

## ГЛОССАРИЙ ПО АКРОБАТИКЕ

**АКРОБАТИКА** -и; ж. [от греч. *akrobateo* — поднимаюсь вверх]. - Вид циркового искусства, состоящий в исполнении сложных (обычно групповых) гимнастических трюков (пирамид, сальто и т.п.)

**АКРОБАТИКА** 1. Система физических упражнений, связанных с выполнением вращения тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и сохранением равновесия (балансирование) одним спортсменом, вдвоем или группами.

2. Вид спорта, соревнования в выполнении произвольных и обязательных композиций (акробатические прыжки, парные и групповые упражнения) с последующей их оценкой в баллах.

3. Жанр циркового искусства (акробатика силовая, прыжковая и т. д.).

### **Основные термины акробатических прыжков:**

**Акробатическая дорожка** – сборная конструкция, состоящая из секций. Каждая секция состоит из основания и верхнего амортизирующего слоя с ковровым покрытием. Длина дорожки – 25 метров, ширина – 2 метра, высота – 20 см.

**Акробатическая дорожка-мостик** – изготавливается из досок и сверху покрывается войлоком в 1-2 слоя. Используется для увеличения высоты прыжка.

**Мостик** – приспособление для прыжков.

**Трамплин** – пружинящая наклонная доска для увеличения высоты прыжка.

**Наскок** – выполняется обычно на мостик или на трамплин с одной ноги на обе.

**Темповой подскок** (подскок) – делается на маховой ноге (полусогнутая толчковая поднимается вперед) перед выполнением с разбега переворотов, рондата, колеса, наскака на мостик, махового сальто и других элементов.

**Рондат** – переворот вперед с поворотом на 180\* на обе ноги.

**Колесо** – переворот влево (вправо).

**Колесо вперед** – переворот вперед с поочередной опорой руками и ногами без фазы полета. Колесо вперед прыжком – с полетом до постановки рук.

**Переворот** – переворот вперед через стойку на руках на обе ноги с фазой полета после точка руками. Переворот на одну – то же на одну ногу. Переворот через одну – то же, опираясь на одну руку.

**Переворот назад** (фляк) – переворот назад прогнувшись с опорой на руки с фазой полета до опоры на руки и после толчка руками. Разновидности переворота назад: на одну, с поворотом, через одну руку.

**Сальто** – вращательное движение тела прыжком с полным переворачиванием без промежуточной опоры. Сальто выполняется вперед, назад и в сторону; в группировке, согнувшись, прогнувшись.

**Полпируэта** – сальто прогнувшись с поворотом на 180\* во второй фазе. Полпируэта вперед выполняется согнувшись.

**Пируэт** – сальто с прямым положением тела с поворотом на 360\*.

**Полтора пируэта** – то же, но с поворотом на 540\* (далее двойной пируэт, два с половиной и т.д.).

**Двойное сальто** – сальто с двойным вращением в воздухе; выполняется вперед, назад, в сторону (двойное переднее, двойное заднее, двойное боковое). Способы вращения: в группировке, согнувшись, прогнувшись. Та же **терминология** применяется для тройных сальто.

Двойные сальто с комбинированным вращением записываются следующим образом: двойное, пируэт-заднее; двойное сальто прогнувшись с пируэтом в первом и т.д.

**Комбинация** – связка из нескольких элементов вращательного и/или винтового характера, выполняемых без остановки с сохранением скорости, взятой при разбеге.

Для **упражнений на батуте** применяются специфические термины, Например: **кач** — отдача сетки после падения на нее прыгуна; **подскоки** — (темповые прыжки), применяемые для увеличения взлета акробата (гимнаста).

**Перелет** — термин для обозначения перехода (полетом) прыгуна с батута на другой снаряд (конструкцию), к партнеру и т. д. Остальные термины образуются (и применяются) в соответствии с **правилами гимнастической терминологии**.

### **Основные термины в силовой акробатике:**

Силовая акробатика - разновидность цирковой акробатики, требующая от артистов исполнения силовых трюков:

- стойки на руках;
- балансирование на голове (копфштейн);
- силовые равновесия (бланши);
- переход из рук в руки: свечи, каприоли и т.д.;
- акробатические пирамиды.

**Стойка** — вертикальное положение тела ногами вверх. Различают стойки: на лопатках, на голове, на руках; в последнем случае стойка может быть узкой (кисти на половину ширины плеч), широкой (когда кисти максимально разведены), сомкнутой (кисти рядом), на одной (правой или левой) руке. Способы выхода в стойки принято кратко обозначать так: силой (руки сгибаются в локтевых суставах, ноги — в тазобедренных); перекатом (вращательным движением с последовательной опорой); махом (правой или левой ногой); согнувшись (руки-прямые, тело сгибается в тазобедренных суставах); прогнувшись (руки сгибаются, а тело держится прогнутым); прогнувшись прямыми руками (выполняется через горизонтальный упор); прыжком (на руки); переворотом назад и др.

В парных и групповых упражнениях применяются аналогичные термины, но указывается исходное и конечное положение каждого исполнителя (какой частью верхний акробат опирается на ту или иную часть тела нижнего). Например, вход с бедра, вход сзади или стойка на плечах в кистях нижнего (лежащего) партнера, стойка на коленях нижнего и др. При выполнении упражнений с партнером применяются следующие хваты: захват, обратный хват, лицевой хват, обхват, прямой хват.

**Вход на плечи** — переход из стойки или из другого положения на полу на плечи партнера (нижнего). Различают: вход с бедра, вход спереди, сзади, вход с поворотом, вход броском.

**Соскок на пол** обозначается терминами: сход с плеч (не отпуская рук), соскок с плеч (без опоры на руки нижнего).

**Равновесия в подержках** принято называть так: равновесие («ласточка») с опорой верхнего под бедра; равновесие спиной (с опорой верхнего снизу под спину); равновесие под бедро (с опорой одной рукой под бедро верхнего); равновесие под бедра (под оба бедра) и др.