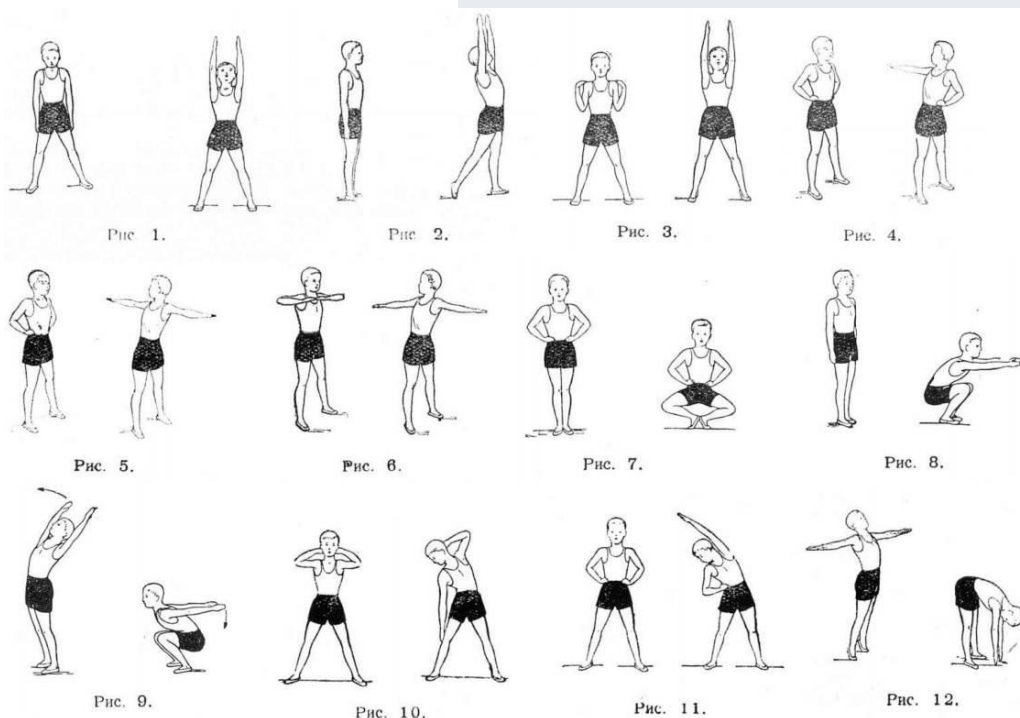


Правила гимнастической терминологии

Главные правила сокращения, уточнения и записи



Готовы разобраться?

Единая гимнастическая терминология – это система специальных обозначений, предназначенная для точного, краткого и понятного описания упражнений.

Её главная цель – заменить длинные словесные описания лаконичными и стандартизированными формулировками.

Это язык, который позволяет тренерам, спортсменам и судьям эффективно общаться.

Основные принципы терминологии строятся на трех «китах»: *правилах сокращения, уточнения и записи.*

ПРАВИЛА СОКРАЩЕНИЙ

Используют, чтобы сделать описание упражнений максимально кратким.

ПРАВИЛА УТОЧНЕНИЯ

Обеспечивают однозначность толкования терминов.

ПРАВИЛА ЗАПИСИ

Для стандартизации записи сложных движений установлен строгий порядок описания.

Правила сокращения терминов

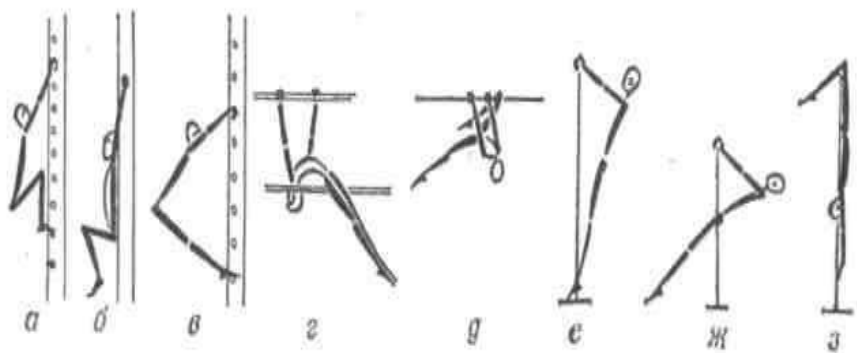
Сокращение второстепенных деталей. Опускаются слова, не несущие основной смысловой нагрузки, если действие подразумевается само собой.

- Для рук: не используются слова «поднять», «опустить», «выпрямить». Указывается только часть тела и направление (например, «руки вверх», «руки в стороны»). Также опускаются стандартные положения ладоней.
- Для ног: опускается слово «нога», а также «прямые», «поднять» (например, «правую вперед на носок», «мах левой»).
- Для туловища: слово «туловище» не говорится при наклонах («наклон вперед»), но указывается при поворотах («поворот туловища направо»).
- Для исходного положения: в сочетаниях типа «стойка руки на пояс» слово «основная» опускается.

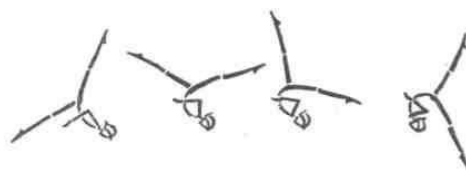
Указание нестандартного пути. Если движение выполняется не кратчайшим путем, это специально оговаривается терминами «дугами внутрь» или «дугами наружу» (например, «дугами наружу руки вверх»).

Опущение очевидного. Не указываются конечные положения, если они логично вытекают из движения, а также направление, если оно единственно возможное. Положение гимнаста относительно снаряда (продольно/поперек) указывается только если оно не является стандартным для данного снаряда.

Стандартные аббревиатуры. Широко используются общепринятые сокращения, такие как и.п. (исходное положение), о.с. (основная стойка), ОРУ (общеразвивающие упражнения), эл. (элемент) и т. д.



Правила уточнения терминов



1. Ориентир – тело. Положение частей тела определяется по отношению к туловищу гимнаста, а не к полу или горизонту.
2. Начало движения. Направление движения определяется по его начальной траектории.
3. Приоритет предмета. В упражнениях с предметами главным является положение и путь самого предмета.
4. Термин «дугой/дугами». Используется для обозначения движений не по кратчайшей траектории.
5. Определение прыжков. Название боковых прыжков и соскоков определяется по положению тела или ног над снарядом в момент выполнения.
6. Градация поворотов: 45° – полуповорот, 90° – поворот, 180° – поворот кругом.
7. Союзы и знаки:
 - Союз «и» означает слитное выполнение элементов без паузы.
 - Предлог «с» означает, что два элемента сливаются в один.
 - Тире «-» обозначает паузу между элементами.

Правила записи терминов

При одновременном движении нескольких частей тела запись ведется снизу вверх:

1. Ноги
2. Туловище
3. Руки
4. Голова

Например, упражнение «наклон вперед с касанием пола руками» сначала описывается действие ног (например, «стойка ноги врозь»), затем туловища («наклон вперед»), и, наконец, рук («касание пола»).

И
Т
О
Г
И

Таким образом, гимнастическая терминология — это не просто набор сокращений, а стройная и логичная система, основанная на принципах краткости, точности и однозначности. Понимание и правильное применение правил сокращения, уточнения и записи является фундаментальным навыком для любого специалиста в области гимнастики, обеспечивая четкую коммуникацию и эффективный тренировочный процесс.

