцат ын сприжин депэртат. Уркаре ку дрептул (стынгул) агэцат ынапой ын сприжин депэртат. Уркаре прин баланс ынапой ын сприжин. Уркаре прин форцэ ын сприжин, ындоит сукчесив брацеле.	Из упора ноги врозь правой разноименный перемах правой назад в упор. Из упора ноги врозь правой разноименный перемах левой вперед в упор сзади. Из упора верхом правой одноименный перемах правой назад в упор. Из упора верхом правой одноименный перемах левой вперед в упор сзади. Из упора перемах согнув ноги вперед согнутыми в упор сзади. Из упора перемах двумя вперед вправо (влево) в упор сзади. Из упора одноименный перемах правой (левой) вперед в упор верхом и в темпе поворот на 180° налево (направо) в упор верхом левой (правой). Из упора ноги врозь правой (левой), правая (левая) рука хват снизу, перемах левой (правой) вперед с поворотом направо (налево) кругом в упор. Из упора ноги врозь правой (левой), перемах правой (левой) назад с поворотом кругом в упор сзади разным хватом. Из упора ноги врозь правой (левой) перемах левой (правой) вперед с поворотом кругом в упор. Из упора сзади, левая (правая) рука хват снизу, перемах правой (левой) назад с поворотом кругом в упор ноги врозь правой (левой). Из упора ноги врозь правой (левой), разноименный перемах вперед с последующим поворотом направо (налево) кругом в упор. Подъемы и спады Подъем двумя в упор сзади. Подъем правой (левой) в упор ноги врозь. Подъем правой (левой) завесом в упор ноги врозь. Подъем правой (левой) завесом в упор ноги врозь. Подъем махом назад в упор. Подъем силой в упор поочередно сгибая руки.
--	---

Уркаре прин форцэ ын сприжин дин атырнат ынапой. Уркаре прин ындрептаре, дездоире ын сприжин. Уркаре прин рэстурнаре ын сприжин ку форцэ. Уркаре прин рэстурнаре ын сприжин ку балансул унуй пичор ши ку ымпинжеря челуй лалт. Дин сприжин кэдере ынапой ын атырнат ындоит ынаинте. Дин сприжин ынапой кэдере ынапой ын атырнат ындоит. Дин сприжин ку пичоареле депэртате кэдере ынапой ын атырнат ындоит депэртат. <i>Ротирь</i> Ротире ынаинте агэцат ку ырфуриле. Ротире ынаинте ку дрептул (стынгул) дин сприжин депэртат ку дрептул (стынгул). Ротире ынаинте дин сприжин (ын екер ын сприжин). Ротире агэцат суб женункь ынапой. Ротире ынапой агэцат суб женункь ку дрептул (стынгул). Ротире ынапой ын сприжин стынд курбат (ын сприжин стынд курбат депэртат). Ротире маре ынаинте (ынапой) – жигантикэ. Ротире ынапой ын стынд пе мынь. <i>Коборырь</i> Коборыре дин атырнат (дин атырнат ку брацеле ындоите) пэрэсинд бара ку мыниле де апарат. Коборыре дин атырнат ын екер ку о ындрептаре рапидэ дин артикулацииле коксо-фемурале. Дин атырнат агэцат ку амбеле ши сприжинул мыниилор де салтя прин рэстурнаре прин стынд пе мынь – коборыре ын сприжин гемуит. Коборыре прин баланс ынапой дин сприжин, дин атырнат. Коборыре прин баланс ынаинте дин сприжин ынапой. Коборыре прин баланс ынапой дин сприжин (дин атырнат) ку ынтоарчере ла 90, 180, 360 граде. Коборыре ку ындоиря пичоарелор (ку екстенсие) песте. Коборыре ку пичареле депэртате песте. Коборыре прин аркуире дин сприжин (дин атырнат).	Подъем силой в упор из вися сзади. Подъем разгибом в упор. Подъем переворотом силой в упор. Подъем переворотом махом одной и толчком другой в упор. Из упора спад назад в вис согнувшись спереди. Из упора сзади спад назад в вис согнувшись. Из упора ноги врозь спад назад в вис согнувшись. <i>Обороты</i> Оборот вперед зацепом носками. Оборот вперед из упора ноги врозь правой (левой). Оборот вперед в упоре (в упоре углом). Оборот назад в висе на подколенках. Оборот назад завесом правой (левой). Оборот назад в упоре стоя согнувшись (в упоре стоя согнувшись ноги врозь). Большой оборот вперед (назад). Оборот назад в стойку. <i>Соскоки</i> Соскок из вися (и вися на согнутых руках) отпусанием рук. Соскок из вися углом быстрым выпрямлением в тазобедренных суставах. Из вися завесом двумя с опорой руками о гимнастический мат переворотом через стойку на руках соскок в упор присев. Соскок махом назад из упора, из вися. Соскок махом вперед из упора сзади. Соскок махом назад из упора (из вися) с поворотом на 90, 180, 360 градусов. Соскок согнув ноги (прогнувшись) через перекладину из упора. Соскок перемахом ноги врозь из упора. Соскок дугой из упора (из вися).
--	---

Коборыре прин аркуире ку ынтоарчере ымпрежур. Коборыре прин екер дин сприжин (баланс ынаинте дин атырнат). Ротире ынапой ын сприжин депэртат ку дрептул (стынгул). Ротире ынапой ын атырнат (фэрэ атинжере ку корпус). Ротире ынапой ын сприжин екстинс. Коборыре дин сприжин депэртат ку дрептул, прин баланс ку дрептул песте ынапой спре стынга. Дин сприжин депэртат ку дрептул прин баланс ку стынгул песте ынаинте (дрептул ынапой) коборыре ку ынтоарчере ла дряпта ла 90 де граде. Коборыре ку екстенсие дин сприжин гемуит (дин сприжин стынд курбат, курбат пичоареле депэртат). <i>Екзерчициле ла инеле</i> Атырнат екер. Инеле – аппарат де жимнастикэ ку сприжин мишкэтор. <i>Атырнэрь симпле</i> Атырнэрь миксте (везь атырнэрь миксте ла бара фиксэ). Атырнат оризонтал ынаинте (ынапой). Атырнат ку екстенсие ку пичоареле депэртат (ку екстенсие). Атырнат ку брацеле ындоите. Атырнат ындоит (ындоит ынапой). Атырнат оризонтал ынапой (ынаинте) ку ун пичор ындоит. <i>Сприжине миксте</i> Сприжин стынд. Сприжин кулкат. <i>Сприжине симпле</i> Сприжин ку брацеле ындоите. Сприжин стынд курбат (стынд курбат ынапой). Сприжин ын екер. Сприжин ын екер ындоит. Коборыре дин сприжин депэртат ку дрептул прин баланс песте ынапой ку дрептул (прин баланс песте ку стынгул ынаинте). Сприжин ку брацеле унул ынаинте, алтул ынапой. Сприжин ку пичоареле депэртат ын екстериорул инелелор. <i>Балансэрь</i> Балансэрь ын атырнат.	Соскок дугой с поворотом кругом. Соскок углом из упора (махом вперед из вися). Оборот назад в упоре ноги врозь правой (левой). Оборот назад в вис (не касаясь). Оборот назад прогнувшись в упоре. Соскок из упора ноги врозь правой перемахом правой влево назад. Из упора ноги врозь правой перемахом левой вперед (правой назад) соскок с поворотом направо на 90 градусов. Соскок прогнувшись из упора присев (из упора стоя согнувшись, согнувшись ноги врозь). <i>Упражнения на кольцах</i> Вис углом. Кольца – гимнастический снаряд с подвижной опорой. <i>Висы простые</i> Висы смешанные (см. висы смешанные на перекладине). Вис горизонтальный спереди (сзади). Вис прогнувшись ноги врозь (прогнувшись). Вис согнув руки. Вис согнувшись (согнувшись сзади). Горизонтальный вис сзади (спереди) согнув ногу. <i>Упоры смешанные</i> Упор стоя. Упор лежа. <i>Упоры простые</i> Упор на согнутых руках. Упор стоя согнувшись (стоя согнувшись сзади). Упор углом. Упор согнувшись. Соскок из упора ноги врозь правой перемахом правой назад (перемахом левой вперед). Упор руки одна вперед, другая назад. Упор углов ноги врозь вне. <i>Размахивания</i> Размахивания в вися.
--	---

Ла баланс ынаинте (ынапой) ын атырнат ку брацелe ындоите. Дин атырнат ку брацелe ындоите ла баланс ынаинте (ынапой) – атырнат. Балансаре дин атырнат ку брацелe ындоите. Баланс ынапой (ынаинте) ынтоарчере ымпрежур ын атырнат ынкручишит. Баланс ынаинте ын атырнат ындоит (ку екстенсие). <i>Уркэрь ши кэдерь</i> Уркаре прин форцэ ын сприжин дин атырнат апукат профунд. Дин атырнат ындоит уркаре ынапой ын сприжин. Ла баланс ынаинте уркаре ынапой прин рэстурнаре ын сприжин. Уркаре ла баланс ынаинте ын сприжин (ын екер ын сприжин). Дин атырнат ындоит уркаре прин ындрептаре ын сприжин (ын сприжин брацелe латерал). Ла баланс ынапой уркаре ын сприжин (ын сприжин ку брацелe латерал). Ла баланс ынапой уркаре оризонтал ын атырнат ынапой. Ла баланс ынаинте уркаре ын сприжин ку брацелe латерал. Ла баланс ынаинте уркаре прин рэстурнаре ынаинте ын стынд пе мынь. Сприжин оризонтал ынапой. Сприжин ку брацелe латерал. Стынд пе умере (пе мынь). Дин екер ын сприжин лэсаре ынаинте ын атырнат ындоит (ын атырнат ку екстенсие). <i>Рэсучирь</i> Дин атырнат прин форцэ рэсучире ынаинте ын атырнат ындоит. Ла баланс ынапой рэсучире ынаинте ын атырнат ындоит. Дин баланс ынапой рэсучире ынаинте ку екстенсие. Дин атырнат ындоит рэсучире ынапой ын атырнат. Ла баланс ынапой рэсучире ынаинте ын атырнат оризонтал ынапой. <i>Коборырь</i> Дин атырнат прин десприндера мынилор – коборыре. Коборыре прин аркуире дин атырнат ындоит. Коборыре прин баланс ынапой. Коборыре прин баланс ынапой ку	Махом вперед (назад) вис на согнутых руках. Из виса на согнутых руках махом вперед (назад) – вис. Размахивания в висе на согнутых руках. Махом назад (вперед) поворот кругом в скрестный хват. Махом вперед в вис согнувшись (пргнувшись). <i>Подъмы и спады</i> Подъем силой в упор из виса глубоким хватом. Из виса согнувшись подъем назат в упор. Махом вперед подъем переворотом в упор. Махом вперед подъем в упор (в упор руки в сторону). Из виса согнувшись подъем разгибом в упор (в упор руки в стороны). Махом назад подъем в упор (в упор руки в стороны). Махом назад подъем в горизонтальный вис сзади. Махом вперед подъем в упор руки в стороны. Махом вперед подъем переворотом в стойку на руках. Горизонтальный упор сзади. Упор руки в стороны (крест). Стойка на плечах (на руках). Из упора углом опускание в вис согнувшись (в вис прогнувшись). <i>Выкруты</i> Из виса выкрут вперед силой в вис согнувшись. Выкрут вперед махом назад в вис согнувшись. Махом назад выкрут вперед прогнувшись. Из виса согнувшись выкрут назад в вис. Махом назад выкрут вперед в горизонтальный вис сзади. <i>Соскоки</i> Из виса отпусканием рук – соскок. Соскок дугой из виса согнувшись. Соскок махом назад. Соскок махом назад с поворотом кругом.
--	---

ынтоарчере ымпрежур. Коборыре прин баланс ынаинте. Коборыре прин рэстурнаре ынапой (рэстурнаре ынапой ку пичоареле депэртате) ын баланс ын атырнат. Дин балансаре коборыре прин салт группат ынапой (курбат, екстинс). Ла баланс ынапой коборыре прин салт группат ынаинте. Дин атырнат коборыре прин арк де черк ку ынтоарчере ымпрежур. Ла баланс ынаинте ку рэстурнаре депэртат ку збор ыналт. Коборыре прин семирэстурнаре ынапой дин атырнат екстинс. Дин сприжин ротире ынапой ши коборыре ку пичоареле депэртат. Дин сприжин кэdere ынапой ын атырнат ындоит. Екзерчиций ла калул ку мынере <i>Сприжине миксте</i> <i>(везь сприжин ЕДдФЖ)</i> <i>Сприжине симпле</i> Сприжин, сприжин ынапой. Сприжин ку пичоареле депэртате ку дряпта (стынга). Сприжин депэртат ку дрептул (стынгул) – ын афарэ. Сприжин депэртат. Сприжин ын екер. Сприжин ын екер депэртат. Сприжин вн екер ыналт (аскуцит). Сприжин депэртат ку дрептул (стынгул) ку о мынэ пе мынер, алта пе корпус калулуй. Сприжин кэларе пе мынерул стынг (дрепт). Сприжин оризонтал ынапой ку брацелеле ындоите (дрепте). Баланс песте Баланс песте ку стынгул (дрептул) ынаинте дин сприжин. Баланс песте ку стынгул (дрептул) ынапой дин сприжин ынапой. Дин сприжин депэртат ку дрептул (стынгул) баланс песте ку дрептул (стынгул) ынапой песте директ ын сприжин. Дин сприжин баланс песте ын директ ку стынгул (дрептул) ынаинте ын сприжин депэртат ку стынгул (дрептул). Дин сприжин депэртат ку дрептул (стынгул) баланс песте ын директ ку	Соскок махом вперед. Соскок переворотом назад (переворотом назад ноги врозь) из размахивания в висе. Махом вперед соскок сальто назад в группировке (согнувшись, прогнувшись). Соскок сальто вперед в группировке махом назад. Соскок дугой с поворотом кругом из виса согнувшись. Махом вперед соскок переворотом ноги врозь высоким вылетом. Соскок полупереворотом назад из виса прогнувшись. Из упора оборотом назад соскок ноги врозь. Спад назад в вис согнувшись из упора. Упражнения на коне с ручками <i>Упоры смешанные</i> <i>(см. упоры ОРУ)</i> <i>Упоры простые</i> Упор, упор сзади. Упор ноги врозь правой (левой). Упор ноги врозь правой (левой) – вне. Упор ноги врозь. Упор углом. Упор углом ноги врозь. Упор согнувшись. Упор ноги врозь правой (левой) с опорой одной о ручку, другой о тело коня. Упор верхом на правой (левой) ручке. Горизонтальный упор сзади на согнутых (прямых) руках. Перемахи Перемах левой (правой) вперед из упора. Перемах левой (правой) назад из упора сзади. Из упора ноги врозь правой (левой) одноименный перемах правой (левой) назад в упор. Из упора разноименный перемах левой (правой) вперед в упор ноги врозь левой (правой). Из упора ноги врозь правой (левой) разноименный перемах левой (правой)
---	--

стынгул (дрептул) ынаинте ын сприжин ынапой. Дин сприжин ынапой баланс индирект песте ынапой ку стынгул (дрептул) ын сприжин стынд депэртат ку дрептул (стынгул). Дин сприжин баланс песте ынаинте ку дрептул (стынгул) ын екстериорул мынерулуй. Дин сприжин баланс ку пичоареле ындоите песте ынаинте ын сприжин ынапой. Дин сприжин ынапой баланс ку пичоареле ындоите песте ынапой ын сприжин. Дин сприжин баланс ку амбеле спре дряпта (стынга) песте ын сприжин ынапой. Дин сприжин ынапой баланс песте ынапой спре дряпта (стынга) ку амбеле ын сприжин. Балансаре ын сприжин, ын сприжин ынапой, ын сприжин депэртат ку дрептул (стынгул) ынаинте. Черкуръ ку унул ши амбеле пичоаре Черк директ ку дрептул (стынгул) дин сприжин. Черк директ ку дрептул (стынгул) дин сприжин ынапой. Черк индирект ку дрептул (стынгул) дин сприжин. Черк индирект ку дрептул (стынгул) дин сприжин ынапой. Дин сприжин депэртат ку дрептул (стынгул) черк директ ку стынгул (дрептул). Дин сприжин депэртат ку дрептул (стынгул) черк индирект ку дрептул (стынгул). Дин сприжин депэртат ку стынгул (дрептул) баланс песте ынапой ши черк ку амбеле спре дряпта (стынга). Дин сприжин депэртат ку стынгул (дрептул) баланс песте ынаинте ши черк ку амбеле спре стынга (дряпта) ынапой. Черк ку амбеле прин екстенсие ши ынтоарчере ла 180, 360 граде ын сприжин пе мынере. Черк ку амбеле дин сприжин трансверсал пе капэтул калулуй. Черк ку амбеле пичоаре дин сприжин диферит (о мынэ пе мынер, алта пе корпул калулуй). Фоарфекэрь Дин сприжин баланс песте ку дрептул	вперед в упор сзади. Из упора сзади разноименный перемах левой (правой) назад в упор ноги врозь правой (левой). Из упора перемах правой (левой) вперед вне. Из упора перемах согнув ноги вперед в упор сзади. Из упора сзади перемах согнув ноги в упор. Из упора сзади перемах двумя вправо (влево) вперед в упор сзади. Из упора сзади перемах двумя вправо (влево) назад в упор. Рамахивание в упоре, в упоре сзади, в упоре ноги врозь правой (левой). Круги одной и двумя ногами Круг одноименный правой (левой) из упора. Одноименный круг правой (левой) из упора сзади. Разноименный круг правой (левой) из упора. Разноименный круг правой (левой) из упора сзади. Из упора ноги врозь правой (левой) одноименный круг левой (правой). Из упора ноги врозь правой (левой) разноименный круг правой (левой). Из упора ноги врозь левой (правой), перемах назад и круг двумя вправо (влево). Из упора ноги врозь левой (правой) перемах вперед и круг двумя влево (вправо) назад. Круг двумя прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов в упоре на ручках. Круг двумя из упора поперек на теле коня. Круг двумя в разном упоре (левая на ручке, на теле коня). Скращения Из упора перемахом правой (левой) вперед
--	--

(стынгул) фоарфекаре ын стынга (дряпта). Дин сприжин депэртат ку дрептул (стынгул) фоарфекаре ын стынга (дряпта). Доуэ фоарфекэрь консекутиве. Дин сприжин депэртат ку дрептул (стынгул) ын афара мыней фоарфекаре индиректэ ын дряпта (стынга) ын сприжин депэртат ку дрептул (стынгул). Дин сприжин депэртат ку дрептул (стынгул)фоарфекаре индиректэ ын дряпта (стынга) ын стынд депэртат ку стынгул (дрептул). Дин сприжин депэртат ку дрептул (стынгул) доуэ фоарфекэрь консекутиве. Дин сприжин депэртат ку дрептул (стынгул) фоарфекаре директэ спре стынга (дряпта) ку ынтоарчере ла 180 граде ын сприжин депэртат ку дрептул (стынгул). Ынтраре – депласаре пе апарат дин мишкаре циркуларэ ын журул брацелуй де сприжин ку ынтоарчере ымпрежур ын сприжин ынапой пе мынере. Ешире – депласаре пе апарат дин сприжин пе мынере ку мишкаре циркуларэ ын журул брацулуй де сприжин ку ынтоарчере ымпрежур ын сприжин пе ун мынер ши корп. Тречере – депласаре пе апарат спре стынга (дряпта) ын екзекутатя екзерчициилор. Паралеле егале Атырнэрь Атырнэрь – се екзекутэ ла о барэ ын лунжиге, ла амбеле ын лэциме, ла капетеле ши мижлокул барелор (везь атырнэрь пе бара фиксэ). Сприжине миксте Сприжин кулкат ку пичоареле депэртате. Сприжин кулкат пе антебраце (пе браце). Сприжин кулкат пе антебраце (пе браце) ку пичоареле депэртате. Сприжин кулкат пе коапсе. Сприжин кулкат ынапой (пе браце, пе антебраце) пичоареле депэртате. Сприжин гемуит ку дрептул пе барэ. Сприжине симпле Сприжин ку брацеле ындоите. Сприжин кулкат. Сприжин ку пичоареле депэртате ын афара мынерилор. Сприжин ын екер.	скрещение влево (вправо). Из упора ноги врозь правой (левой) скрещение влево (вправо). Два скрещения подряд. Из упора ноги врозь правой (левой) вне обратное скрещение вправо (влево) в упор ноги врозь влево (вправо). Из упора ноги врозь правой (левой) обратное скрещение вправо (влево) в упор ноги врозь левой (правой). Из упора ноги врозь правой (левой) два разноименных скрещения. Из упора ноги врозь правой (левой) прямое скрещение влево (вправо) с поворотом на 180 градусов в упор ноги врозь правой (левой). Вход – передвижение на снаряде с круговым движением вокруг опорной руки с поворотом кругом в упора сзади на ручках. Выход – передвижение на снаряде из упора на ручках с круговым движением вокруг опорной руки с поворотом кругом в упор на ручке и теле коня. Переход – передвижение на снаряде влево (вправо) при выполнении упражнений. Параллельные брусья Висы Висы – выполняются на одной жерди продольно, поперек, держась руками за обе жерди, на концах и в середине брусьев (см. висы на перекладине). Упоры смешанные Упор лежа ноги врозь. Упор лежа на предплечьях (на плечах). Упор лежа на предплечьях (на плечах) ноги врозь. Упор лежа на бедрах. Упор лежа сзади, (на плечах, на предплечьях) ноги врозь. Упор присев на правой (левой) на правую жердь (левую), другая вниз. Упоры простые Упор на согнутых руках. Упор согнувшись. Упор ноги врозь вне. Упор углом.
--	--

Сприжин пе антебраце. Сприжин пе браце. Сприжин пе браце ынапой. Сприжин ындоит пе браце. Сприжин оризонтал ку брацеле ындоите ши ку брацеле дрепте. <i>Баланэрь ши баланс песте</i> Балансаре ын сприжин (ын сприжин пе антебраце, ын сприжин пе браце). Баланс песте пе бара стынгэ (дряпта) ку ун пичор. Баланс песте ку пичоареле депэртат дин сприжин. Баланс песте ку амбеле песте бара дряптэ (стынгэ). Баланс песте ку дрептул пе бара стынгэ ку ынтоарчере ымпрежур ын сприжин. Черк спре дряпта (стынга) курбат ку ынтоарчере ымпрежур. <i>Ростоголирь</i> Дин сприжин пе браце прин баланс ынапой ростоголире ынаинте ку екстенсие ын сприжин пе браце. Дин сприжин пе браце прин баланс ынаинте ростоголире ынапой ку екстенсие ын сприжин пе браце. Дин стынд пе умерь ростоголире ынаинте ын сприжин пе браце. Дин шезынд ку пичоареле депэртате ростоголире ынаинте ын шезынд депэртат (ын сприжин пе браце). Прин баданс ынапой дин сприжин ростоголире ынаинте ын сприжин пе браце. Дин сприжин пе браце ла баланс ынаинте ростоголире ынапой прин стынд пе мынь. <i>Ынтоарчерь</i> Ынтоарчере ын журул унуй брац ын позиция стынд пе мынь (ротирия луй Диамидов). Ынтоарчере ымпрежур прин баланс ынапой. Ынтоарчере прин баланс ынаинте ын сприжин (ын сприжин пе браце). Ынтоарчере ла баланс ынапой прин стынд пе мынь. Прин баланс ынапой ынтоарчере ын сприжин пе браце. Уркаре прин дездоире ку ынтоарчере ын сприжин. Уркаре ла баланс ынапой ку ынтоарчере ын сприжин. Ынтоарчере ла 180 де граде ку умэрул	Упор на предплечьях. Упор на руках. Упор на руках сзади. Упор на руках согнувшись. Горизонтальный упор на согнутых и прямых руках. <i>Размахивания и перемахи</i> Размахивания в упоре (в упоре на предплечьях, в упоре на руках). Перемах касаясь одной ногой одноименной жерди. Перемах ноги врозь из упора. Перемах двумя через правую (левую) жердь. Перемах одной ногой через разноименную жердь с поворотом кругом в упор. Круг согнувшись вправо (влево) с поворотом кругом. <i>Кувырки</i> Из упора на руках махом назад кувырок вперед прогнувшись в упор на руках. Из упора на руках махом вперед кувырок назад прогнувшись в упор на руках. Из стойки на плечах кувырок вперед в упор на руках. Из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь (в упор на руках). Из упора махом назад кувырок вперед в упор на руках. Из упора на руках махом вперед кувырок назад через стойку на руках. <i>Повороты</i> Из стойки на руках поворот кругом вокруг одной руки (вертушка Диамидова). Поворот кругом махом назад. Поворот махом вперед в упор (в упор на руках). Поворот махом назад через стойку на руках. Махом назад поворот в упор на руках. Подъем разгибом с поворотом в упор. Подъем махом назад с поворотом в упор. Поворот на 180 градусов плечом вперед
--	--

ынаинте (умэр ынапой) ын стынд пе мынь ку реапукаре сукчесивэ ку мыниле. Уркэрь Дин баланс ын сприжин пе антебраце уркаре прин баланс ынаинте (прин баланс ынапой) ын сприжин. Дин сэритурэ уркаре ынапой ын сприжин пе браце. Дин сприжин пе браце прин баланс ынапой (прин баланс ынаинте) уркере ку ынтоарчере ымпрежур ын сприжин. Дин сприжин пе браце прин баланс ынапой уркаре ын сприжин ку балансул песте а пичоарелор депэртате ынаинте ын сприжин. Уркаре прин арк ын сприжин пе браце. Уркаре прин арк ын сприжин. Уркаре прин ындрептаре дин сприжин пе браце ындоит. Урепре прин ындрептаре ку елан (апукат де капете, де мижлокул барелор). Уркаре прин ындрептаре дин балансаре ын атырнат ындоит (ла капете ши ла мижлокул барелор). Уркаре прин ындрептаре дин атырнат ын екер. Уркаре прин ындрептаре ын шезынд депэртат. Дин сприжин пе антебраце (дин сприжин пе браце) прин баланс ынаинте уркаре ынаинте ын шезынд депэртат (орь пе о коапсэ). Уркаре прин ындрептаре ку ынтоарчере ымпрежур ын сприжин пе браце. Уркаре прин ындрептаре ын стынд пе мынь. Дин сприжин ла баланс ынапой уркаре ын стынд пе мынь. Позиций стынд Стынд пе антебраце (пе умерь, пе мынь). Стынд пе мынь прин баланс. Стынд пе мынь ку форцэ (прин форцэ курбат, прин форцэ ку екстенсие). Стынд пе о мынэ. Стынд пе умерь прин баланс ынапой дин сприжин. Стынд пе умерь прин форцэ дин шезынд депэртат. Стынд пе умерь прин форцэ дин екер ын сприжин. Стынд пе умерь ку сприжин пе бара депэртатэ. Салтурь	(плечом назад) в стойке на руках последовательным перехватом рук. Подъемы Из размахиваний в упоре на предплечьях подъем махом вперед (махом назад) в упор. С прыжка подъем назад в упор на руках. Из упора на руках махом назад (махом вперед) подъем с поворотом в упор. Из упора на руках махом назад подъем в упор с перемахом ноги врозь вперед в упор. Подъем дугой в упор на руках. Подъем дугой в упор. Подъем разгибом из упора на руках согнувшись. Подъем разгибом с разбега (хватом за концы жердей, за середину жердей). Подъем резгибом из размахивания в висе согнувшись (хватом за концы, за середину жердей). Подъем разгибом из виса углом. Подъем разгибом в сед ноги врозь. Из упора на предплечьях (на руках) махом вперед подъем в сед ноги врозь (или в сед на одном бедре). Подъем разгибом с поворотом кругом в упор на руках. Подъем разгибом в стойку на руках. Махом назад подъем в стойку на руках. Стойки Стойка на предплечьях (на плечах, на руках). Стойка на руках махом. Стойка на руках силой (силой согнувшись, силой прогнувшись). Стойка на одной руке. Стойка на плечах махои назад из упора. Стойка на плечах силой из седа ноги врозь. Стойка на плечах силой из упора углом. Стойка на плечах с опорой плечами о дальнюю жердь. Сальто
--	--

Салт ынаинте курбат ын сприжин пе браце дин баланс ынапой ын сприжин. Салт ынапой ку екстенсие дин баланс ынаинте дин сприжин (дин стынд пе мынь). Салт де суб बारे ынапой дин сэритурэ ын сприжин пе браце (ын сприжин). Дин сприжин прин кэdere ынапой салт де суб बारे ын сприжин пе браце (ын сприжин). Коборырь Коборыре ла баланс ынапой дин сприжин пе браце ла капетеле барелор. Коборыре ла баланс ынапой ку ынтоарчере ла 90 граде дин сприжин пе браце ла капетеле барелор. Коборыре ла баланс ынапой дин сприжин пе антебаре ла капетеле барелор. Коборыре ку екстенсие ла баланс ынапой дин сприжин ку фаца ынэунтру. Коборыре ку екстенсие ла баланс ынапой ку ынтоарчере ла 90 граде дин сприжин ку фаца ынэунтру. Коборыре ку ынтоарчере ла 90 граде ла баланс ынаинте дин сприжин ла капетеле барелор ку фаца ынафарэ. Коборыре ку екстенсие ла баланс ынапой дин сприжин. Коборыре ын екер спре стынга (дряпта) прин баланс ынаинте дин сприжин (ын екер ку ынтоарчере ымпрежур). Коборыре ла баланс ынапой ку ынтоарчере ымпрежур дин сприжин. Коборыре циркуларэ прин екер. Коборыре циркуларэ латералэ (ку екстенсие). Коборыре ку балансул унуй пичор песте бара дин сприжин ла капете ку фаца ынафарэ ку ынтоарчере ла 90 граде. Дин сприжин ла капете ку фаца ын екстериор прин баланс ынапой коборыре ку пичоареле депэртате песте बारे ынаинте. Дин шезынд пе коапса стынгэ (дряптэ) пе бара дряптэ (стынгэ) ку балансул амбелор пичоаре коборыре ын екер песте бара стынгэ (дряптэ). Дин сприжин кулкат ын лунжиге пе пичорул стынг (дрепт) баланс ку дрептул (ку стынгул) латерал коборыре латералэ спре дряпта (стынга). Дин сприжин кулкат ын лунжиге ку	Из упора махом назад, сальто вперед в упор на руках. Из упора (из стойки на руках), махом вперед, сальто назад прогнувшись в стойку на руках. Сальто назад под жердями в упор на руках (в упор). Из упора спадом назад сальто назад под жердями в упор на руках (в упор). Соскоки Соскок махом назад из упора на руках на концах жердей. Соскок махом назад с поворотом на 90 градусов из упора на плечах на концах жердей. Соскоки махом назад из упора на предплечьях на концах жердей. Соскок махом назад из упора лицом вовнутрь. Соскок махом назад с поворотом на 90 градусов из упора лицом вовнутрь. Соскок с поворотом на 90 градусов махом вперед из упора на концах лицом наружу. Соскок прогнувшись махом назад из упора. Соскок углом влево (вправо) махом вперед из упора (углом с поворотом кругом). Соскок махом назад с поворотом кругом из упора. Соскок углом через обе жерди. Круговой соскок боком (прогнувшись). Соскок перемахом одной через одноименную жердь с поворотом на 90 градусов из упора на концах жердей лицом наружу. Из упора лицом наружу махом назад соскок перемахом ноги врозь вперед через обе жерди. Из седа на левом (правом) бедре на правой (левой) жерди перемахом соскок углом через левую (правую) жердь. Из упора лежа продольно на левой (правой) махом правой (левой) в сторону между жердями соскок боком вправо (влево). Из упора лежа продольно толчком бедрами
--	--

ымпинжера коапселор де барэ коборыре песте ку пичоареле ындоите. Дин стынд пе умерь (дин стынд пе мынь) прин рэстурнаре латералэ коборыре. Прин баланс ынаинте коборыре спре стынга (дряпта) ку екстенсие. Дин сприжин стынд пе ун пичор, ку балансул челуйлалт ынапой коборыре спре дряпта (стынга). Коборыре прин рэстурнаре ынаинте дин стынд пе умерь ла капетеле барелор. Коборыре прин салт ынанте (ынапой) спре дряпта (стынга). Паралеле инегале <i>Атырнэрь (миксте ши симпле)</i> Атырнат кулкат пе бара де жос. Атырнат курбат ку сприжин пе дара де жос. Атырнат екстинс ку сприжинул тэлпилор пе бара де сус. Атырнэрь миксте пе бара де жос (везь атырнэрь миксте ла бара фиксэ). Атырнэрь симпле (везь атырнэрь симпле ла бара фиксэ). <i>Сприжине миксте</i> Сприжине миксте ши симпле (везь сприжине ла бара фиксэ). <i>Позиций шезынд</i> Шезынд ын екер пе бара де жос. Шезынд пе о коапсэ ку апукаря уней мынь де бара де сус, чялалтэ латерал. Шезынд пе амбеле ла бара де жос ку фаца ла чя де сус, апукат ку мынеле де чя де сус. <i>Уркэрь</i> Дин атырнат гемуит пе бара де жос уркаре ын сприжин пе бара де сус. Уркаре ку амбеле ын сприжин ынапой. Дин атырнат гемуит пе ун пичор пе бара де жос, уркаре прин рэстурнаре ин сприжин пе бара де сус. Уркаре ку амбеле пичоаре пе бара де жос ку фаца ын екстериор ши ку реапукаря амбелор мынь де бара де сус. Уркаре ку амбеле ши ынтоарчере ымпрежур ын сприжин. Уркаре ку дрептул (стынгул) ын сприжин ку пичоареле депэртате. Уркаре ку дрептул (стынгул) ши реапукаре ку амбеле мынь де бара де сус. Уркаре прин ындрептаре пе бара де сус (пе бара де жос). Уркаре прин ындрептаре ла бара де жос (ку фаца ын екстериор) ку реапукаря мынилор	о жердь соскок согнув ноги. Из стойки на плечах (из стойки на руках) переворотом в сторону – соскок. Махом вперед из упора соскок прогнувшись вправо (влево). Из упора присев на одной махом назад другой соскок вправо (влево). Соскок переворотом вперед из стойки на плечах на концах жерди. Соскок сальто вперед (назад) вправо (влево). Разновысокие брусья <i>Висы (смешанные и простые)</i> Вис лежа на нижней жерди. Вис стоя согнувшись на нижней жерди. Вис прогнувшись опорой ступнями о верхнюю жердь. Висы смешанные на нижней жерди (см. висы смешанные на перекладине). Висы простые (см. висы простые на перекладине). <i>Упоры смешанные</i> Упоры смешанные и простые (см. упоры на перекладине). <i>Седы</i> Сед углом на нижней жерди. Сед на одном бедре с захватом одной рукой за верхнюю жердь, другая в сторону. Сед на нижней жерди, лицом к верхней, держась руками за жердь. <i>Подъемы</i> Из виса присев на нижней жерди подъем в упор на верхнюю жердь. Подъем двумя в упор сзади. Из виса присев на одной на нижней жерди, подъем переворотом в упор на верхнюю жердь. Подъем двумя на нижней жерди лицом наружу с перехватом руками за верхнюю жердь. Подъем двумя с поворотом кругом в упор. Подъем правой (левой) в упор ноги врозь. Подъем правой (левой) с перехватом рук за верхнюю жердь. Подъем разгибом на верхней (нижней) жерди. Подъем разгибом на нижней жерди (лицом наружу) с перехватом рук в вис на верхней
--	---

ын атырнат ла бара де сус.

Уркаре прин рэстурнаре ын сприжин ла бара де жос (ку баланс, ымпинжере, прин форцэ).

Уркаре прин рэстурнаре ла бара де жос ку ынтоарчере ымпрежур ши збор ын атырнат ла бара де сус.

Уркаре прин рэстурнаре пе бара де жос ку реапукаря мынилор ын атырнат ла бара де сус.

Ротире

Ротире ынаинте ын сприжин (ын сприжин депэртат ку дрептул, стынгул).

Ротире ынаинте дин сприжин стынд ындоит пе бара де жос ку реапукаря мынилор ын атырнат ла бара де сус.

Ротире ынапой агэцат суб женункь пе бара де жос ку ынтоарчере ымпрежур ши реапукаре де бара де сус ын атырнат.

Ротире ынапой ку екстенсие дин сприжин (дин сприжин депэртат ку дрептул (стынгул)).

Ротире ынапой дин сприжин стынд ындоит.

Позиций стынд

Стынд пе мынь пе бара де жос ын лунжиге ку сприжинул женункюлуй де бара де жос.

Стынд пе мынь ын лунжиге (се екзекутэ ла бара де жос ши ла бара де сус).

Стынд пе умэрул дрепт (стынг) пе бара де сус, ку стынга (дряпта) ын сприжин пе бара де жос.

Балансэрь ши баланс песте

Дин атырнат ла бара де сус баланс песте бара де жос ку ун пичор сау ку амбеле ын атырнат гемуит; кулкат пе бара де жос; агэцат ку ун пичор.

Дин сприжин баланс песте ку ун пичор ку ынтоарчере сау фэрэ ынтоарчере.

Баланс прин арк ку ынтоарчере дин сприжин пе бара де сус.

Баланс прин арк ку ынтоарчере ымпрежур – ын атырнат гемуит пе бара де жос.

Дин сприжин ынапой баланс прин арк ынапой ку рэсучире ын атырнат ла бара де сус.

Дин сприжин стынд ындоит пе бара де жос баланс прин арк ку ынтоарчере ымпрежур ын атырнат ла бара де сус.

Коборырь

Дин сприжин стынд ындоит ла бара де сус коборыре прин арк (коборыре прин арк ку ынтоарчере).

жерди.

Подъем переворотом в упор на нижней жерди (махом, толчком, силой).

Подъем переворотом на нижней жерди с поворотом кругом и перелет в вис на верхней жерди.

Подъем переворотом на нижней жерди лицом наружу с перехватом рук в вис на верхней жерди.

Обороты

Оборот вперед в упоре (в упоре ноги врозь правой, левой).

Оборот вперед в упоре стоя согнувшись хватом снизу с перехватом рук в вис на верхней жерди.

Оборот назад в висячем положении двумя на нижней жерди с поворотом кругом и перехватом рук в вис на верхней жерди.

Оборот назад прогнувшись из упора (из упора ноги врозь правой (левой)).

Оборот назад в упоре стоя согнувшись.

Стойки

Стойка на руках на нижней жерди с опорой согнутыми ногами о верхнюю жердь.

Стойка на руках продольно (на нижней и верхней жердях).

Стойка на правом (левом) плече на верхней жерди с опорой левой (правой) о нижнюю жердь.

Махи и перемахи

Из висячего положения на верхней жерди перемах одной через нижнюю жердь в вис присев; в вис висячем одной; в вис лежа на нижней жерди.

Из упора перемах одной вперед с поворотом или без поворота.

Мах дугой с поворотом кругом из упора на нижней жерди.

Мах дугой с поворотом кругом в вис присев на нижней жерди.

Из упора сзади мах дугой с выкрутом назад в вис на верхней жерди.

Из упора стоя согнувшись на нижней жерди мах дугой с поворотом кругом в вис на верхней жерди.

Соскоки

Из упора стоя согнувшись на верхней жерди соскок дугой (соскок дугой с поворотом).

Дин сприжин стынд пе бара де жос ку спателе спре бара де сус, коборыре ын екер ынапой (ку пичоареле депэртате) песте бара де сус. Коборыре ку екстенсие дин стынд пе мынь пе бара де жос. Коборыре ку пичоареле депэртате дин стынд пе мынь пе бара де жос. Стынд пе мына дряптэ пе бара де жос, ку стынга (дряпта) цинындусе де чя де сус. Коборыре ку пичоареле ындоите дин стынд пе мынь пе бара де сус. Коборыре дин шезынд пе коапсэ пе бара де жос ку балансул унуй пичор (ку балансул унуй пичор ку ынтоарчере). Коборыре ын екер дин шезынд ын лунжике пе бара де сус. Коборыре прин рэстурнаре ынаинте дин стынд пе мынь. Коборыре прин рэстурнаре латерал ын стынд пе мынь ын лунжике (лэциме) пе бара де жос. Прин ротире ынапой ын сприжин коборыре прин арк (коборыре прин арк ку ынтоарчере). Екзерций ла бырнэ Екзерчициле пе бырнэ инклюд: тоате диверситэциле де мерс ши алергэрь (везь екзерчициле аппикативе), екзерчициле акробатиче (везь екзерчициле акробатиче), сэритурь пе апарат, коборырь пе апарат, ЕдДФЖ (везь ЕдДФЖ), екзерчициле жимнастичий артистиче фэрэ объекте (везь деспэрцитура кореспунзэтоаре). Екзерчициле ла сол Екзерчициле ла сол инклюд: екзерчициле акробатиче, жимнастичей артистиче фэрэ объекте, ЕдДФЖ, тоате диверситэциле де мерс ши алергэрь (везь деспэрцитура кореспунзэтоаре). ПАРТЯ VI Сэритурь Сэритурь фэрэ сприжин Сэритурь департе – сус. Сэритурь дин елан (дин дой-трей пашь) ку бэтая унуй пичор. Сэритурь ку сприжин Сэритурь ку сприжин – тречере песте обстакол ку бэтая амбелор мынь.	Из упора стоя на нижней жерди, спиной к верхней, соскок назад углом (ноги врозь) через верхнюю жердь. Соскок прогнувшись из стойки на руках на нижней жерди. Соскок ноги врозь из стойки на руках на нижней жерди. Стойка на правой (левой) руке на нижней жерди левой (правой) хват за верхнюю жердь. Соскок согнув ноги из стойки на руках на верхней жерди. Соскок из седа на одном бедре на нижней жерди махом одной (мохом одной с поворотом). Соскок углом из седа продольно на нижней жерди. Соскок переворотом вперед из стойки на руках. Соскок переворотом боком из стойки на руках продольно (поперек) на нижней жерди. Оборотом назад из упора соскок дугой (дугой с поворотом). Упражнения на бревне Упражнения на бревне состоят из: разновидностей шагов и бега (см. прикладные упражнения), акробатических упражнений (см. акробатические упражнения), наскоков, соскоков, лбщеразвивающих упражнений (см. ОРУ), упражнений художественной гимнастики без предметов (см. упражнения художественной гимнастики). Вольные упражнения Вольные упражнения входят из: акробатических упражнений, упражнений художественной гимнастики без предметов, ОРУ, разновидностей шагов и бега (см. соответствующие разделы). ЧАСТЬ VI Прыжки Прыжки безопорные Прыжки далеко-высокие. Прыжки с разбега (с двух-трех шагов) толчком одной. Опорные прыжки Прыжки опорные – преодоление препятствия толчком руками.
---	---

Сэритурэ директэ.
 Сэритурэ ку пичоареле депэртате.
 Сэритурэ ку пичоареле ындоите.
 Сэритурэ ку пичоареле депэртате ку ынтоарчере ымпрежур.
 Сэритурэ курбатэ.
 Сэритурэ ку пичоареле ындоите (курбат) ши ынтоарчере ла 90, 180 граде.
 Сэритурэ ын сприжин гемуит ши сэритурэ ку екстенсие.
 Сэритурэ латералэ (ку ынтоарчере ла 90 граде).
 Сэритурэ прин рэстурнаре ынаинте (прин рэстурнаре латералэ).
 Сэритурэ ын екер дин елан облик ку бэтая унуй пичор.
 Сэритурэ комбинате (капрэ + капрэ; кал + кал; капрэ + кал; ши а.).
 Сэритурэ ын адынчиме (ын ынэлциме, ын лунжуме).
 Сэритурэ ла трамбулинэ еластикэ.
 Сэритурэ пе лок ши ын мишкаре.
 Сэритурэ прин «жям».
 Сэритурэ ку коарда (ку коарда лунгэ).

ПАРТЯ VII
Екзерчициле
жимнастичий артистиче
(де базэ)

Екилибрурь

Екилибру пе дрептул (стынгул) – рындуника.
 Екилибру ын план фачиал.
 Екилибру костал (латерал).
 Екилибру ын сфоарэ.
 Екилибру ку апукаре.
 Екилибру пе стынгул (дрептул) апукат де дрептул (стынгул) ын инел.

Ынтоарчерь

Ынтоарчерь пе амбеле, пе унул ку умэрул ынаинте, ку умэрул ынапой ла 90, 180, 360 граде.

Ынтоарчере прин пэшире.
 Ынтоарчере ынкручишат.

Сэритурь

Сэритурэ ын пас.
 Сэритурэ ынкисэ (дескисэ).
 Сэритурэ ку балансул унуй пичор.
 Сэритурэ ку балансул унуй пичор ши ынтоарчере ымпрежур.
 Сэритурэ ку пичоареле депэртат (ку пичоареле депэртате курбат).

Прямые прыжки.
 Прыжок ноги врозь.
 Прыжок согнув ноги.
 Прыжок ноги врозь с поворотом кругом.

Прыжок согнувшись.
 Прыжок согнув ноги (согнувшись) с поворотом на 90, 180 градусов.
 Вскок в упор присев и в темпе соскок прогнувшись.
 Прыжок боком (с поворотом на 90 градусов).
 Прыжок переворотом вперед (переворот боком).
 Прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги.
 Комбинированные прыжки (козел + конь; конь + конь; козел + конь и т.д.).
 Прыжки в глубину (в высоту, в длину).

Прыжки с трамплина.
 Прыжки на месте и в движении.
 Прыжки в «окно».
 Прыжки со скакалкой (с длинной скакалкой).

ГЛАВА VII
Упражнения
художественной
гимнастики (основные)

Равновесия

Равновесие на правой (левой) – ласточка.

Фронтальное равновесие.
 Боковое равновесие.
 Равновесие шпагатом.
 Равновесие с захватом.
 Равновесие на левой (правой) с захватом правой (левой) в кольцо.

Повороты

Поворот на двух, на одной, плечом вперед, плечом назад, на 90, 180, 360 и т.д. градусов.
 Поворот переступанием.
 Скрестный поворот.

Прыжки

Прыжок шагом.
 Прыжок открытый (закрытый).
 Прыжок махом одной.
 Прыжок махом одной с поворотом кругом.
 Прыжок ноги врозь (ноги врозь согнувшись).

Сэритурэ ку ынтоарчере ла 90, 180, 360 – «пируете» ши а. граде. Сэритурэ ку екстенсие (курбат, групат). Сэритурэ ку пичоареле депэртат ку дрептул (стынгул). Валурь Вал – мишкаре интегрэ ын каре сукчесив се екзекутэ ындоире ши дездоире ын артикуляций. Мишкаре ундуларэ ку брацеле. Мишкаре ундуларэ ку корпус, трукюл. Баланс енержик. Екзерчиций ку объекте Екзерчиций ку черкул Сучиря черкулуй ын журул осией оризонтале ши вертикале. Балансэрь а черкулуй ын план фачиал, оризонтал ши вертикал. Мишкаре циркуларэ. Ротации ку черкул. Арункаря черкулуй. Екилибру ку аплекарэ ынаинте. Екилибру ку апукарэ ынапой. Екилибру «кручиш». Арункаря черкулуй де ла унул ла алтул. Приндеря черкулуй. Сэритурэ ын черк ши песте черк. Руларя черкулуй. Екзерчиций ку минжя Арункаря (арункэрь де ла унул ла алтул) а минжей. Приндеря минжей. Ловитура минжей ку салт. Руларя минжей. Мишкэрь циркуларе ку минжя. Рэсучире ку минжя. Оптул ку минжя. Екзерчиций ку коарда Сэритурэ ку ротирия коардей ынаинте, ынапой, латерал. Сэритурэ ку ротирия ынкручишатэ а коардей ынаинте, ынапой. Сэритурэ ку ротирия дублэ а коардей ынаинте, ынапой. Балансэрь ши черкурэ а коардей ын план фачиал, латерал, оризонтал. Балансэрь ши черкурэ ку коардэ ындоитэ ын доуэ, ын патру. Трансефул коардей. Арункаря коардей.	Прыжок с поворотом на 90, 180, 360 – «пируэт» и т.д. градусов. Прыжок прогнувшись (согнувшись, в группировке). Прыжок ноги врозь правой (левой). Волны и взмахи Волна – движение с последовательным сгибанием и разгибанием в суставах. Волна руками. Волна туловищем, телом. Взмах – энергичная волна. Упражнения с предметами Упражнения с обручем Повороты обруча вокруг горизонтальной и вертикальной осей. Махи обручем в горизонтальной, лицевой и вертикальной плоскостях. Круги обручем. Вращения обручем. Броски обруча. Переднее равновесие. Заднее равновесие. Равновесие крестом. Переброски обруча. Ловля обруча. Прыжки в обруч и через обруч. Перекаты (каты) обруча. Упражнения с мячом Броски (переброски) мяча. Ловля мяча. Отбивы мяча. Перекаты (каты) мяча. Круги мячом. Выкруты мячом. Восьмерка мячом. Упражнения со скакалкой Прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в сторону. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад «петлей». Прыжки с двойным вращением скакалки вперед, назад. Махи и круги скакалкой в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях. Махи и круги скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо. Переводы скакалки. Броски скакалки.
--	--

<i>Екзерчицииле ку панглика</i> Черкуръ (маръ, мижлочий, мичъ) ку панглика. Балансэрь ку панглика. Шерпуире ку панглика. Спиралэ ку пангшлика (ын журул осией вертикале, оризонтале. Оптул ку панглика. Арункэрь ши приндеря пангличий. <i>Екзерчицииле ку мэчука</i> Черкуръ ши балансэрь ку мэчука. Арункэрь ши приндеря мэчузей. Ротацие ку мэчука ын план фачиал, оризонтал ши латерал. Жангларе ку мэчука.	<i>Упражнения с лентой</i> Круги лентой (большие, средние, малые). Махи лентой. Змейки лентой. Спирали лентой (вертикальные, горизонтальные). Восьмерки лентой. Броски и ловля ленты. <i>Упражнения с булавами</i> Круги и махи булавами. Броски и ловля булавы (булав). Вращение булавами в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Жонглирование булавами.
---	---

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРОВ

**РУССКО-МОЛДАВСКИЙ СЛОВАРЬ ГИМНАСТИЧЕСКИХ
ТЕРМИНОВ**

**МОЛДАВСКО-РУССКИЙ СЛОВАРЬ ГИМНАСТИЧЕСКИХ
ТЕРМИНОВ**

ЧАСТЬ I. Строевые упражнения

Основные термины

Основные упражнения

ЧАСТЬ II. Общеразвивающие упражнения

Основные положения и движения руками

Стойки ОРУ и движения ногами

Наклоны

Упоры ОРУ

Выпады

Седы

Положение лежа

Приседы

Упражнения с палкой

Движения с гимнастической скамейкой

Движения с набивным мячом

ЧАСТЬ III. Прикладные упражнения

Разновидности ходьбы и бега

Упражнения в лазании

Преодоление препятствий, переползание, переноска
груза

ЧАСТЬ IV. Акробатические упражнения

Перекаты

Кувьрки

Мост

Стойки

Перевороты

Прыжки, сальто

ЧАСТЬ V. Упражнения на снарядах и вольные упражнения
Основные термины
Упражнения на перекладине
Упражнения на кольцах
Упражнение на коне с ручками
Параллельные брусья
Упражнения на разновысоких брусьях
Упражнения на бревне
Вольные упражнения

ЧАСТЬ VI. Прыжки
Прыжки безопорные
Прыжки опорные

ЧАСТЬ VII. Упражнения художественной гимнастики
Равновесия
Повороты
Прыжки
Волны и взмахи
Упражнения с предметами (обручем, мячом, скакалкой, лентой, булавами)