**Основные термины групповых упражнений**

Четверка – вид спортивной акробатики для четырех мужчин. В соревнованиях четверки выполняют пирамиды (статические упражнения) и темповые (динамические или вольтижные) упражнения. Роли партнеров распределяются следующим образом: нижний, средний, второй средний и верхний.

Тройка – вид спортивной акробатики для трех женщин. Роли партнерш: нижняя, средняя, верхняя.

Пирамида – групповое размещение акробатов в виде композиционно оформленной фигуры.

Композиции – парно-групповые вольные упражнения. Выполняются на ковре (12:12) с музыкальным сопровождением парами, тройками и четверками. В композицию включаются индивидуальные акробатические упражнения, элементы художественной гимнастики и парно-групповые упражнения.

**Основные термины парных упражнений**

Мужские пары – вид спортивной акробатики для двух мужчин. Один из пары выполняет роль нижнего, другой – верхнего. Верхний с помощью нижнего партнера выполняет силовые, балансовые и темповые упражнения на руках, голове, плечах и ступнях нижнего.

Смешанные пары – вид спортивной акробатики для мужчины и женщины (нижний, верхняя).

Женские пары – вид спортивной акробатики для двух женщин.

Партнеры – совместно тренирующиеся в паре или четверке.

Силовые упражнения – стойки, входы, сходы, упоры, выполняемые без толчка и маха за счет мышечных усилий.

Балансовые упражнения – различные стойки на руках, руке и голове, выполняемые верхними с помощью партнера на его руках, руке, голове и т.д., и различные движения, выполняемые в это время верхним или нижним.

Темповые упражнения (вольтижные) – упражнения, выполняемые совместными усилиями партнеров с фазой полета. К ним относятся курбеты, повороты, полуперевороты, сальто с ловлей нижнего или в соскок.

Поддержки (этюдные упражнения) – упражнения, специфичные для смешанных пар. Они выполняются на руках, руке, ногах и голове нижнего. Верхняя принимает различные положения (позы), стоя на ноге или лежа на спине, животе, бедре и т.д. Поддержки могут выполняться силой, толчком и броском нижнего.

Хват – соединение рук партнеров для совместных упражнений. Хваты: обычный, лицевой, глубокий, плечевой, разноименный.

Вход – влезание (впрыгивание) ногами на плечи или руки нижнего различными способами.

Упор – статическое положение, в котором плечи верхнего находятся выше опоры. Упоры бывают простые и смешанные.

Стойка – вертикальное положение тела верхнего вниз головой.

Курбет – прыжок из стойки на согнутых руках нижнего в стойку ногами в это же положение на нижнем. Курбет в стойку – обратное движение.

Равновесие – разновидность поддержек, выполняемых смешанными парами; верхняя стоит одной ногой на руке или голове партнера в различных положениях.

Ласточка – поддержка под бедра и живот в прогнутом положении на прямых руках нижнего.

Рыбка – ласточка на предплечьях нижнего.

Соскок – элемент, выполняемый с фазой полета на пол.

Сход – приземление на пол без фазы полета или без разрыва хвата.

«В темпе» – указание о том, что последующий элемент следует делать слитно с предыдущим, не останавливаясь.

**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, наскока 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.