

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

**УКРАЇНО-АНГЛІЙСЬКИЙ СЛОВНИК
ГІМНАСТИЧНИХ ТЕРМІНІВ**
для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
та 227 «Фізична терапія, ерготерапія»
усіх форм навчання

2025

УДК 796.41
Ф 50

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Національного університету «Запорізька політехніка»
(протокол №10 від 27.05.2025 р.)*

Рецензенти:

Клопов Роман Вікторович, доктор пед. наук, професор, професор кафедри фізичної культури і спорту Запорізького національного університету

Зубов Вадим Олексійович, доктор філософських наук, професор, академік Національної академії наук вищої освіти України, майстер спорту міжнародного класу, директор Інституту здоров'я, спорту і туризму імені Т. Самоленко

Укладачі: О. М. Захарова, старш. викл. каф. УФКС
С.В. Сметанін, старш. викл. каф. УФКС

Ф 50 Україно-англійський словник гімнастичних термінів для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» та 227 «Фізична терапія, ерготерапія» усіх форм навчання. / Укл. О. М. Захарова, С. В. Сметанін – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2025. – 124 с.

ISBN 978-617-529-511-3

У словнику наведено перелік основних гімнастичних термінів, що використовуються наукових та методичних виданнях, необхідних для вивчення дисципліни «Гімнастика з методикою викладання», та їх відповідники в англомовній літературі.

Видання може бути корисним для іноземних студентів і аспірантів, а також тим викладачам і студентам, хто планує працювати за фахом за кордоном, та потребує вивчення матеріалів наукових досліджень і методичних розробок закордонних фахівців.

УДК 796.41

ISBN 978-617-529-511-3

© НУ «Запорізька політехніка», 2025

© Захарова О. М., Сметанін С. В., 2025

ЗМІСТ

Вступ	4
Introduction	6
Перелік умовних скорочень	8
Україно-англійський словник гімнастичних термінів	9
А	9
Б	11
В	13
Г	23
Д	28
Е	29
Є, Ж	30
З	31
І, К	39
Л	43
М	44
Н	48
О	52
П	56
Р	72
С	80
Т	87
У	91
Ф	92
Х	94
Ц	95
Ч	96
Ш	97
Щ, Ю, Я	98
Додаток А	99
Додаток Б	99
Додаток В	100
Додаток Г	119
Перелік використаних джерел	122

ВСТУП

Дисципліна «Гімнастика з методикою викладання» має на меті забезпечити знання та необхідні практичні навички для проведення занять із фізичного виховання, розвинути і удосконалити рухливий запас студентів, а також придбання професійних знань, вмінь та навичок для самостійної роботи.

Словник призначений для виконання практичних завдань та засвоєння курсу «Гімнастика з методикою викладання» студентами-іноземцями, котрим буває не достатньо оволодіння базовим лексичним запасом української мови, а потрібно додатково засвоєння значного обсягу специфічних гімнастичних термінів. Стане він в нагоді і україномовним студентам, зокрема тим, хто планує працювати за фахом за кордоном, та потребує вивчення матеріалів наукових досліджень і методичних розробок закордонних фахівців.

Для зручності користування структурою словника максимально спрощено. Основні та допоміжні гімнастичні терміни українською мовою згруповані та розсортировані у відповідності до української абетки. Для кожного терміну наведено відповідний йому термін у англійській мові. В окремих випадках після основного терміну наводиться декілька варіантів похідних термінів, або найбільш вживаних фраз з використанням основного. В такому випадку, основний термін уже не повторюється, а заміняється значком «~» і відповідний термін наводиться з абзацу. При цьому основний термін (який замінюється значком «~») може стояти як на початку похідного терміну, так і в кінці, або в середині нього. При необхідності в дужках після терміну надаються короткі пояснення. У разі, якщо термін має декілька значень, або омонімічні терміни мають різне значення, після терміну ставиться римська цифра (I, II і т.д.), а після основного терміну наводяться приклади його використання в різних значеннях. Якщо в англійській мові існує декілька відповідників українському терміну, вони наводяться через кому. Деякі хореографічні терміни запозичені з французької мови і без змін наводяться як українською, так і англійською у відповідній транскрипції. Такі терміни у словнику позначені за допомогою скорочення «фр.» виділеного курсивом.

Наприкінці словника у якості окремого додатку наведено список елементів і комбінацій, що отримали назви за прізвищами спортсменів, які вперше їх виконали. Список складено переважно на підставі офіційних документів, розміщених на сайті Міжнародної федерації гімнастики (Federation Internationale de Gymnastique, FIG). Так само, як і основна словникова частина, список розподілено відповідно до української абетки. З огляду на те, що подібні списки регулярно оновлюються – окремі елементи видаляються з правил, інші, навпаки, з'являються, або поновлюють чинність відповідно до рішень федерації, – вносити ці терміни до основної частини словника було б не раціонально. Проте особливо для фахівців, діяльність яких пов'язана саме зі спортивними видами гімнастики, така інформація буде надзвичайно корисною. Окремо варто звернути увагу на те, що написання імен гімнастів латиницею інколи містять запозичення з інших європейських мов (літери ä, ç, ö), а в інших випадках змінюються відповідно до традицій транслітерації в англійській мові. У списках написання латиницею наведено відповідно до офіційних документів ФІЖ і можуть відрізнятися від того способу, яким ім'я спортсмена записується у нього на батьківщині. В тих випадках, коли декілька елементів носять схожі за звучанням та написанням назви, проте отримали найменування на честь різних атлетів, наприкінці списку наведено примітки, де пояснюється на честь якого саме гімнаста, або гімнастки отримав назву конкретний елемент.

INTRODUCTION

The course «Gymnastics with Teaching Methods» is designed to provide students with essential theoretical knowledge and practical skills for conducting physical education classes, enhancing their motor abilities, and developing the professional competencies necessary for independent work.

This dictionary is intended to facilitate the completion of practical tasks and mastery of the «Gymnastics with Teaching Methods» course, particularly for international students who may require not only a basic Ukrainian vocabulary but also a comprehensive understanding of specialized gymnastic terminology. Additionally, it will be beneficial for Ukrainian-speaking students, especially those planning to pursue their professional careers abroad and who need to familiarize themselves with scientific research and methodological frameworks developed by foreign experts.

For user convenience, the dictionary's structure has been optimized for simplicity. Gymnastic terms, both fundamental and auxiliary, are systematically arranged in accordance with the Ukrainian alphabet. Each Ukrainian term is accompanied by its English equivalent. In certain cases, the primary term is followed by several variations of derived terms or commonly used phrases that incorporate it. In such instances, the main term is not repeated but is replaced by the «~» symbol, with the corresponding term provided in context. This substitution applies whether the main term appears at the beginning, middle, or end of the derived phrase.

Where necessary, brief explanatory notes are provided in parentheses after the term. If a term has multiple meanings or if homonymous terms carry distinct definitions, a Roman numeral (I, II, etc.) is added to indicate the different usages, with illustrative examples provided. If multiple English equivalents exist for a given Ukrainian term, they are listed sequentially, separated by commas. Certain choreographic terms borrowed from French are presented in both Ukrainian and English using their original transcription without modification. These terms are marked in the dictionary with the italicized abbreviation «fr.».

At the end of the dictionary, as a separate appendix, there is a list of elements and combinations named after the athletes who first

performed them. The list was compiled mainly on the basis of official documents posted on the website of the International Gymnastics Federation (Federation Internationale de Gymnastique, FIG). Just like the main dictionary part, the list is divided according to the Ukrainian alphabet. Given that such lists are regularly updated – some elements are removed from the rules, others, on the contrary, appear or are renewed in accordance with the decisions of the federation – it would not be rational to include these terms in the main part of the dictionary. However, especially for professionals whose activities are related to gymnastics, such information will be extremely useful. It is worth noting that the Latin spelling of gymnasts' names sometimes contains borrowings from other European languages (letters ä, č, ö), and in other cases is changed in accordance with the traditions of transliteration in English. In the lists, the Latin spellings are given in accordance with official FIG documents and may differ from the way the athlete's name is written in his/her home country. In cases where several elements have similar sounding and spelling names, but are named after different athletes, notes are provided at the end of the list to explain which gymnast the particular element was named after.

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

Українською мовою*	Англійською мовою
акр. – акробатика, акробатичний	acr. – acrobatics
<i>анат.</i> – анатомічний термін	etc. – et cetera (<i>lat.</i>)
в/ж – верхня жердина	ex. – for example
вільні впр. – вільні вправи	FF – flic-flac
н/ж – нижня жердина	FIG – Federation Internationale de Gymnastique (<i>fr.</i>)
<i>нім.</i> – німецькою	<i>fr.</i> – French
р/в бруса – різновисокі бруса	FX – Floor Exercise
<i>розм.</i> – розмовний термін	gym. – gymnastic
<i>фр.</i> – французською	HB – horizontal bar
ЦНС – центральна нервова система	L – left
	PB – Parallel Bars
	pnt. – points
	PT lesson – Physical Training lesson
	R – right
	RSG – Rhythmical Sportive gymnastics
	tramp. – trampoline
	UPB – Uneven Parallel Bars

* – зверніть увагу, що перелік скорочень, які використовуються для україномовної та англійської частини словника різний. В записі англійських гімнастичних термінів набагато частіше використовуються аббревіатури та скорочення.

Окремо потрібно відзначити англійські терміни, в яких використовується позначення на підставі зовнішнього вигляду літер латинського алфавіту, або арабських цифр, що нагадують певне положення тіла, або рух в гімнастиці, і які не є власне скороченнями (наприклад: «V-seat», «L-support», «figure 8»). При поясненні таких термінів українською для наочності варто вказувати на відповідні аналоги (наприклад «Л-подібний», «Г-подібний», «вісімка»), але такі пояснення не мають відношення до офіційної гімнастичної термінології.

УКРАЇНО-АНГЛІЙСЬКИЙ СЛОВНИК
ГІМНАСТИЧНИХ ТЕРМІНІВ
УКРАЇНСЬКИЙ ТЕРМІН АНГЛІЙСЬКИЙ ТЕРМІН

А

А-зв'язка	A-combination
А-елемент	A-element, A-exercise
абсолютний чемпіон	all-round champion; winner in all-round gymnastics
абсолютний чемпіон світу	World all-round champion
абсолютний чемпіон країни	National all-round champion
автоматизація (рухів)	automation (of movements)
адаптація	adaptation; adaptation
адаптація до навколишніх умов	adaptation to the environments
адаптація до тренувальних навантажень	to the training loads
акліматизація	acclimatization
акомпанувати	to accompany
акуратність (точність)	precision
акробат, акробатка	acrobat, tumbler
~ -стрибун	ground-tumbler
акробатика	acrobatics
~ парно-групова	pair-group acrobatics
акробатичні стрибки	mattumbling; ground tumbling, singles tumbling
~ для жінок	tumbling (women)
~ для чоловіків	tumbling (men)
~ на доріжці	singles
акробатичний	acrobatic
активність	activity
рухова ~	physical activity
акцент (в русі, в музиці)	accent (in movements, in music)
аматор (про спортсмена)	amateur (athlet)
аматорський спорт	amateur sports
амортизатор гумовий	rubber cable
амортизація (про сітку батута)	absorption (tramp.)
амортизувати	to absorb

~ приземлення	to absorb landing
амплітуда	amplitude
~ руху	range of motion; amplitude of movement
~ маху	amplitude of swing
~ м'язового тону	amplitude of myogenic tonus
~ недостатня (недолік)	insufficient amplitude
~ руху максимальна	maximum range of motion
~ широка	gross amplitude
аналіз	analysis
~ поз/положень	pose/ position analysis
~ руху анатомічний	anatomical) analysis of movement
~ руху біомеханічний	biomechanical analysis of movement
аналізувати	to analyse
анулювати	to annul; to nullify
~ оцінку	to annul the mark
антидопінговий контроль	dope test
апелювати	to appeal; to make a protest
апеляційне журі	jury of appeal
аплодувати	to applaud
апарат опорно-руховий	motor- support organs
арабеск	arabesque
~ з «кільцем»	arabesque in ring position
~ на високому носку	high heel arabesque
арабське колесо	tinsica, arab wheel
~ без рук	aerial, free walkover
~ вперед	tinsica forward
~ зі стрибка	dive arab wheel
~ на місті	tinsica on spot
~ назад	tinsica backward
~ назад із сиду	tinsica backward from a seat
арбітр	head judge; superior judge, arbiter
артистичність	artistic impression
асиметрія	dissymmetria
асоціація	association

атлет	athlet; sportsman
атлетична гімнастика	athletic gymnastics
аеробіка (див. також <i>ритмічна гімнастика</i>)	aerobics; rhythmic gymnastics;

Б

багатоборець	all-rounder
багатоборство	all-round, all-over
гімнастичне ~	all-around gymnastics
база I (основа)	base, fundament
~ початкової підготовки	fundament of beginning training
база II (будівля)	centre
~ спортивна	sport camp / centre
базова оцінка	base mark/score
~ труднощі вправи (акробатика)	basic difficulty score (acr.)
базова підготовка	basic training, fundamentals
баланс	balance, equilibrium;
~ тримати / зберігати	to keep balance
балансування	balancing
балансувати	to keep one's balance
бал	point; mark; score
сбавки за падіння 1 ~	the deduction for break down is one point
батман, па (хореографія) <i>фр.</i>	battement
~ девлоппе <i>фр.</i>	battement developpe
~ девлоппе балансе <i>фр.</i>	battement developpe balance
~ девлоппе пассе <i>фр.</i>	battement developpe passe
~ дубль фраппе <i>фр.</i>	battement double frappe
~ тандю <i>фр.</i>	battement tendu
~ тандю демі пліє <i>фр.</i>	battement tendu de- mi plie
~ тандю жете <i>фр.</i>	battement tendu jete
~ тандю жете пуанте <i>фр.</i>	battement tendu jete pointe
~ тандю сутеню <i>фр.</i>	battement tendu soutenu
~ тандю семплъ <i>фр.</i>	battement tendu simple
~ фондю <i>фр.</i>	battement fondu
~ фраппе <i>фр.</i>	battement frappe
батут, батуд I (спортивний снаряд)	trampoline, tramp
батут, батуд II (вид спорту)	rebound-tumbling

батутист, батутистка	trampo- liner; trampoline tumbler
біг	run; running
~ боком (до основного напрямку)	run sideways (to the initial direction)
~ випадами	lunge run
~ високо піднімаючи коліна	run with knee action
~ вільний	free run
~ з високим підніманням стегна	run with high knee action
~ з поворотами	run with turns
~ з переходом на ходьбу	run-walk
~ звичайний	normal run
~ м'який	supple run
~ на місці	running in place / on the spot
~ на носках	run on the toes
~ перекатний	rolling run
~ підтюпцем	shuffle run
~ плечем вперед	one shoulder forward run
~ пружний	bouncing run; springy run
~ проти годинникової стрілки	run anticlockwise
~ спиною вперед	run backward
безперервність (елементів в вправі)	fluidity
«берізка» (стійка на лопатках) <i>розм.</i>	inverted shoulder stand; candle stand
біомеханіка	biomechanics
~ руху	biomechanics of movement
бічна хвиля (тулубом)	side (ward) body wave
~ вправо/вліво	right / left side body wave
~ з поворотом на 90°	side body wave with 90° turn
бічна рівновага	side scale on one leg; standing scale sideways
~ на носку	side scale on high heel
~ із захопленням	side scale grasping the free heel
боком	sideward, sideways, lateral, flank

~ до снаряду	coastal position to the apparatus; sideways to the apparatus
переворот ~	cartwheel
перемах ~	flank
брати участь	to participate, to take part
~ у змаганнях	to participate / to take part in the competitions
брюки (гімнастичні)	gym. long pants
булава (гімнастичний предмет)	club
вправи з ~ -ми	club exercises

В

В обхід залу, кроком руш! (команда)	Round the hall, forward march! (command)
в сторони	sideward; lateral
руки ~	arms sideward
мах ~	side swing; swing sideward/ sidwards
вага	weight (body)
додати ~ -у (поправитися)	to put on / to gain weight
змагальна ~	competitive weight
зменшити ~ -у (схуднути)	to lose weight
надлишкова ~	overweight; extra weight
вальс	waltz
вальсовий крок	waltz step
вантаж	load
вгору	up, upwards
~ -вперед	fore-upward
~ кидок	tossing fore-upward
~ -назовні (латерально)	laterally upward
лазіння по канату ~	rope-climbing upwards; up-climbing
стрибок ~	jump upwards
стрибок ~ прогнувшись	hollow jump, candle jump
руки ~	arms upward; hands up
вгорі	above, overhead
вдих	breathe in

~ і видих довільно	breathe in and out freely / optionally
вдосконалення	perfection
великий мах	long swing; grand swing; giant swing
~ вперед і зіскок кутом (перекладина)	long swing forward piked dismount (HB)
~ вперед підйом переверотом в упор	long swing forward turn over to support
~ вперед з поворотом у висі	long swing forward with half turn in hang
~ вперед з поворотом у висі	long swing forward with half turn in hang
великий оборот (перекладина, бруса, кільця)	grand circle; long swing circle; giant swing circle (HB, PB, rings)
~ вперед у висі	grand circle forward in hang, front giant circle in hang, forward grand longswing in hang
вертикаль	vertical
вертикально	vertically
~ палиця опліч	stick vertically to a shoulder
вертикальна площина руху	vertical plane of movement
вертикальні положення палиці: до стегна, опліч, на груди, за голову	vertical one-sided positions of a stick: on the thigh, on the shoulder, on the breast, on the nape
вертикальні положення палиці, хватом за один кінець: опліч; до ноги; перед грудьми; вільним кінцем вгору / вниз; над головою; вільним кінцем вгору; за голову; вільним кінцем вниз	vertical positions of a stick, holding with one hand at the end: to the shoulder; to the leg; in front of the breast; free stick end upward / downward; over head; free stick end upward; on the nape; free stick end downward

вертикальні симетричні положення палиці: перед грудьми, права рука зверху; на груди, ліва рука зверху	vertical symmetric(al) positions of a stick: stick in front of the breast, R-arm upward; stick on the breast, L-arm upward
«вертушка» (вправа гімнастики) <i>розм.</i>	художньої spin
~ безопорна з обручем	free hoop spin
~ вертикальна безопорна з обручем	vertical free hoop spin
обручем	
~ горизонтальна з обручем	horizontal free hoop spin
~ з обручем	hoop spin
~ з обручем в руках	hand hoop spin
~ з обручем на підлозі	floor hoop spin
~ з обручем на підлозі ногами;	legs hoop spinning;
вертушка Шугурової	Shougourova spin
верхня жердина, в/ж (різновисоких брусів)	upper bar / rail; high bar / rail
вестибулярний апарат	vestibular apparatus
взаємозв'язок	interconnection
вибути, вибувати (зі змагань)	to be eliminated; to be withdrawn (from the competition)
виведення (підрахунок оцінки)	остаточної calculation (of the final score)
вивести, виводити I (змагання)	на to guard (the team)
вивести, виводити II (оцінку)	(середню to determine / to aggregate an average mark / score
виворотність (ноги)	outside (about foot)
вид багатоборства	event; piece of apparatus; discipline
вид гімнастики	kind of gymnastics
вид опорного стрибка	type of vault
види загальноорозвиваючі: (загальна) гігієнічна, атлетична гімнастика	гімнастики overall physical development / основна allround developing kinds of educational gymnastics:

	(general) / hygienical, body-building gymnastics
види гімнастики спеціальні / specific / applied kinds of	
прикладні: професійно-прикладна, gymnastics: trade- applied,	
військово-прикладна, спортивно- military-applied, sport-	
прикладна гімнастика, гімнастика на applied, industrial, medical	
виробництві, лікувальна гімнастика gymnastics	
види гімнастики спортивні: художня sports kinds of gymnastics:	
гімнастика, спортивна гімнастика, Artistic gymnastics (Olympic	
спортивна акробатика gymnastics), Rhythmical,	
	Sportive gymnastics, RSG,
	sports acrobatics
Вийти зі строю! (команда)	Fall out! (command)
визначення	determination; decision
~ переможців	designation of the winners
~ ступеня складності (вправи)	assessing of difficulty;
	classification of the value (of
	an element, ex.)
визначити, визначати	to classify
~ ступінь складності (елемента)	to classify the value (of the
	element)
виконання	execution; performance
~ без страховки	unguarded execution
оцінка за ~	execution mark
виконавець	performer
Виконавчий комітет Міжнародної Executive committee of	
федерації гімнастики International Federation of	
	Gymnastics
виконання (вправи)	execution; performance
~ безпомилкове	faultless performance
Виконком ФІЖ	FIG executive committee
виконати, виконувати	to perform; to execute; to
	show
~ під музику вільні вправи to execute FX to music	
(жінки)	(women)
~ комбінацію в цілому / to perform the combination in	
частинами	whole/in parts

~ вказівки (тренера)	to exercise directions (from a coach)
~ вправи під музику	to perform / to do exercises to music
~ елемент в інший бік	to reverse the element
~ елемент за допомогою	to execute an element with assistance
викрут предмета	twisting
викрут м'яча перед собою	front twisting the ball
вимір (виміряти, вимірювати)	measurement
вимога	requirement; demand
~ гімнастичного стилю	requirement of gymnastic style
~ до групових вправ	requirement for the group exercises
~ до місць проведення змагань	requirement for the competition sites / gym halls
~ до складання вправ	requirement for the combinations; combination requirements
~ до форми одягу на змаганнях	prerequisite for uniforms when competing
додаткові ~ -и	additional requirements
загальні ~ -и	general requirements
випад	lunge
~ вправо / вліво	lunge right / left
~ в сторону	side lunge
~ назад	lung backward
~ похило	oblique body bent lung
випробування	test, trial, checking
~ снарядів (перед змаганням)	official training at the competition site; equipment checking (before the competition)
випрямити, випрямляти	to extend; to straighten; to stretch
виразність	expressiveness, expression
вирівнювання	alignment

вис (положення гімнаста на снаряді, при якому його плечі знаходяться нижче точок хвата)	hang, suspension (position of a gymnast on an apparatus when his shoulders are below points of grasp)
~ кутом	glide in angled hang, slide in hang
висока рівновага (вільні вправи)	high-heeled scale on one leg
високий кут	high-pointed angle, V-lever
висота снаряда (спортивного)	height of the apparatus
виставляти ногу	to step
~ в сторону з упору присівши (ритм. гімнастика)	leg extension sideward from squat position (aerobics)
~ на носок	battement tendu simple
виставлення оцінок	allotment, assessment
виставляти оцінку	to allot, to show
виступ	performance, showing, execution
~ показовий	display, exhibition; demonstration
~ за килим	stepping out of the FX area
виступити, виступати	to perform; to execute, to demonstrate
~ на змаганнях	to appear at the competition
витривалість	endurance; stamina
~ серцево-судинної системи	cardiovascular endurance
~ силова	strength endurance
~ швидкісна	speed endurance
~ швидкісно-силова	speedy- strength endurance
~ спеціальна	specific endurance
~ статична	static endurance
виховання / розвиток тренування ~ -і	endurance training; development of endurance
вихідна оцінка	base mark / score
вихідне положення (положення гімнаста перед початком вправи)	starting position: position of a gymnast before beginning the exercise
Вихідне положення – прийняти! (команда)	Starting position – take! (command)

відбивання (м'яча)	return (of the ball)
відбір	selection
основний ~	main selection
остаточний ~	final selection
попередній ~	preliminary selection
методика ~ -у	methods of selection
віджатися, віджиматися	to dip; to press
віджимання <i>розм.</i> (згинання та розгинання рук в упорі)	press-up: bending and stretching arms in support
~ в упорі лежачи	push-up in front leaning support
відкритий	opened
~ вальсет	hop jump opened, open hop jump
~ стрибок	open arch-body jump
~ хват	open grasp / grip
відмах	cast out; cast away lay out; throw out
відпочинок	a rest
активний ~	active rest
пасивний ~	passive rest
відпрацювання (вправи)	drill, polishing (exercise)
відскок	bounce; jump off; take off; rebound
відстояти, відстоювати (титул чемпіона)	to defend the champion's title
відсутність	lack, absence
відтягування	extension, stretching, straightening
~ стопи	extension with the toes; toes pointing
відхилення (від напрямку)	deviation (from direction)
відхід	leave
відчуття	feel
відштовхування ногами	legs take-off
відштовхування руками	arms thrust
вільні вправи	free (standing) exercises; calisthenics; FX

~ без предмета	free handed exercises
~ з предметом	free exercises with a gym. accessory / article
~ обов'язкові	compulsory free exercises
~ довільні	optional free exercises
відновитися, відновлюватися (після навантаження)	to rehabilitate oneself, to restore (after training)
відновлення (сил у спортсмена)	rehabilitation
відчуття	sense, feeling
~ часу (при виконанні впр)	sense of timing (during the exercise)
~ руху	sense of movement, feeling for movement
~ координації	sense of coordination
~ міри	sense of proportion
~ орієнтації (в просторі)	sense of orientation in space)
~ рівноваги	sense of balance
~ ритму	sense of rhythm
~ снаряду	«feel» of the apparatus
~ впевненості	sense of confidence
м'язове ~	kinesthetic feel
віртуозність	virtuosity
вісь	axis
~ обертання	axis of rotation; axis of the turn
~ обертання тіла	body axis of rotation
~ снаряда	apparatus axis
горизонтальна ~ (обертання)	dorso-ventral axis (of rotation)
передньо-задня ~ (обертання)	axis from chest to back; depth axis
плечова ~	body broad axis
поздовжня ~ снаряда	long axis (of the apparatus)
поздовжня ~ тіла	head-to-foot axis
вміння	ability, skill
~ зібратися	ability to concentrate

вміння та навички	skills and habits
рухливі ~	motor skills and habits
впевненість	assurance, consistency, confidence
вперед	forward; frontways; front
вправа (про рух)	exercise, element, stunt; combination, composition, program(me), routine
~ без опори (в центрі залу, художня гімнастика)	centre exercises (in the centre of the gymhall
~ без предметів	free exercises; free hand
~ в русі	marching, walking exercises
~ в перенесенні вантажу	carrying load exercises
~ для корекції постави	postural-alignment exercises
~ для колового тренування	circuit exercises
~ для розвитку м'язів живота	abdominal conditioning exercises
~ для розвитку різних груп м'язів: ший, верхніх кінцівок, черевного преса і т.д.	exercises for developing / strengthening of various muscles groups: neck, upper and low extremities, abdominal, etc.
~ для розвитку різних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, координації і т.д.	exercises for developing of various physical qualities: strength, speed, stamina, agility, flexibility, coordination, etc.
~ на увагу	alertness drill
~ на гнучкість	flexibility exercises
~ на розслаблення	relaxation exercises
~ на розтягування	stretching exercises
~ на снарядах: брусах, перекладині, колоді, коні-махи, кільцях і т.д.	exercises / work on apparatuses: parallel bars, horizontal bar, balance beam, side-horse, rings, etc.
~ обов'язкової програми	compulsory exercises / combinations
~ вільної програми	optional compositions

~ з активним опором	active resistive exercises
~ з предметом: м'ячем, обручем, стрічкою і т.д.	exercises with accessory: ball, hoop, ribbon, etc.
~ біля станка (хореографія)	drill at bar (choreography)
акробатичні ~	acrobatic exercises / combinations
асиметричні ~	dissymmetrical exercises
вільні ~	free exercises
групові ~	group exercises; groups; team work
групові ~ з обручами	group hoop routine
динамічні ~	dynamic exercises
дихальні ~	breathing exercises, respiration exercises
дозування ~	dosage of exercises; exercises dosage
ізометричні ~	isometric exercises
ізотонічні ~	isotonic exercises
контрольні ~	test / control exercises
загальнорозвиваючі ~	calisthenics; form building exercises
що підводять ~	lead-up exercises
послідовні ~	consecutive exercises
ритмічні ~	rhythmic (-al) exercises
симетричні ~	symmetrical exercises
статичні ~	static exercises
стройові ~	marching exercises; discipline exercises
циклічні ~	cyclic exercises
вправо	to the right
враження (від виконання вправи)	impression
враження естетичне	aesthetic impression
вскач (наскок) <i>розм.</i>	mount; jump to...
встановити, встановлювати	I to fix; to adjust
(монтувати спортивний снаряд)	
встановити, встановлювати	II to prescribe; to direct
(вказувати)	
~ час розминки	to prescribe warm-up time

Встати! (команда)	Stand up! (command)
втома	fatigue
втомитися, втомлюватися	to get fatigued / tired
втрата	lack; loss
~ контролю (за рухом)	lack of control (in movement)
~ напрямку	loss of direction
~ рівноваги	lack of balance
~ темпу	loss of temp
вхід (переміщення гімнаста круговим рухом навколо опорної руки з поворотом кругом)	double rear in (circling movement of a gymnast around supported hand with half turn)

Г

галоп	gallop
~ вправо / вліво	gallop to the right / to the left
гантелі	dump-bells
~ дитячі	children's dump-bells
~ розбірні	combined dump-bells
гармонія	harmony
відсутність ~ -ї	lack of harmony
сбавки за відсутність ~ в	the deduction for lack of
комбінації	harmony in the composition
~ музики і руху	music and movements
гарт	harmony
гнучкий	training
~ акробат, «каучук» <i>розм.</i>	flexible
гнучкість (здатність виконувати рухи з великою амплітудою)	flexible acrobat, rubber-man
	flexibility, suppleness,
	mobility (ability to execute
	movements with gross / large
	amplitude)
~ активна	active flexibility
~ в попереку	low back flexibility
~ / рухливість в плечових	shoulders mobility
суглобах	
~ в хребті	limber-spine mobility
~ достатня	adequate flexibility

~ загальна	general flexibility, links mobility
~ недостатня	insufficient flexibility
~ пасивная	passive flexibility
~ спеціальна	specific flexibility
~ спини / в спині	back flexibility, flexibility in the back
~ -і виховання / розвиток	flexibility training; development of flexibility
вправи на ~	flexibility exercises, stretching exercises
тест на ~	flexibility test
гімнаст, гімнастка	gymnast
~ -багатоборець	all round gymnast
~ діючий (який бере участь в змаганнях)	active / competitive gymnast
~ досвідчений	experienced gymnast
~ недосвідчений	inexperienced gymnast
~ обдарований	capable gymnast
~ початківець	beginner-gymnast
гімнастика I (система фізичних вправ)	gymnastics (system of physical exercises)
~ атлетична	athletic gymnastics; conditioning
~ в навчальних закладах	educational gymnastics
~ виробнича	industrial gymnastics
~ вступна	introductory gymnastics
~ гігієнічна	hygienic gymnastics
~ дихальна	respiratory gymnastics
~ для виправлення постави	posture-promoting gymnastics
~ для очей	eyes gymnastics
~ до занять (в навчальних закладах)	gymnastics before classes / before lectures (in educational institutions)
~ жіноча	women's gymnastics, female gymnastics
~ йогів	yogi gymnastics
~ корегуюча	corrective gymnastics

~ лікувальна	remedial gymnastics
~ основна	general gymnastics;
~ прикладна	gymnastics for all
~ ранкова	applied gymnastics
~ ритмічна	morning gymnastics
викладач / вчитель ~ -и	rhythmic gymnastics; aerobics
займатися ~ -ою	gymnastic teacher
гімнастика II (вид спорту)	to go in for / to practice
~ спортивна	gymnastics
~ художня	gymnastics (kind of sports)
тренер з ~ -и	artistic gymnastics, Olympic
чемпіон з ~ -и	gymnastics
гімнастична (-е, -ий, -і)	rhythmic sportive gymnastics
~ асоціація	gymnastic coach
~ вправа	gymnastic champion;
~ драбина	champion in gymnastics
~ комбінація / композиція	gymnastic
~ колода	gymnastic association
~ національна федерація	gymnastic exercise
~ підготовка	gymnastic ladder
~ поза	gymnastic composition
~ термінологія	gymnastic balance beam
~ багатоборство	National gymnastic federation
~ свято	gymnastic training
~ тренування	preparation; training in
~ жіночий купальник	gymnastics
~ зал	gymnastic posture
~ кінь (снаряд)	gymnastic terminology; gym.
	nomenclature
	all-round gymnastics;
	Olympic gymnastics
	gymnastic festival; gymfest
	gymnastic training; practicing
	gymnastics
	woman's gym. bathing suit;
	gym. leotard suit
	gymnastic hall; gymhall; gym
	gymnastic horse (apparatus)

~ клуб	gymnastic club
~ «козел» (снаряд) <i>розм.</i>	gymnastic buck (apparatus)
~ навик	gymnastic skill
~ поміст	gymnastic podium/ platform
~ семінар (спортсменів, суддів тощо)	gymnastic courses, gym. clinic
~ снаряд	gymnastic apparatus
~ стиль (виконання)	gymnastic style/manner (of execution)
~ стіл (снаряд для стрибків)	gymnastic table (apparatus for vaulting)
~ урок	gymnastic class;
~ бруси (снаряд)	gymnastic parallel bars (apparatus)
~ вправи для розвитку спритності / гнучкості	gymnastic agility / flexibility work
~ дані, здатності до занять гімнастикою	gymnastics ability
~ засоби	gymnastic devices
~ змагання	gymnastic competitions
~ показові виступи	gymnastic demonstration / display
гіподинамія	insufficient physical activity; hypodynamia
глибокий вдих / видих	deep breath in / out
глибокий випад	deep lunge; large lunge
глибокий присід	full squat position
голова	head
головою вниз (положення гімнаста)	inverted (position of a gymnast)
горизонталь	horizontal line
рівень ~ -і	horizontal level
горизонтальна (-ий, -і)	horizontal
~ площина руху	horizontal plane of movement
~ драбина	horizontal ladder
~ млин з булавами (художня гімнастика)	horizontal mill circle with clubs (RSG)

~ симетричні положення палиці (гімнастичної)	horizontal symmetrical positions of a gym. stick
горизонтально	horizontally
палиця ~ вгору / вниз	stick horizontally upward / downward
палиця ~ вниз ззаду / за спину	stick horizontally downward behind the back
палиця ~ вперед	stick horizontally forward
палиця ~ за голову	stick horizontally on the neck
палиця ~ до стегна	stick horizontally to the thigh
палиця ~ опліч	stick horizontally to the shoulder
палиця ~ на голову	stick horizontally on the head
гострий крок	sharp step; impetus step
готовність	readiness, preparedness
~ до змагань	preparedness/readiness for the competition
~ моральна	moral readiness
~ технічна	technical readiness / preparedness
~ фізична	physical fitness
гра рухлива (шк. гімнастика)	motor play
гран батман жете (хореографія) <i>фр.</i>	grand battement jete (choreography)
~ балансе <i>фр.</i>	grand battement jete balance
~ пассе <i>фр.</i>	grand battement jete passe
~ пуанте <i>фр.</i>	grand battement jete pointe
гран пліє (хореографія) <i>фр.</i>	grand plie (choreography)
гран рон де жамб жете (хореографія) <i>фр.</i>	grand rond de jam be jete (choreography)
груди	breast
руки перед ~ -ми	arms at breast
грудні м'язи	pectoral muscles
вправи для ~	pectoral muscles exercises
група	group
~ елементів	group of elements
~ м'язів, м'язова група	group of muscles
~ початківців	beginners' group

структурна ~ стрибків /елементів	structural group of vaults / of elements of exercises
групування (поза, положення спортсмена)	tuck position; tuck (pose, position of a sportsman)
перекид в ~ -і	tuck roll
перекат в ~ -і	tuck rolling
групуватися, згрупуватися, взяти групування	to tuck

Д

демі пліє (хореографія) <i>фр.</i>	demi plie
дитячо-юнацька спортивна школа	Children and youth sport school
діагональ (напрямок)	diagonal (direction)
дискваліфікувати	to disqualify
дістати, діставати	to reach, to touch
Добровільне спортивне товариство, ДСТ	Voluntary sport society
догори ногами	upside-down
додавання елемента в комбінацію	addition of an element to the composition
дозування (виконання вправи)	dosage (of execution, of repetition)
дозувати	to measure out in doses
~ навантаження на тренуванні	to measure the training load
долоню, долоні	palm(s)
долонь / долоні вперед / всередину / назовні	palm (-s) forward / inward / outward
домогтися, домагатися	to achieve, to obtain
~ високих спортивних результатів	to reach top level results in sport
допомога (страховка)	aid, spotting, assistance
~ у вправі	active spotting
~ тренера (при приземленні)	aid of a coach (upon landing)
допуск	admission
~ спортсмена до участі в змаганнях	admission of an athlete for the competition
допустити, допускати	to admit, to allow

~ до змагань в особистому заліку	to allow to compete as individuals
~ до фіналу	to admit for the finals
«доріжка» (танцювальні кроки в одному напрямку в художня гімнастики) <i>розм.</i>	path; pass (dancing steps in one direction in rhythmic sportive gymnastics)
досвід	experience
змагальний ~	competitive experience
доступність	simplicity
принцип ~ в навчанні навичкам	simplicity principle in teaching
досягнення	achievement, progress
~ спортивні	progress in sport
драбина (гімнастичний снаряд)	ladder (gym. apparatus)
дробління (поділ колони при маршируванні)	breaking up, splitting up, subdivision: in a file, while marching
дубль батман	double battement
~ тандю (хореографія) <i>фр.</i>	double battement tendu
~ фондю (хореографія) <i>фр.</i>	double battement fondu
дуга (частина кола)	arc; arch (part of a circle)
~ рукою вправо	arm arc to the right
~ -ми вниз (про руки)	arms arching downward
по ~ -зі (характеристика руху)	arched (movement)
дугою (напрямок руху)	arching (arched direction of movement)

Е

еквілібристика	equilibrium, balance
екіпірування (спортменів)	outfit (of sportsmen)
еластичний	elastic
~ килим типу «Рейтер»	elastic Reuther carpet
~ місток (для стрибків)	elastic beat board (vaulting)
елегантність	elegance
елемент (найменший закінчений рух, що має певну структуру)	element, exercise (the least completed movement having definite structure)
~ акробатики	acrobatic element
~ -и, виконані в зв'язці	elements executed in series

~ гімнастики		gymnastic element
~ хореографії		choreography element
базовий ~		basic element; fundamental skill
балетний ~		ballet movement
виграшний ~		winning element
маховий ~		swinging element
новий ~		new element
оригінальний ~		original element; O-element
оцінюваний ~		element of value
профілюючий / базовий ~		profile/ basic element
надскладний ~		superdifficult element
силовий ~		strength element
структурний ~ тренування		structural element / part of training session
танцювально-акробатичний ~		dance-acrobatic element
хореографічний ~		choreographical element
емблема		emblem
енергія		energy
кінетична ~		kinetic energy
еспандер		expander
естафета		relay
етап		stage
~ початкової (спортсменів)	підготовки	elementary training stage
ефект		effect, impact
кумулятивний тренувальний ~		commulative training effect / impact
позитивний ~		positive effect
ефектний		effective, spectacular, showy
~ початок вправи		effective start / entry of the combination
~ -а зв'язка		effective connection
	Є	
єдина композиція		whole composition
єдина форма (одягу)		uniform (dress)
	Ж	
жіночий		woman's; female; feminine

жіночність	femininity
жердина (бруси)	bar; rail (parallel bars)
жеребкування	drawing (procedure)
жест	gesture
живіт	stomach; belly; abdomen
м'язи ~ -а	abdominal muscles
жим	press
жонгливання	juggling
~ булавами: обома руками / однією рукою / з передачею з руки в руку (художня гімнастика)	juggling with clubs: by double arms/by one arm/with passing from one hand to another (rhythmic sportive gymnastics)
жереб	lot
журі	jury
~ апеляційне	jury of appeal

3

завершити, завершувати (вправу, тренування і т.п.)	to complete, to conclude, to finish (exercise, training etc.)
тренування потрібно ~ вправами на розслаблення	the work-out must be completed with relaxation exercises
завоювати, завойовувати	to win, to earn
зав'язування (спосіб зупинки при лазінні по вертикальному канату)	climb stop (knotting on the climb-rope; stop in rope-climbing)
задача	task
~ рухова	motor task
задній	back; rear; reverse
загальна фізична підготовка, ЗФП	general physical fitness; overall physical conditioning
загальне враження	general impression
оцінка за ~	mark for general impression
загартовуватися	to strengthen
закінчення	finish, end
~ змагань	end of the competitions
~ вправи	exit / finish / end (-ing) of the exercise/combination

закінчити, закінчувати	to finish, to end; to complete
~ тренування	to complete one's training
~ вправу	to end the exercise
закриття (змагань)	closing ceremony (of the competition)
закритий	closed
~ вальсет	closed hop jump
~ стрибок	closed jump; cat jump
закрите положення тіла:	closed body position: rounded
спина, голова опущена	back, head in bow
зал (гімнастичний)	gym hall; gym
~ змагань	competition hall
~ тренувальний	training gymhall; warming gymhall
верхня межа ~ -у	upper border of the gymhall
нижня межа ~ -у	lower / bottom border of the gymhall
замінити, замінювати	to replace, to substitute; to change
замкнути, замикаєти колону	to bring up the rear
замкнути, замикаєти коло	to close the circle (in marching)
заняття	training, practice, lesson
~ групове	group training
~ індивідуальне	individual training
~ змагальне	competitive training
~ комплексне	complex training / practice
~ контрольне	testing; control training / trial
~ навчальне	learning training / lesson
~ практичне	practical lesson
~ самостійне	training on one's own
~ теоретичне	theoretical lesson
~ тренувальне	training, practice, lesson
~ ударне (контрольне)	shock training (control)
~ фронтальне	frontal training
моторна щільність ~	motor density of training
регулярність ~ -ь	regularity in training
структура ~	lesson's structure

запис	record (-ing)
~ тренувальних навантажень	training loads recording
~ вправ	combination / exercise recording
~ графічний	graphic recording; stick pictures of a combination
заповнити, заповнювати	to fill in, to registrate
~ протокол змагань	to fill in the results / competition cards
~ суддівську документацію	to fill in / to registrate score sheets
запрошення	invitation
офіційне ~ на змагання	official invitation for the competitions
зап'ясток	wrist
зарядка	morning physical exercises
~ групова	morning exercises in group
~ індивідуальна	individual morning exercises
засоби	means
~ гімнастики:	means of gymnastics:
розвиваючі вправи, вправи на	calisthenics apparatus
гімнастичних снарядах, вільні	gymnastic exercises, free
вправи, акробатичні вправи, стрибки	exercises, acrobatic exercises,
(прості та опорні), стрийові вправи,	jumps (ordinary and vaulting),
прикладні вправи, вправи художньої	marching exercises, applied
гімнастики	exercises, rhythmic sportive exercises
~ фізичного виховання	means of physical education
додаткові ~ тренування	additional / extra means of training
нетрадиційні ~ тренування	non-traditional training means
захоплення (руками)	handclasp, grasp
~ під руки, по черзі нахили в	arms-hook grasp, alternate
парах	bending in pairs
залік	classification; point-count
~ командний	team classification
заявляти про участь в змаганнях	to apply for the competition

збавка (балів, оцінки)	deduction; penalization;
~ за вихід за килим	penalty
~ за композицію	area penalty
~ за недостатні труднощі	deduction for composition
~ за відсутність елементів РОВ	deduction for insufficient difficulty
~ за помилки загального враження	deduction for omission of ROB- elements
~ за перевищення часу виконання вправи	deduction for general impression faults
~ за технічні помилки	time penalty
зберегти, зберігати	deduction for execution faults
~ правильну поставу	to maintain; to keep
~ рівновагу	to maintain a correct posture
збір (спільні тренування)	to keep / to maintain balance
збоку (від снаряда)	camp; clinics
зважитися	sides tand (from the apparatus)
зведення (під час марширування)	to weight oneself
звання	bringing together (two columns in marching)
~ майстра спорту	title
звичка	title of a master of sport (-s)
мати ~ -у робити гімнастику	habit
звичайний (простий)	to be in the habit of doing morning exercises / dozen
~ мах	regular
~ упор (спереду)	regular swing
~ хват	normal (front) support
звіт про результати змагань	ordinary/ normal grasp
зворотно	competition's report
зворотний	backward (-s); reverse
~ хват (руки повернені всередину, великі пальці назовні)	reversed; backward
	cubital / dislocate grasp / grip;
	eagle grasp

зв'язка I (кілька виконаних підряд)	елементів, connection, link, part; joining part (a few elements executed in succession)
~ елементів групи труднощі A, B, C, D	A-/B-/C-/D-combination
акробатична ~	acrobatic connection
гімнастична ~	gymnastic link/ connection
наступна ~	succeeding connection
нова ~	new connection, novice
оригінальна ~	O-connection
попередня ~	preceeding connection
ударна ~	striking link / connection
зв'язка II (<i>анат.</i>)	joint
~ -и і м'язи тіла	joints and muscles in the body
згин (вис на зігнутих руках)	hang on bent arms
згинання	flexing; flexion; dip bending
~ в колінах	bending at the knees
~ і розгинання в тазостегнових суглобах	hip flexion and extension
~ і розгинання гомілки під кутом 45° (батман хореографія)	battement frappe <i>фр.</i>
~ і розгинання рук в стійці	handstand push-up
руках	
~ і розгинання рук в упорі	arms-pumping exercise, dip-up
~ і розгинання рук в упорі	chair dip
стільцях	
~ рук / ніг	arms / legs bending
незначне ~ рук / ніг	arms / legs slight bent
помітне ~ рук / ніг	noticeable bending of arms / legs
згинач (про м'яз)	flexor (muscle)
згинати (-ся)	to flex; to bend
згруппуватися	to tuck / to ball the legs
здібності	ability, capability
~ до оволодіння навичками	руховими ability to learn skill

гімнастичні ~	gymnastic abilities
рухові ~	motor abilities
ззаду (положення спортсмена спиною до снаряда або до підлоги)	rearways (sportsman is with his back to the apparatus or the floor)
вис ~	hang rearways
упор ~	support rearways; back support
упор лежачи ~	back lying support; leaning support rearways
зігнувши ноги I (поза, положення гімнаста)	bent legs; squat (position)
вис ~	hang with bent legs
зігнувши ноги II (опорний стрибок) ~ назад	squat vault arched body, bent leg (-s) vault
зігнувшись I (положення)	body bent; piked; stoop position
вис ~	piked inverted hang
зігнувшись II (опорний стрибок)	stoop vault
зігнуті руки (поза) ~ в сторони ~ вперед / назад	bent arms (pose) bent arms sideward bent arms forward / backward
зігнутий ~ в кульшових суглобах	flexed, piked flexed hips
Зімкнися! (команда) Вправо / вліво ~! (команда)	Close up! (command) To the right/ to the left close up! (command)
До середини ~! (команда)	To the centre close! (command)
До центру ~! (команда)	To the centre close up! (command)
зімкнуться, змикатися	to close
зіскок (зстрибування зі снаряда на підлогу)	dismount; come off (jump down from the apparatus to the floor)
злитість	continuity

злиття (рядів при маршируванні)	confluence (of two columns in marching)
змагання	contest, competition
~ з багатоборства	all-round competitions
~ по довільній програмі	optional program (-me) competitions; optionals
~ по обов'язковій програмі	compulsory program(me) competitions; obligatories
вид ~ -ня (особисте, командне і т.д.)	nature / character of competition (individual, team, etc.)
гімнастичне ~	gymnastic competitions
закрите ~	close (-d) competition
класифікаційні ~	classification competition
особисті ~	individual competition
міжнародні ~	international competitions
тривалість ~ -нь	duration of the competition
змагальний	competitive
~ період	competitive period/ season
змагатися	to compete, to contest
зменшити, зменшувати (бали)	to deduct (points)
«змійка» I (марширування) <i>розм.</i>	Indian file; serpent (marching)
«змійка» II (вправа художньої гімнастики зі стрічкою)	serpent (exercises with ribbon)
~ вертикальна	vertical serpent
~ горизонтальна	trail (the ribbon)
зміна I (зміна)	changing
~ акцентів у вправі	changing of accents in the combination
~ видів багатоборства	rotation of events
~ / заміна жердини (бруса)	changing / replacing of a bar (PB, UPB)
~ лідерів	change of leaders
~ в напрямку руху	change in direction of movements
~ ніг з положення упор присівши на одній, інша назад (ритм. гімнастика)	legs change from squat position on one leg; horizontal

		running, hands on the ground (aerobics)
~ позицій ніг, пассе	<i>фр.</i> passe	
(хореографія)		
~ положень рук		change of arms position
~ снарядів		rotation of apparatuses / events
зміна II		shift
ранкова / вечірня ~ на змаганнях		morning / evening shift at the competition
змінити		to change
~ положення ніг! ~ положення рук! (команди)		Feet change! Arms change! (commands)
змінний		alternate
зміст		content
~ комбінації		content of composition / routine / combination
~ вільної програми		content of optional program (- me)
зниження, збавка		deduction
знизити, знижувати		to deduct; to penalize
зона		zone, place
зразок		pattern
~ виконання (вправи)		pattern of execution
зупинити рух		to stop a motion; to arrest a motion
зупинка		stop; break; pause
непотрібна ~		unnecessary stop
невиправдана ~		unmotivated stop
явна ~		evident stop
зусилля		impulse; effort
зустріч (спортивна)		match, meet
з'єднання (елементів)		connection, link (age); sequence; joining part, joint (of elements)
з'єднати, з'єднувати I (про два елементи)		to link, to connect (two elements)

з'єднати, з'єднувати	II (про руки, ноги)	to close (arms, legs)
з'явитися, бути		to appear, to come, to arrive
I		
ігри гімнастичні		gymnastic plays
~ та естафети	повинні	gymnastic plays and relays
включатися в кожен фізкультури	урок	must be included in every PT lesson
ігровий		game-like, playing
~ метод тренування		game-like method of training
імпульс		impulse
інвентар		equipment, gear
~ гімнастичний		gymnastic equipment
інерція		inertia, momentum
інститут фізичної культури (ВНЗ)		Institute of physical culture (college)
інструктаж		instruction; seminar
інструктор		instructor
~ по спорту		sports instructor
інтенсивність		intensity
~ тренування		intensity of the training
інтервал (відстань по фронтах між тими, хто займається)	між	interval (distance between two athletes in a rank)
~ два кроки		two steps interval
К		
календар (змагань)		(competition) calendar
~ міжнародних змагань ФІЖ		FIG International calendar
канат		rope
лазіння по ~ -у		rope climbing
кандидат в команду		candidate for the team
кандидат в майстри (спортивний розряд)	спорту	candidate master of sports (sports title)
каніфоль		calophony, rosin
капітан (команди)		captain (of the team)
кваліфікація		class, rate, rating (qualification)
кач (мах в одному напрямку)		swing in one direction
кваліфікація		qualification

~ спортивна	sport / professional level / skill
керівник делегації	leader of the team / delegation
кисть (руки)	hand
~ в кулаці	fingers clenched
~ розслаблена	loose hand
~ вільна	fingers free
класифікація	classification (list)
~ помилок	classification of faults
~ елементів	classification of exercises / elements
~ вправ	classification of exercises
~ за анатомічними ознаками:	classification of exercises according to anatomy
вправи для м'язів верхніх кінцівок і плечового поясу;	indications: exercises for upper extremities
тулуба і шиї; вправи для нижніх кінцівок;	and shoulder muscles; exercises for trunk and neck
вправи для м'язів всього тіла	muscles; exercises for lower extremities muscles; exercises for whole body muscles
~ за принципом розвитку рухових / фізичних якостей:	classification of exercises on the ground of developing
вправи на розвиток сили; витривалості; гнучкості; спритності;	motor / physical qualities: exercises for developing
координації і т.д.	strength; endurance; suppleness; flexibility; agility; coordination, etc.
класифікувати	to rank, to classify
клуб (спортивний)	sport club
ключиця	collar bone
килим (для вільних вправ)	carpet, FX area, floor
ковзання	gliding; sliding; glissade
~ у висі	gliding in hang
«козел» (гімнастичний снаряд) <i>розм.</i>	buck (gym. apparatus)
коліна	knees
~ випрямити / зігнути	to straighten/to bend the knees
~ разом	knees / legs together
~ нарізно	knees apart, legs straddled

~ прями	knees straight
колесо (переворот боком / в сторону)	cartwheel; wheel
кількість повторень (вправи)	amount of repetitions
кількість елементів в комбінації	number of elements in a programme
колона (стройові вправи)	file (formation)
~ по два	double file
кільця (спортивний снаряд)	rings (sports apparatus)
кільце (стан спортсмена прогнувшись з косанням однієї або двох ніг голови)	ring position (body arched touching the head with one or two legs)
команда (сигнал, наказ)	command
~ виконавча	executive command
~ попередня	preliminary command;
	preparatory command
по ~ -і	upon command
комбінація (вправа)	combination, composition, routine, exercise, programme
групова ~	group composition
індивідуальна ~	individual combination
комплексія	constitution, build
композиція	composition; programme; exercise
конкурс	contest, competition
контроль	control; check (-ing)
~ за фізичною підготовкою	control for physical fitness / condition
~ медичний	medical control
~ педагогічний	pedagogical control
кінь (гімнастичний)	horse (gymnastic)
~ в довжину	horse lengthwise
~ в ширину	horse broadways / crosswise
~ з ручками	pommel horse
кінь-махи (гімнастичний снаряд)	pommel horse (gym. apparatus)
координація	coordination
~ рухів	movements coordination
вправи на ~ -ю	coordination exercises

тест на ~ -ю	coordination test
координувати (рухи рук, ніг, тулуба)	to coordinate (arms, legs, body movements)
коєфіцієнт	coefficient
~ складності вправи	coefficient of exercise difficulty
коло I (стройові вправи)	circling formation; formation / standing in a circle
коло II (рух)	circle; circling (movement)
~ двома (ногами)	double leg circle; circling of both legs
~ руками (вперед, назад,	arms circling (forward,
всередину, назовні)	backward, inward, outward
різноіменне ~ (руками, ногами)	opposite arm (-s) circling (circle)
Утворити ~! (команда)	Circle form! (command)
крок	step
~ вперед	step forward
~ в бік	step sideward; step
~ випадами	lunge steps
~ галопу	gallop step
~ назад	step backward
~ на носках	two-toes step
~ з носка	toe-pointed step
високий ~	high-thigh step
короткий ~	short step
основний ~	normal / general step
гострий ~	sharp step
перекатний ~	rolling step
перемінний ~ (в бік, назад)	toe-touching step (sideward, backward)
похідний ~	walking step
приставний ~	toe closing step
пружний ~	springy step
ковзаючий ~	gliding / sliding step
схрестний ~	cross step
стройовий ~	marching step

потрійний ~ зі стрибком	на triple step with jump,
місці, гопак	Ukrainian step
Кроком руш! (Команда)	Forward march! (command)
кругові рухи	circling movements
~ голови: вперед, вправо, назад,	head circling movements:
вліво	forward, to the right, backward, to the left
~ кистями (рук)	hands circling movements
~ ногами: дуги і кола вперед і	legs / feet circling movements;
назад / всередину і назовні / вправо і	arcs and circles forward and
вліво	backward / inward and outward/ to the right and to the left
~ руками: дуги і кола в лицьовій	arms circling movements: arcs
/ бічній / горизонтальних площинах	and circles in facial / lateral / horizontal planes
~ тулубом: вперед, вправо,	trunk circling movements:
назад, вліво	forward, to the right, backward, to the left
Кругом! (команда)	About face! (command)
крутитися (обертатися)	to turn (round), to spin
культура (руху)	efficiency (in movement)
«культуризм»	body-building; athletic training
«культурист»	muscleman
кут I (положення тіла)	angle (body bent position)
положення кутом	angled position
кут II (спортзалу)	comer
~ залу	comer of the gymhall
верхній ~	upper comer
верхній правий / лівий ~	upper right / left comer
нижній ~	low comer
правий / лівий ~	right / left comer
	Л
лава	bench
~ гімнастична	gymnastic bench
~ для вправ в рівновазі	balance bench
лазіння	climb; climbing

~ на одних руках без допомоги	climbing with hands only (without the use of the feet)
ніг	
~ по канату	rope-climbing
~ по жердині	pole-climbing
лівий	left
лікар команди	team doctor
лікар змагань	medical official of the competition
«літак» (горизонтальна рівновага в хресті на кільцях) <i>розм.</i>	horizontal cross (rings)
лежачи (положення гімнастег)	lying (position of a gymnast)
лінія килима	boundary line; FX line
ловля	catching
~ м'яча	ball catching
ліктьовий суглоб	elbow joint
М	
магnezія (для рук)	chalk (for hands)
малий	small
~ -е коло стрічкою	small ribbon circle
~ вертикальний круг булавами	small downward vertical circle with clubs (RSG)
(художня гімнастика)	
~ поворот на одній нозі	small turn on one leg; single leg small turn
манера	manner, style
індивідуальна ~ виконання	individual execution manner
марш	march
марширування	marching
~ на місці	marching on spot
майданчик, спортмайданчик	sport area; ground
майстер спорту	master of sport (-s)
~ міжнародного класу	international class / rate master of sport
~ з гімнастики	master of sport (-s) in gymnastics
майстерність	mastery
мат (для приземлення)	mat (for landing)
додатковий ~ для приземлення	extra / additional landing mat
поролоновий ~	porolone mat, foamed pad

мах (рух в одному напрямку навколо точки хвату в висі або частинами тіла по відношенню до інших частин тіла в упорі)	swing: movement in one direction around the points of grasp in hang or parts of body in relation with the others in support
~ в бік	swing sideward
~ в висі	swing in hang
~ в упорі	swing in support
~ вперед	swing forward; front swing
~ вправо / вліво	swing to the right / left
~ дугою	underswing, cast away, cast out
~ назад	swing backward, back swing
~ -ом назад	swing backward, reverse swing
~ ногою / ногами (в різних напрямках)	leg (-s) swing (in various directions)
~ рукою / руками (в різних напрямках)	arm (-s) swing (in various directions)
активний ~	active swing
акцентований ~	effective swing
великий ~ вперед	long swing forward
вільний ~	free swing
енергійний ~	energetic / effective swing
медаль	medal
золота ~ (I місце)	gold medal (I place)
срібна ~ (II місце)	silver medal (II place)
бронзова ~ (III місце)	bronze medal (III place)
медицинбол	medicine-ball
межа I, лінія (килима, доріжки)	boundary; line
межа II (ліміт)	limit
допустима ~ в оцінок	regulation prescribed limit of marks
міжнародні правила суддівства (зі спортивної гімнастики і т.п.)	International Code of Points (in artistic gymnastics, etc.)
міжнародні змагання	international tournaments / competitions
місце	area, place, point

~ опори			area / place of support
~ відштовхування руками			place / point of pushing
~ приземлення			landing point / place / spot
~ поштовху ногами			place of take-off
~ розминки			warm-up gym. hall / site
~ збору учасників виходом на поміст)	(перед		assembly place (of competitors)
~ тренувань			training site/hall
метод			method
~ активних рухів для розвитку гнучкості			method for training flexibility by means of active movements
~ великих зусиль для розвитку сили			strength training by means of gross loads / efforts
~ динамічних зусиль для розвитку сили			method for strength developing by means of dynamic actions / efforts
~ ізометричних зусиль для розвитку сили			method for strength developing by means of isometric actions / efforts
~ комбінованих зусиль для розвитку сили			method for strength developing by means of combined actions / efforts
~ навчання			method of teaching/ instruction
~ пасивних рухів для розвитку гнучкості (за допомогою партнера)			method for training flexibility by means of passive movements (with a partner's assistance)
~ повторних зусиль для розвитку сили			method for strength developing by means of repeated actions / efforts
~ підводящих вправ			method of prerequisites
~ прогресивно-зростаючого навантаження			progressive-increasing method (of training load)
~ розвитку рухових якостей			method of developing physical qualities
~ розчленування / розчленованої вправи			in-parts method of teaching

~ статичних положень	для	method for training flexibility
розвитку гнучкості		by means of static positions
~ страховки		method of spotting
~ тренування		training method, method of training
ігровий ~		play and games method
інтервальний ~		interval method
комбінований ~ розвитку		combined method for
фізичних якостей		developing physical qualities
загальноприйнятий ~		adopted method of training
потоканий ~ (виконання вправи)		stream work
рівномірний ~		even method
порівняльний ~		competitive method
цілісний ~, ~ цілісної вправи		in-whole method of teaching
методика		method (-s)
методичний		methodical, teaching
~ -а підготовка		methodical training
~ прийом		teaching method / way
~ рекомендації		teaching recommendations
~ -і вказівки		teaching suggestions
міст I (вправа)		bridge, arch
~ викрутом		from squat position
		dislocation into bridge
~ на праву / ліву ногу		bridge with right/left leg support
		support
~ на передпліччях		bridge with forearm support
~ через стійку на руках		from handstand turn over into bridge
		bridge
міст, місток II (гімнастичний снаряд)		beatboard, springboard
пружинний ~		springy board; mini-tramp
«млин» розм. (вправа з булавами в художній гімнастиці)		mill circles (with clubs, penants)
вертикальний ~		vertical mill circles (with clubs, penants)
момент		moment
~ інерції		inertia moment
~ сили		force moment

«мотузочка» (танцювальний крок в reel step: dancing step in RSG художній гімнастиці *розм.*)

музика	music
під ~ -у (вільна вправи у жінок)	to music (women's FX)
музичний супровід	music (-al) accompaniment
м'язи	muscle
~ задньої поверхні стегна	muscles on the back of the legs (hamstrings)
~ -згиначі	flexor
~ -розгиначі	extensor
~ спини	dorsal muscles
~ черевного преса	abdominal muscles
~ що відводить	abductor
великий грудний ~	greater pectoral muscle
дельтоподібний ~	deltoid muscle
навантажувати ~	to load the muscle
напружити, напружувати ~	to tense one's muscles
порвати ~	to tear a muscle
привідний ~	abductor
слабкий ~	weak muscle
м'язовий	muscle
~ -а напруга	muscle tension
~ -а пам'ять	muscle memory
~ -а сила	muscle strength
~ -а система	muscle system
~ -е розслаблення	relaxation in muscles
~ біль	muscle pain
~ тонус	myogenic tonus
м'якість (в рухах)	suppleness (in movements)
м'яч	ball
кидок ~ -а	throwing the ball
ловля ~ -а	catching the ball
вправи з ~ -ем (художня гімнастика)	ball exercises (rhythmic sportive gymnastics)
ігри з ~ -ем	ball activity

Н

набір І	selection
~ групи	selection of group

набір II	set
~ елементів для вільних вправ	set of elements for FX
набрати, набирати I	to collect, to gather
~ групу початківців	to gather / to collect beginners' group
набрати, набирати II	to accumulate
~ достатню висоту	для to reach sufficient height for
подвійного сальто	double back salto
~ швидкість (при розгоні)	to accumulate speed (in run)
навик	skill, habit
варіативний ~	variation skill
втрачати ~	to lose skill
міцний ~	solid / durable skill
негативний ~	negative skill
необхідний ~	essential skill
позитивний ~	positive skill
придбати / сформувати ~	to acquire a habit; to form a skill
руховий ~	motor skill
складний ~	difficult / complex skill
стабільний ~	stable skill
стійкий ~	firm / stable skill
удосконалювати ~	to perfect skill
перенос ~ -а	transference of skill
формування ~ -а	forming of a (motor) skill
формування та вдосконалення	а forming / formation and
гімнастичного ~ -а	maintenance of gymnastic skill
навчання	teaching; instruction; learning
навчити, навчати (вправі)	to teach (the skill)
~ в цілому	to teach by the whole
~ по частинах	to teach in parts
нагорода	prize
~ за кращу композицію	prize for the best composition
~ за I місце	winner's prize
нагородити, нагороджувати	to award
нагородження	awarding (prizes)
~ переможців	victory ceremony

навантаження	load
~ аеробного характеру	aerobic type of load
~ анаеробного характеру	anaerobic type of load
допустиме ~	permissible training load
інтенсивність ~	intensity of load; training load intensity
м'язове ~	physical / muscular load
нервовоє ~	nervous stress
обсяг ~	volume of load; load capacity, scope
тренувальне ~	training load
функціональне ~	functional stress
назад	rearward (-s); rearway (-s); backward (-s)
накладки (для рук)	hand strap (-s) / protectors; handguards; palm straps
напівприсід	half-squat position; bent standing position; semi-tucked standing position
напівшпагат	half split
нарада I	meeting
після змагань відбудеться ~	The meeting of judges and officials will be held after the competitions (announcement)
суддів і представників команд (оголошення)	consultation
нарада II	consultation on the mark after the first exercise
~ суддів після першої вправи	to imitate
наслідувати	lean; body bending; body bent; bow
нахил	forward lean; forward bent; forward trunk flexion
~ вперед	forward trunk flexion with a hollow back
~ вперед прогнувшись	toe touch bending
~ вперед, руками дістати носки	
ніг	із deep piked stand
~ вперед зігнувшись	
захопленням	

~ в сторону	lean sideways
~ в сторону, руки на пояс	side bending, hands on hips; waist exercise
~ голови	bow / duck with the head
~ назад	lean backwards
пружний ~ вперед / в сторону	trunk pressing forward / sideways
розслаблений пружний ~ в сторону, згинаючи протилежну ногу, зі стійки ноги нарізно, руки вгору (ритм. гімнастика)	relaxed trunk pressing sideways, bending the leg on the opposite side to that of the trunk, from stand with feet astride hands above the head (aerobics)
руки на пояс, ~ -и назад з максимальним прогином в спині (ритм. гімнастика)	hands on the hips and to lean backwards, hollowing the back as much as possible (aerobics)
Національна асоціація гімнастики	National association of gymnastics
наколінник	knee supporter
на носках (поза)	on toes (pose)
стійка ~	stand on toes
напрямок	direction
~ руху по / проти годинникової стрілки	clockwise / anticlockwise direction
початковий ~ (у вправах)	original direction; starting direction
направляючий (в строю)	directing (in a column)
напруга	tension
напружений	intensive, strained
напружений календар змагань	intensive competition calendar
напружене тренування	intensive training
невиконання (пропуск елемента)	omission / omitting of an element
невимушеність (у виконанні)	ease (in execution)
невдача	failure
недостатня рухова активність	insufficient physical activity; hypodynamia

неявка (на старт)	forfeit (for the competition)
нижня жердина, н/ж (різновисокі бруси, жіночі бруси, р/в бруси)	low bar, LB (uneven bars, women bars, UPB)
новинка	novice, innovation, novelty
~ в комбінації	innovation in combination
новачок	beginner
нога	leg, foot
~ для поштовху	take-off leg / foot
виворотна ~ (хореографія)	turn out leg; leg turned outside (choreography)
махова ~	swing-up leg
опорна ~	support leg / foot
ноги	legs; feet
~ зігнуті	legs bent
~ нарізно	straddle legs; legs / feet apart
~ разом	legs together
номер	number
~ учасника	competitor's number; back's number
норматив	control exercise; test
~ технічної підготовки	control exercise in technique; technical test
~ фізичної підготовки	test of physical fitness
носок (ноги)	toe; point
відтянутий ~	pointed toe
невідтянутий ~	unpointed toe
стійка на ~ -ах	top-toe stand
O	
обгін (біг, шк. гімнастика)	outrunning
обертання	rotation; circling; spin, spinning; turn
~ навколо (поздовжньої) осі	вертикальної spin, pirouette, turn, twist
~ навколо (поперечної) осі	фронтальної rotation, circle, salto
~ вперед	forward rotation
~ в плечових всередину	суглобах internal shoulder rotation

~ назад	backward rotation
~ обруча	hoop revolve; hoop rotation
~ скакалки	rope circle; rope swinging
~ тулуба	circle of the trunk
~ вертикальне	vertical spin
~ горизонтальне	horizontal spin
обертатися	to revolve; to rotate; to spin; to turn around; to turn over; to twist
обігнати, обганяти	to outrun
оборот (обертальний рух навколо осі снаряду або навколо лінії хвату)	circle; <i>нім.</i> Felge (rotary circling movement around the axis of an apparatus or around the grip line)
~ в упорі присівши	circle in crouch / squat position
~ в упорі стоячи зігнувшись (перекладина, бруси р / в)	sole stoop circle (HB, UPB)
~ лівою / правою (ногою)	circle in astride support left / right leg in front; left / right leg in front mill circle; straddle short circle
~ на правій / лівій (нозі)	straddle short circle with bent knee
~ на зігнутих ногах	hock circle
обладнання	equipment
~ гімнастичного залу	gymhall equipment
обладнати (встановлювати)	to lay out
~ місця для змагання	to lay out premises for competitions
обличчям (один до одного) (положення гімнаста)	face-to-face (position of a gymnast)
обличчям (до центру кола)	facing centre (FX)
обруч (гімнастичний)	hoop
обсяг тренувального навантаження	amount of training load
обтяження	load; weight
обхід	round
об'єктивний	objective

~ -а оцінка	objective mark
~- е суддівство	objective evaluation / judging
оголосити, оголошувати	to declare, to announce
~ оцінку	to announce the mark
~ переможця	to declare / to announce the winner
оголошення	announcing
~ номера опорного стрибка	announcing vault number
обов'язкова програма змагань	compulsory / obligatory prescribed program (-me) of the competition
одночасний	simultaneous
~ рух рукою ногою	unilateral movement with arm and leg
~ коло: права рука / нога вправо, ліва рука / нога вліво (рух)	circle in the same direction: right arm / leg to the right side, left arm / leg to the left side (movement)
оздоровчий	recreational
~ табір	health camp
~ центр	recreational centre
окремі вид (багатоборства)	event; discipline
округлити, округляти руку	to round the arm
~ спину	to round the back to hollow
окружність	round, circle, ring
Олімпіада	Olympiad, the Olympics
Олімпійські ігри	Olympic Games
Олімпійський	Olympic
~ чемпіон	Olympic champion
оновити, оновлювати	to renew
~ програму	to renew programme / combination
опис (вправи)	description (of an exercise)
оплески	applause
опора	support
без ~ -и	without support
додаткова ~	additional support
опорний стрибок	vaulting

оптимальний	optimum
~ мах	optimum swing
~ рівень фізичної підготовки (спортсмена, команди)	optimum degree of fitness (of a sportsman / team)
опускання (повільний перехід з упору в вис або з більш високого упору в низький)	lowering; descending (slow transition from support to hang or from higher support to low one)
~ в міст (вільні вправи)	backward bending into bridge (FX)
~ силою (повільно)	power down
повільне ~ (силою)	slow lowering (with strength)
опустити, опускати	to lower
Опустити руки! (команда)	Hands down! (command) Arms down!
опуститися, опускатися	to lower, to descend
організаційний комітет (змагань)	organizing committee (of the competition)
організація I (спортивна)	sport organization; sport society; sport club
організація II (процес)	arranging
~ проведення змагань	organization and running of competitions
організувати, (змагання)	organізовувати to fix (the competition)
органи дихання <i>анат.</i>	respiratory organs
оригінальність (елемента, зв'язки)	originality (of the element, of the connect ion)
орієнтир звуковий	acoustic / sound signal
орієнтир зоровий	sight / vision spot; check point
орієнтування (в просторі, в польоті)	orientation (in mid-air, in flight)
освоєння (вправи)	mastering (of an exercise)
огляд (гімнастичних) снарядів	inspection of (<i>gym.</i>) apparatuses; (<i>gym.</i>) apparatuses checking-up
огляд медичний	medical observation/ control

основа техніки (виконання вправи)	base of technique, basic technique (of execution)
основна стійка	standing position; normal stand
основні положення (рук, ніг, тулуба)	basic positions; fundamental positions
особливість	peculiarity
~ дії	peculiarity of action; action peculiarity
~ занять з дітьми	children's training peculiarities
~ занять з жінками	women's training peculiarities
особливості	differences
індивідуальні ~ (спортсмена)	individual differences (of a sportsman)
морфо-функціональні ~ організму	morpho-functional features / peculiarities of an organism
офіційний представник	official
оцінити, оцінювати (упр.)	to assess; to evaluate (ex.)
оцінка (бали)	score, mark
~ за артистичність	artistic impression mark; mark for artistic impression
~ за композицію	composition score
вища ~	top mark, 10 pnt.
завищена ~	overscored mark
занижена ~	underscored mark
залікова ~	resultant score / mark
змінити ~-у	to alter the score
необ'єктивна ~	unfair evaluation / mark
нульова ~	zero score; nul
остаточна ~	final score
остаточна середня ~	final average mark
П	
падіння	drop; fall down
~ зі снаряда	fall down; break down / off
палиця	stick
гімнастична ~	gymnastic stick
парад	parade

~ закриття змагань	closing ceremony
~ відкриття змагань	opening ceremony
~ учасників змагань	competitors' parade
партнер	partner
пауза	pause
перевага	advantage
переважання	predominance, prevalence
перевантаження	overwork
перевертання (перекиди, перекати, перевороти, полуперевороти, сальто)	turning over the head (rolls, rollings, handsprings, half-handsprings, saltos)
переворот (акробатика перевертання гімнаста через голову з опорою прямими руками)	handspring: movement through handstand with rotation in order to finish in erect standing
переворот вперед (акробатика)	handspring forward; front handspring
~ в шпагат	handspring to forward split sit
переворот в сторону / боком (акробатика)	cartwheel; handspring sideways (<i>acr.</i>)
~ з опорою на одну руку	cartwheel with one arm / hand support
переворот назад (акробатика)	back handspring; handspring backward, flic-flac, FF (<i>acr.</i>)
~ на одну ногу	back handspring on one leg
~ з опорою на одну руку	handspring backward / flic-flac with support of one arm
~ з перекатом на груди	roll jump backward to handstand and chest rolling to front lying support; back flip, stomach
повільний ~	back walkover, tin-sica backward
повільний ~ з сиду	back walkover from seat; valdez
перевтома	overstrain
передача (м'яча)	pass (a ball)
передпліччя	forearm, underarm

перекат I	half roll; rolling
~ в групуванні / зігнувшись / прогнувшись	tucked / piked / layout rolling
~ на груди в упор лежачи	chest roll to front leaning support; stomach roll
~ назад в стійку на плечах з сиду	from sit rolling backward to necks stand
~ назад і вперед	back rolling
~ з п'ят на носки	rolling from heels to toes
перекат II (форма руху обруча / булави / м'яча, де поєднуються обертання і переміщення)	roll, rolling (form of combined rotary and travel movements with hoop / clubs and ball)
~ м'яча	ball roll (-ing)
перекид (обертальний рух гімнаста через голову з опорою руками і торканням окремими частинами тіла опори)	roll (rotary movement of a gymnast over the head with arms support and touching the support with body parts)
~ вперед	roll forward; front roll
~ вперед зі стрибка	flight-roll forward
~ в бік	side roll
~ назад	roll backward; back roll
~ назад в стійку на руках	roll backward to handstand
~ назад через плече	backward roll to chest rolling
прогнувшись	
~ довгий	flight roll
перекидання (предметів; партнера в групових вправах)	tossing (of gym. accessories, of partner in group exercises)
~ обручів один одному	change over of hoops
~ обруча	hoop change
~ скакалки	rope-skipping change
перекид вперед	handspring, dive roll forward
темповий ~	accelerated / tempo handspring
перекладина	horizontal bar; H-bar; HB
вправи на ~ -і	HB exercises
~ висока	high bar HB
~ для підтягування	chinning bar
~ низька	low bar; LB

перекличка (в строю)	roll-call (in formation)
перемах (рух ногою або ногами над снарядом в упорі або під снарядом в висі)	cut off; pass over (leg or legs move ment over the apparatus in support or under the apparatus in hang)
~ двома (ногами)	double leg cut; double leg pass over
~ ноги нарізно	cut with legs straddled; straddle cut
перемістити, переміщати	to shift
~ тяжкість тіла на ліву руку	to shift body weight onto left arm
переміщення	shifting; transition
~ тіла	body movement
переміщення предмета (по підлозі або по якійсь частині тіла художній гімнастиці)	rolling movement of a gym. article on the floor or on any part of the body (RSG)
~ з руки в руку по грудях	arm-to-arm rolling on / through the chest
~ по грудях і руках	chest-to-arms rolling
~ по руках і спині	arms-to-back rolling
~ по руці і спині з ловлею однією рукою	arm-to-back rolling with catch
~ по тілу	body rolling
~ по підлозі (прямий, зворотний, вертикальний, похилий і т.п.)	rolling on floor; floor roll (straight, reverse, vertical, oblique, etc.)
~ по тілу	rolling on body; body roll
перемога	victory; win
переможець	winner
~ у вільних вправах	free exercise winner
перемогти, перемагати	to win a victory (over); to win
~ за балами	to outpoint
перенапруження	overstrain
нервово ~	nerve strain
перенесення <i>розм.</i> (партнера)	carry (-ing)
~ удвох	double carry
~ на плечах	carrying on shoulders

~ на руках	arms carrying
~ на спині	carrying on back
перенос	shift; transference
~ ваги тіла назад	back shift
переповзання	crawling
~ на боці	side crawling
~ на четвереньках	crawling on hands and knees
перерва (в змаганнях)	interval, break (in competitions)
перервати, припинити	to stop, to cease
~ виступ	to stop the performance
~ виступ на змаганнях	to stop one's competitive career
~ вправу (закінчити)	to finish the combination
переробити, переробляти (вправу)	to re-do (a combination)
перестрибнути, перестрибувати	to overjump; to clear (an obstacle)
~ через гімнастичного коня	to vault; to clear the horse
~ через перешкоду	to clear the obstacle
перестроювання (зміна строю)	changing of formations; formation change
переступання	step over
переступити, переступати	to step over; to overstep
~ лінію килима	to overstep the FX line
~ з ноги на ногу	to shift from foot to foot
пересування	movement; travel; walking
~ на руках у висі	arm(-s) travelling in hang
~ на руках в упорі лежачи, wheel barrow	
партнер підтримує ноги верхнього за гомілку (шк. гімнастика)	walking on all fours
~ на четвереньках	
перетренувати (ся)	to overtrain
перетренування	overtraining
перетягування канату	pulling the rope; tug-of-war
перехоплення	regrasp; regrip; change of grasp /of grip / of hold
одночасне ~	hop regrasp / regrip
період	period; season

~ адаптації	period of adaptation
~ відновлення	rehabilitation period
~ тренування	training season
відновний ~	period of rehabilitation
перехідний ~ (тренування)	offseason; dead season
підготовчий ~	early season
передзмагальний ~	precompetition training season
змагальний ~	competitive period/season
першість	championship (-s); competition (-s)
~ міста	city championship (-s)
~ країни	national championship
командна ~	team championship
особиста ~	individual championship
півоберта	half circle
~ наліво! (команда)	Half left face! (command)
~ направо! (команда)	Half right face! (command)
півколо (побудова)	semicircle (formation)
підбивши ногою <i>розм.</i>	leg beat
підготовка	preparation; training
базова ~	fundamental training; basic training
балетна ~	choreography training
морально-вольова ~	moral and will-power training/preparation
початкова гімнастична ~	elementary gymnastic education
спортивно-технічна ~	sport-technical training
тактична ~	tactical training / preparation
теоретична ~	theoretical preparation
технічна ~	technical preparation
фізична ~	conditioning
підготовленість	fitness; condition
підйом I (перехід гімнаста з вису в уprise; Stemme: movement упор або з низького упора в більш when a gymnast arrives from високий)	hang to support or from lower support to higher support

~ переворотом	upward circle; shoot-up hip pull-over; Felge нем. (PB, rings)
~ розгинанням	upstart; kip-up
~ ривком	jerk uprise / upstart
~ силою	pull-up; muscle- up; pull through to support
підйом II <i>анат.</i> (~ ступні)	instep
підказка (тренера)	verbal hint / assistance (from a coach)
підкидання	tossing up; throwing up
~ і ловля обруча	hoop tossing and catching
підкинути, підкидати	to toss up; to throw up
~ м'яч / обруч і т.д.	to throw up a hoop / a ball, etc.
піднімання	rising, rise
~ на напівпальці	rising to halftoe position
підняти, піднімати	to lift, to elevate; to raise
~ ліву ногу в сторону	to elevate / to raise L leg sideways
~ ноги до горизонталі	to raise legs to horizontal
~ праву ногу вперед	to lift/ to elevate R leg forward
~ руки вгору-вперед	to raise arms fore-inward
~ руки вперед або назад до горизонталі	to raise arms forwards or backwards until horizontal
лежачи на животі, ~ голову і плечі максимально назад (ритм. гімнастика)	lie prone on the ground face downwards to raise the head and shoulders as far as possible (aerobics)
піднятися, підніматися	to rise
~ на носки, руки вгору	to rise on heels, arms upward
підрахунок	calculation
~ результатів	scoring; calculation of results
~ тактів	time-beat
Підрівняйсь! (команда)	Guide right! (command)
підтримати, підтримувати	to hold; to support; to maintain
~ правильну поставу	to maintain a correct posture
піднімання, підняття	raising; lifting), elevation
~ ніг до перекладини	elevation of legs to the HB

~ ніг з положення у висі або abdominal raising	
лежачи на спині	
~ рук вгору	arms lifting
почергове ~ плечей	(ритм. alternate shoulders raising
гімнастика)	(aerobics)
різнойменний ~ руки і ноги в	in lying position opposite leg
положенні лежачи	(ритм, and arm raising (aerobics)
гімнастика)	
підтягування	chin-up; heave; pulling-up
підтягнути, підтягувати	to draw, to pull
~ коліна до грудей	to draw the knees up to the chest
підтягнутися, підтягуватися	to draw up, to pull up, to chin up
~ на перекладині	to chin; to heave up
підскок	skip jump; hop jump; rebound
плавність	fluency; smoothness
~ при виконанні вправи	fluency in execution
недостатня ~ в русі	insufficient fluency in movement
план	plan
~ тренувань	scheme of training
щоденний ~ (тренувань)	daily plan (of training)
поурочний ~	daily lesson plan
пластичність	plasticity
плечі	shoulders
площина (обертання, руху)	plane (of rotation, of movement)
бічна ~	side plane; lateral plane
вертикальна ~	vertical plane
горизонтальна ~	horizontal plane
проміжна ~	intermediate plane
побороти (подолати)	to overcome
~ втому	to overcome fatigue
Побудуватися! (команда)	Fall into line! Line up! (command)
Повернутися у вихідне положення!	Recover place! (command)
(команда)	

повзання	crawling
~ на боці	side crawling
~ на четвереньках	crawling on all fours
повільно	slowly
повільний	slow
~ переворот	walkover
поворот (обертальний рух тіла навколо вертикальної осі незалежно від положення спортсмена)	turn, twist, pirouette, pilot (body movement around vertical body axis in any position)
~ переступанням	turn-shifting from foot to foot; shifting turn
~ приставленням ноги	turn in place (45°, 90°, 180°)
~ тулуба	body turning / twisting
повторення	repetition
повторити, повторяти	to repeat
~ комбінацію в цілому	to repeat the combination in whole
подвійний ~	double skip jump
подолати, долати	to overcome
поєднання	combination
~ рухів	combination of movements
поза	pose, posture
основна ~	basic pose
що проходить ~	transitional pose
робоча ~	working pose
статична ~	static pose
поздовжньо	lengthwise
позиція (рук, ніг в хореографії)	position (of arms, of legs in choreography)
~ ніг	legs position; position of legs
~ рук	arms position; position of arms
показати, показувати	to demonstrate, to show
~ нову програму	to show a new programme / composition
~ новий елемент	to demonstrate a novice
політ	flight

фаза ~ -у	flight-phase
половина	half
~ кола	half circle
положення I (документ)	regulation, reglament
~ про змагання	regulation of the compositions
положення II (тіла)	position (of the body), pose
~ в угрупованні / зігнувшись / прогнувшись	/ tucked / piked / layout position
~ в рівновазі	balance position
~ кистей (рук)	hands position
~ лежачи	leaning / lying position
~ лежачи на животі	front lying position; lying flat on belly position
~ лежачи на спині	lying flat on back; back lying position
~ ноги нарізно (в сторони)	straddle position
~ ноги нарізно (одна вперед, інша назад)	astride position
безопорне ~	unsupported position; in flight
вихідне ~	initial position
відкрите ~ тіла	open (-ed) position of the body
закрите ~ тіла	closed body position
комбіновані ~ -ня	combined positions
кінцеве ~	finishing position, ending position
опорне ~	supported position; in support
основні ~ -ня тіла: вертикальне, горизонтальне, похиле	basic body positions: vertical, horizontal, oblique
початкове ~	starting position
правильне ~ тіла	correct position of the body
проміжне ~	transitional / intermediate position
пряме ~ тіла	straight body position
робоче ~ тіла (на снаряді)	working position (on the apparatus)
покласти	to place
покращення	improvement

~ результатів (на змаганнях)	improvement of results (at the competitions)
~ фізичної підготовленості	improvement in fitness
поломка (снаряда)	defect (in the apparatus)
помах (послідовне згинання та розгинання тіла в суглобах з початковим поштовховим рухом)	swaying: consecutive flexing and extension in body links with initial thrusting movement
~ дуговий	arc swaying
~ круговий	circling swaying
~ тулубом вправо / вліво	body swaying to the right / to the left
~ цілісний	whole body swaying
помилка	fault; error; mistake
~ виконання	execution error
груба ~	gross error
дрібна ~	small error / fault
загальна ~ (виконання)	common error / fault
значна ~	medium fault / error
композиційна ~	composition (-al) fault
незначна ~	insignificant error / fault
несуттєва ~	inessential error / fault
помітна ~	noticeable error
природна ~	natural mistake
середня ~	medium error / fault
технічна ~ (виконання)	technical error / fault
типова ~	typical / common error / fault
виправлення ~ -и	correction of the fault (in execution)
Поміняйтесь місцями! (Команда)	Change! (command)
поміст	platform; podium
гімнастичний ~	gymnastic podium
помітити, помічати	to notice; to observe
~ помилки у виконанні	to notice / to observe errors in execution
помічник (тренера, судді і т.д.)	assistant (of a coach, of a judge, etc.)
пом'якшувати приземлення	to absorb landing

пом'якшення приземлення	softening /absorption of landing
попереду	ahead
~ колони	ahead of the column
(бути) ~ в змаганнях	to be in the lead
поперек (по відношенню до снаряду)	cross(wise); transversal (to the apparatus)
упор ~ (осі снаряда)	cross support (to the apparatus axis)
поперемінний	alternate; in turn; by turns
~ -не піднімання ніг з положення лежачи (гімнастика)	alternate leg lift up (aerobics) (ритм.
поправка	adjustment
поразка	defeat
поролоновий	porolone
~ мат для приземлення	porolone landing mat; foamed mat
~ -а яма	foamed porolone pit; crash pad
порушення	break; violation
~ правил змагань	violation of the regulations of the competitions
~ ритму	break in rhythm
порядок	order
~ виходу на поміст	starting order
~ на заняттях	lesson's discipline
~ / послідовність	видів order of events
багатоборства	
~ проведення змагань	system of running the competition
послідовність	succession, sequence
~ в навчанні	sequence in teaching; progression in teaching
~ проходження видів	order of events
послідовний	successive, consecutive
постава	body posture; carriage deportment

поставити	to place
~ ліву ногу ззаду правої	to place L-leg behind R-leg
поступитися, поступатися	to give in
потилиця	back of the head
руки на ~ -ю	hands on the nape
ставати в ~ -ю	to form up in file (formation)
потягування	stretching
потягнутися, потягуватися	to stretch
підняти руки вгору, ~	arms upward, stretch
пошило (під кутом 45°)	obliquely (at 45° angle)
початок	start
~ змагання	starting time of the competition
~ вправи	start / entry / beginning of the exercise
почати, починати	to start, to begin
~ займатися гімнастикою	to begin/ to go in for gymnastics
~ вправу	to start the exercise
Починай! (команда)	Begin! (command)
поштовх	push (-ing); repulsion; take-off; thrust
~ ногами	take-off (from both legs)
~ руками	hand repulsion; push
різночасний ~ руками	alternate hand repulsion
пояс для страховки (лонжа)	safety belt
пересувний ~	rolling adjustable safety belt
підвісний ~	overhead safety belt
ручний ~	hand safety belt
поперек	waist
правила	regulations
~ змагань	rules and regulations of competitions; Code of Points and Regulations
~ суддівства	Code of Pointage
діючі ~ змагань	present Code of Points and Regulations

Правою / Лівою – вільно! (команда)	Right / Left leg, stand at ease! (commands)
перевищення	exceeding
~ часу у вільних вправах	exceeding time-limit in FX
попередній	preliminary
~ -я оцінка	preliminary score
~ результат	preliminary result
~ -і змагання	preliminary competitions
працездатність	work capacity
предмет (гімнастичний)	gym. accessory; gym. article; hand apparatus
вправи з ~ -ами	exercises with gym. accessories / articles
представник	representative; official
~ команди	manager; team official
представлення (учасників змагань)	presentation (of competitors)
Приготуватися! (команда)	Get ready! Get set! (command)
приземлення	landing; arrival on floor
~ на одну ногу	landing on one leg / foot
м'яке ~	absorption landing; soft landing
приземлитися, приземлятися	to land
~ на дві ноги	to land / to arrive on two legs /feet
~ на праву ногу	to land on the right foot/leg
призначення (суддів)	nomination (of judges)
призначити, визначити	to nominate
прийняти, приймати I (певне положення)	to assume, to take
Вихідне положення ~!	Starting position, take! (icommand)
(команда)	
прийняти, приймати II (участь)	to take part
~ участь в змаганнях	to take part in competitions; to compete
прикидка (контрольне тренування)	trial
розм.	
прикладний	applied

~ і вправи	applied exercises
~ а фізична підготовка	special / applied physical conditioning
принцип	principle
~ активності	activity principle
~ доступності	simplicity principle
~ наочності	visual principle
~ навчання	teaching principle
~ послідовного навчання	follow-through principle of teaching
~ систематичності	systematic principle
~ свідомості	consciousness principle
дидактичний ~	didactic principle
приріст	increase
~ результатів	improvement in results
~ сили	increase in strength
присід, присідання	crouch stand; squat; squat down
~ на правій / лівій (нозі)	squat on the right / on the left leg
~ пружний	springy squat
глибокий ~	full squat
круглий ~	round squat
приставити, приставляти	to join, to close
~ ногу	to close the leg
пробіжка	run
проводка (вид страховки)	through assistance; active spotting (way of safe guarding)
прогиб	arch (-ing)
прогнутися, прогибатися	to stretch, to extend, to hollow
програма	program (-me)
~ майстрів спорту	master of sport (-s) programme
~ змагань	competition programme)
~ фізичного виховання	physical education program (-me)

~ фізичної підготовки	conditioning program (-me); physical fitness program (-me)
класифікаційна ~	classification program (-me)
обов'язкова ~	compulsory program (-me)
довільна ~	optional program (-me)
пройти, проходити	to pass through
прокладка (на колоді, брусах)	pad (on beam, UPB)
прокрут (скачалки)	rope circle
подвійний ~	double rope circle
потрійний ~	treble / tripple rope circle
проміжний	intermediary; intermediate
~ -е положення	intermediate position
пропуск I (невиконання елемента)	omission; omitting
~ елемента групи B в комбінації	omission of B-element in combination
пропуск II (документ)	pass
~ на змагання	pass for the competition
простий	simple
~ батман тандю	battement tendu simple
~ вис	ordinary hang
~ оборот в упорі	simple kip circle
протерти, протирати (поперечину, жердини)	to rub (the bar of HB, UPB)
протест	protest
заявляти / подавати ~	to make a protest
протихід	counter-movement; counter- move
~ при маршируванні	counter-walking in marching
протокол	record sheet; scorer's list
~ змагань	result card
стартовий ~	starring list
суддівський ~	scorer's list / paper
професіонал	professional
прохід I (виконання вправи в одному напрямку)	clearing, pass
~ в акробатиці	pass in tumbling
~ на колоді	clear (-ing) the beam

прохід II (розбіжність у зустрічних колон)	марші pass / clearing (of two meeting columns)
~ зовні / всередині	outside / inside pass
~ праворуч / ліворуч	right / left pass
процес	process; course
~ навчання (навичкам)	process of learning / teaching / mastering (skills)
педагогічний ~	pedagogic (-al) process
тренувальний ~	course of training
проявити, проявляти	to approve; to show; to display
Прямо! (команда)	Forward, march! (command)
прямо (вертикально)	upright; erect
прямий	straight; erect; extended
пункт (кімната)	room
~ антидопінгового контролю	doping control room
~ медичної допомоги	first-aid room
п'єдестал пошани	winner's stand / podium

P

P-елемент (елемент, пов'язаний з ризиком)	з R-element
радіус (руху)	radius (of movement)
великий ~	large radius
малий ~	small radius
середній ~	middle radius
ранкова гімнастика	morning exercises
реакція	reaction
час ~ -ї	reaction time
рухова ~	motor reaction
реєструвати	to record
~ помилки	to record faults/errors
режим I (мед.)	regimen
~ споживання їжі	diet
режим II (разпорядок)	routine
~ дня	daily routine
~ тренувань	training routine / schedule
режим III (умови)	conditions
динамічний ~ роботи м'язів	dynamic conditions of muscular work

~ роботи м'язів той, що долає	miometric conditions of muscular work
статичний	/ static / isometric conditions of muscular work
ізометричний ~ роботи м'язів	of muscular work
~ роботи м'язів той, що поступається	pliometric conditions of muscular work
резерв	reserve
бути в ~ -і	to be in reserve
~ команди	reserve for the team
результат	result; score
~ в багатоборстві	total all-round sum
~ виступу на змаганнях	competitive result
~ команди	team points/ result; team placing
вищий ~	top result
заліковий ~	resultant score (for the team)
командний ~	team points/ score; team total
остаточний ~	final result score / mark
попередній ~	preliminary result / score
рівний ~	tie / equal results
рекреація	recreation
ризик	risk
елемент, пов'язаний з ~ -ом	R-element
ритм	rhythm
дотримуватися певного ~ -у	to incorporate a definite rhythm (aerobics)
(ритм. гімнастика)	rhythm (aerobics)
порушений ~	irregular rhythm
ритміка	rhythmics
ритмічна гімнастика	rhythmic gymnastics; aerobics
рівність (балів)	equality (of points), ties; equal points / scores
рівновага	balance, balancing position, scale, lever, equilibrium
~ в шпагаті із захопленням	needle scale holding the leg
~ в шпагаті з нахилом	splits scale on one leg, bent body
~ кільцем	balance in ring position
~ на високому носку	high heel scale on one leg

~ на двох / на обох ногах	standing scale on both legs
~ на обох ногах на півпальцях	standing tip-toe balance on both legs
~ на одній нозі	standing scale on one leg; swallow stand
~ на одній нозі, тримаючись рукою за п'яту вільної ноги	K-scale
~ на одній нозі з нахилом назад	horizontal scale backward on one leg
бічна ~ кільцем	side scale in ring position; high hand-to-side scale in ring position
бічна ~ на одній нозі	side scale on one leg
вертикальна ~ нога в сторону	side vertical scale on one leg; vertical scale sideways
вертикальна ~ нога назад	back vertical scale on one leg
вертикальна ~ з утриманням ноги вперед	front vertical scale on one leg
висока ~	high standing scale on one leg, free leg backward
динамічна ~	dynamic balance
задня ~ на носку	high back scale on high heel
задня ~ на одній нозі	back scale on one leg
нестійка ~	unstable balance
силова ~	strength balance
статична ~	static balance
стійка ~	stable balance, equilibrium
втрачати ~ -у	to lose balance
зберігати ~ -у	to keep balance
утримувати ~ -у	to hold balance
Рівняйся! Праворуч / Ліворуч, рівняйся! (команда)	Right / Left dress! Eyes right / left! Right / Left face! (command)
рівнятися	to line up; to dress the file
різноманітний	contrary; in different directions
різноманітність	variety
~ елементів	variety of elements

робота	work
тренувальна ~	training work
розбіг	approach, run-up
з ~у	from running start
~ під кутом 45 ° («косий» розбіг)	diagonal / oblique / 45°
короткий ~	approach (to the apparatus)
розбігтися, розбігатися	short run
розбіжність (в оцінках)	to approach (the apparatus)
~ між двома середніми оцінками	difference, disagreement; gap;
не відповідає правилам	disparity (in marks)
неприпустима ~ (в оцінках)	gap between two middle marks is against rules
суддів)	abnormal difference (in marks)
розведення I (ніг, рук)	spreading, parting (of legs, of arms)
~ і зведення ніг	opening and closing legs
розведення II (розподіл колони на більш дрібні колони)	splitting (column dividing into small columns)
розвести, розводити	to spread
розвиток	development, training
~ фізичних якостей:	development, training of
виривалості, гнучкості, сили,	physical qualities: endurance,
спритності і т.д.	flexibility, strength, agility, etc.
~ рухових здібностей / якостей	motor education; development / training / conditioning of physical fitness/qualities
розвинути, розвивати	to develop
~ і підтримувати фізичну	to develop and to maintain physical fitness
підготовленість	physical fitness
розгин (рух)	extension; kipping movement
розгинання	extension
розгинач (про м'язи)	extensor (about muscles)
розгрупуватися, розгрупувовиватись	to untuck; to come out, to open up; to break tuck
роздягальня	dressing / locker room
Розійдись! (команда)	Fall out! (command)

Розімкнись! (команда)	Distance take! (command)
розімкнутий стрій	open order
розімкнутися, розмикатися	(в to extend; to open ranks (in ranks)
шеренгах)	
розмахування у висі	swing (-ing) in hang
~ в сторони (кільця)	swinging sideways in hang (rings)
~ вигинами	jerky swinging in hang, whip swinging on spot
вільне ~	free swinging in hang
розмахування в упорі	swinging in support
~ на передпліччях	swinging in forearm support
розминка	warm (-ing)-up; limbering-up
~ на кожному снаряді – 3 хв.	warming-up in each event is 3 min
індивідуальна ~	personal warming-up
загальна ~	general warming-up
попередня ~	initial warming-up; prior to competition warming-up; pre-competition warming-up
розножка <i>розм.</i>	straddle vault, straddle dismount
розряд (спортивний)	category; rate; rank
розучування (елементів)	learning; mastering (of elements)
розгойдування (кільця)	pendulum swing (rings)
розклад	schedule; time-table
~ змагань по днях	day-by-day schedule of the competition
~ тренувань	training time-table
розподіл	classification; allotment
~ команд (по змінах)	allotment of teams
~ місць	placement; placing
~ місць за результатами	в all-round classification
багатоборстві	
~ тренувальних навантажень	fixing of the training doses
~ учасників за результатами	в apparatus / event classification
окремому виді багатоборства	

~ учасників змагань за групами / group / shift break(ing) of змінах	competitors
розподілити, розподіляти	to allot, to classify
Розрахуйсь! (команда)	Count off! (comand)
розслабити (-ся), розслабляти (-ся)	to relax; to loosen up
вміння ~	ability to relax
розслаблення	relaxation
вправи на ~	relaxation exercises
м'язове ~	muscle relaxation
розслабленість	looseness
розтягування	stretch(ing)
розтягнення м'язу	muscle pull / strain
розтяжка I (поперечини)	brace; cable (HB)
розтяжка II (гнучкість) <i>розм.</i>	flexibility
розцінка	assessment, value, rating
~ вправи за ступенем складності	difficulty rating of routine/ combination
рон де жамб (хореографія) <i>фр.</i>	rond de jambe
~ ан лер	rond de jambe en Fair
~ пар терр	rond de jambe par terre
рука	arm, hand
кругла ~ (жест)	arm rounded
м'яка ~ (жест)	soft arm
опорна ~	support arm; arm in support
руки	arms; hands
~ вгору	arms upward; hands up
~ в «замок» за голову	clasp the hands behind the head
~ вниз	arms downward
~ вниз-назовні	arms down-sideward
~ вперед	arms forward
~ вперед-догори	arms forward-upward
~ вперед-донизу	arms forward-down
~ вправо / вліво	double arms right / left
~ в сторону вправо / вліво	arms lateral L / R
~ в сторони	arms sideward / sideways
~ за голову	arms on the nape
~ до плечей	arms up to the shoulders

~ назад	arms backward
~ на пояс / на поясі	arms on hips
~ перед грудьми	arms at breast; arms bent in shoulder height
~ по «швах» <i>розм.</i>	arms at sides
~ довільно	arms optional
~ прямі	arms straight
~ схрестно	arms across
~ зігнуті	arms bent
струсити ~	to shake (with) arms
На витягнуті ~ -и, розімкнись! (команда)	At double arms internals, dress! (command)
потрапування розслабленими	shaking with loose arms
~ -ами	
рух (голови, тулуба, рук і т.д.)	action, exercise, move, movement, motion (with a head, trunk, arm, etc.)
~ автоматичний	automatic movement
~ асиметричний	dissymmetrical movement
~ базовий	basic profile movement
~ в лицевій / бічній / горизонтальній площині (тулубом, кінцівками, головою)	movement in facial / lateral / horizontal plane (with trunk, extremities, head)
~ в різних напрямках (вперед, назад, в сторону, вгору, вниз, під кутом)	movement in various directions (forward, backward, sideward, upward, downward, at the angle)
~ виразний	expressive movement
~ головою (вперед, назад, в сторону, колове і т.д.)	head movement / action (forward, backward, sideward, circular etc.)
~ додатковий	added movement, extra action
~ з великою амплітудою	movement with large range of motion; action with gross amplitude
~ коловий (руками, головою, тулубом)	circling movement (with arms, legs, head, trunk)
~ маховий	swing (-ing) movement

~ обертальний	rotary / turning (over) movement; twisting action
~ одночасний (руками, ногами)	simultaneous / synchronized movements (with arms, legs)
~ оригінальний	original movement
~ паралельний	parallel movement
~ плавний	smooth / fluent movement
~ пластичний	plastic movement
~ по черзі / поперемінні	alternate movements
~ поступальний	onward movement
~ природний (біг, стрибок, метання)	natural movement (run, jumping, throwing)
~ простий	simple / ordinary movement
~ танцювальний	dance movement
~ тулубом	body / trunk action; body/trunk movement
~ хореографічний	choreography exercise/movement; ballet move
~ циклічний	cyclic motion
~ штучний	artificial movement
вивчати ~	to learn the movement
виконувати ~ технічно	to execute movement in technically correct way
правильно	to check motion
контролювати ~	to combine/to link movements
з'єднувати ~ -и	to combine/to link movements
~ -и однойменні (руками, ногами)	one-sided movements; movements in the same direction (e.g. right leg to the right side) unilateral actions / movements
~ -и основні (руками, ногами, тулубом)	basic / general (arms, legs, body) movements
~ -и послідовні	consecutive/successive movements
~ -и пружні	spring-like movement; pressing action
~ и ритмічні	rythmic movement

~ и синхронні	synchronous movements
рухати	to move
~ рукою / ногою	to move one's hand/leg
рухова активність	physical / motor activity
рухова дія активна	effective movement
рухове завдання	motor task
руховий навик	motor skill
руховий режим	motor regime
рухові дії	physical / motor actions
рухові здібності	motor abilities
рухові / фізичні якості	physical qualities
рухливість I	mobility
рухливість II (гнучкість)	flexibility
~ в гомілковостопних суглобах	ankle flexibility
~ в плечових суглобах	shoulder flexibility
~ в тазостегнових суглобах	hip flexibility
~ хребетного стовпа	dorsal spine mobility
розвивати ~ хребта / спини	to develop dorsal spine extension/flexibility
достатня ~ в плечових суглобах	adequate flexibility in the
/ в плечах	shoulders
ручка (паличка для стрічки; художня гімнастика)	baton (for ribbon in aerobics)

С

С-елемент	C-element
Сісти! (команда)	Sit down! (command)
сальто (обертальний рух тіла стрибком з повним перевертанням без проміжної опори)	salto, somersault (jump with full rotation over the head without support)
самодисципліна	self-discipline
самоконтроль	self-control
самовладання	composure
самострахування	self-guarding, self-protection
скидання вагу	weight cutting
сід	seat position; sit
~ в групуванні	seat/ sit with legs tucked
~ з високим кутом	V-seat

~ з глибоким захопленням	sit grasping the ankles and pulling / pressing the chest down
~ з пружними нахилами вперед (ритм. гімнастика)	sit on the floor springy pulling the chest down (aerobics)
~ з положення лежачи на спині	abdominal rise
~ з прямими ногами	seat with straight legs
~ з прямими ногами і перекид назад через стійку на руках	back break fall to back roll extension through handstand
~ зігнувшись	piked seat; V-seat
~ із захопленням	sit on the floor and grasp the ankles; seat clasping legs
~ кутом	angled sitting position; angled seat
~ на стегні	cross-seat on the thigh, side riding seat
~ на п'ятах	kneeling hips bent
~ ноги нарізно	sit legs straddled; straddle seat
секретар (на змаганнях)	secretary, score-keeper; scorer (of the competition)
головний ~ змагань	chief scorer of the competitions
секундомір	watchstop
секція	section
~ гімнастики	gymnastic section/ club
семінар	course; seminar; clinic (amer)
~ суддів	judge's course
~ суддів і спортсменів	clinic
серія (елементів)	series; connection
сила	strength; power
~ м'язів черевного преса / живота	abdominal strength
~ м'язу	muscle strength
абсолютна ~	absolute physical strength
велика фізична ~	great physical strength
вибухова ~	explosive strength
відновити ~ -и	to regain strength
відносна ~	relative strength

набиратися ~	to gain strength
розвивати ~ -у	to train strength; to gain muscle strength; to work on strength
силою (а не махом) ~ підйом переверотом	with strength (not with swing) pull over mount; turn backward to support
система I (умови) ~ оцінки / суддівства ~ проведення змагань	system scoring, judging code system of running the competition
система II фізіологічна дихальна ~ м'язова ~ серцево-судинна ~ центральна нервова ~, ЦНС	system respiratory system muscular system cardiovascular system central nervous system
система III (школа) ~ гімнастики німецька ~ гімнастики радянська ~ гімнастики сокільська / чеська ~ гімнастики	system; school gymnastic system/ school German gymnastic system / school; German gymnastics Soviet gymnastic school; Soviet school of gymnastics Sokol / Czech gymnastic system / school; Sokol / Czech gymnastics
французька ~ гімнастики	French gymnastic system / school; French gymnastics
шведська ~ гімнастики	Swedish gymnastic system / school; Swedish gymnastics
японська ~ гімнастики	Japanese gymnastic school; Japanese school of gymnastics
сітка (батуту)	bed set; canvas (tramp.)
скакалка (художня гімнастика)	skip-rope; skipping-rope; rope (rhythmic sportive gymnastics)
вправи зі ~ -ою	skipping-rope exercises
довга ~	long rope
обертання ~ -и	skip-rope circling

повна ~	full rope
складена ~	folded rope
спритний	agile
спритність	agility
стрибок	hop jump; hurdle
складати (ся)	to fold, to stop tight
слабкість	weakness
складність	complexity; difficulty
~ (комбінації), що збільшується	increasing complexity (of the combination)
Струнко! (команда)	Attention! (command)
смирно (стійка спортсмена)	stand at attention
смуга перешкод	obstacle course
снаряд I (спортивний)	apparatus
дитячий гімнастичний ~	children's gymnastic apparatus
універсальний гімнастичний ~	combined gymnastic apparatus
снаряд II (вид багатоборства)	all-round event
складання	composition; construction
~ вільних вправ	formation of free exercises / FX
складати	to compose
~ вправу	to compose a routine / a programme
складність	difficulty
коефіцієнт ~ -i, КС	coefficient of difficulty; difficulty value rating
~ елемента	value of an element
достатня ~ (вправи)	adequate difficulty (of a combination)
спроба	attempt; try
друга ~	second / another try
залікова ~	resultant try
найкраща ~	best attempt
невдала ~	failed try
вдала ~	lucky try
стан (спортсмена)	condition (of a sportsman)

~ тренуваності	training condition
передстартовий ~	starting fever
спертися, спиратися	to rest
спина	back
жорстка, негнучка ~	stiff back
кругла ~	rounded back
лежачи на ~ і (положення гімнаста)	back lying; lying on back
~ -ою один до одного	back to back
спіраль I (марширування)	spiral (marching)
спіраль II (вправа зі стрічкою)	spiral
спорт	sport, sports
фізкультура і ~	physical culture and sport
великий ~	big-time sports
масовий ~	mass sport; sports for all
спортивний	sporting; athletic
спортсмен	athlete, sportsman
~ -любитель	amateur sportsman
~, який порушив (змагань)	правила offender
спостереження	observation
лікарське ~	medical observation
педагогічне ~	pedagogical observation
стабільність	consistency, stability
Ставай! (команда)	Fall in (line)! / Fall into line! (command)
стадія	stage
підготовча ~	preparatory stage
основна ~	principle / essential stage
завершальна ~	concluding / final stage
старт	start
статичний	static (-al)
~ -е положення	held balance position, static position
~ -а вправа	static exercise
статура	constitution, body build
стінка, гімнастична стінка, шведська стінка	gymnastic wall; stall bars, Swedish wall

стиль (виконання)	style; manner
гімнастичний ~ (виконання)	gymnastic style / manner; gymnastic way (of execution)
Стій! (команда)	Stand still! Halt! Stay! (command)
стійка I. (вертикальне положення спортсмена, голова вгору)	stand; standing position: vertical position of a sportsman, head upward
~ вільно	stand at ease
~ на колінах	knee standing
~ на лівому коліні	left knee standing
~ на носках	stand on tiptoe; ballet stand
~ на одній нозі, друга назад;	arabesque
арабеск <i>розм.</i>	
~ на напівпальцях	half-toe position / attitude
~ ноги разом	close standing
~ ноги нарізно	straddle stand
~ ноги нарізно правою	right astride stand
~ ноги нарізно з нахилом	low straddle stand
~ носки разом п'яти нарізно	heels apart stand
~ схрестно (ноги схрестно)	cross-stand
~ смирно	stand at attention
вузька ~ ноги нарізно	narrow straddle stand
стійка II. (статичне положення, при якому спортсмен знаходиться догори ногами)	stand; balance (static position when the performer is with his heels over head)
~ на голові	headstand; head balance
~ на голові без допомоги рук	no-hand headstand
~ на грудях	chest stand balance; breast stand
~ на лопатках, <i>розм.</i> «берізка»	neckstand; candle stand; neck and shoulder stand
~ на руках	handstand; arms balance
стіл (для опорних стрибків)	vaulting table
страховка (спортсмена під час виконання вправи)	сторона side helping; guarding; spotting assistance
~ методом проводки (за рухом)	through assistance

страхуючий (іншого спортсмена під час виконання вправи)	assistant; helper; stand-in / by spotter
стрибнути, стрибати	to jump, to spring, to leap
стрибучість	elasticity; springness
стрибок (політ після відштовхування ногами або руками від опори)	spring, jump, leap: flight after feet take-off or hands thrust from support
~ в шпагаті	split (-s) leap
~ галопу	gallop leap
~ кільцем	ring jump
~ кільцем однією ногою	ring jump with one leg
~ ноги нарізно	straddle jump
~ ноги нарізно (опорний)	straddle vault, astride vault
~ ноги нарізно, права або ліва	astride jump
вперед	
~ прогнувшись	arched jump; straight body jump
~ з двох ніг на дві (по 1, 2, 3 позиціях і зі зміною позиції ніг)	feet-to-feet jump (in 1, 2, 3 positions and with position change)
~ з двох ніг на одну	feet-to-foot jump
~ зігнувши ноги вперед	cat jump
~ зігнувши ноги назад	hollow jump with knees bent
~ зігнувшись / кутом	angle jump
~ з однієї ноги на дві	foot-to-feet jump
~ з однієї ноги на іншу	jump from one leg to land on the other; leap; jumping step
~ зі зміною ніг	scissors jump / kick
~ з поворотом на 360°	jump with full turn / with twist
~ кутом	rear vault
~ через скакалку	jump over the rope, skip jumping; rope-skipping
~ через скакалку, що обертається в горизонтальній площині	circular rope skip
~ кроком	jumping step; leap
опорний ~	vault, vaulting
перекидний ~	turning jump / leap

підбивний ~	cabriole; stag leap; beat hop / jump; kick jump
стрій	line up; rank
розгорнутий ~	open formation; extended line formation
зімкнутий ~	close order
стрічка (художня гімнастика)	ribbon (rhythmic sportive gymnastics)
вправи зі ~ -ою (кидки, ловля і т.п.)	ribbon exercises (tossing, catching, etc)
вісімка зі ~ -ою (вертикальна, горизонтальна, велика, середня, мала)	figure 8 with ribbon (vertical, horizontal, large, medium, small)
«змійка» зі ~ -ою (вертикальна, горизонтальна)	tail with ribbon (vertical, horizontal)
кола зі ~ -ою (великі, середні, малі в різних площинах)	circles with ribbon (large, medium, small in various planes)
махи зі ~ -ою (в різних площинах)	swings with ribbon (in various planes)
спіраль зі ~ -ою (вертикальна, горизонтальна)	spiral with ribbon (vertical and horizontal)
структура	structure
~ руху	structure of movement, movement structure
стягнення	disciplinary measure
суддівство (змагань)	judging; evaluation; umpiring
суддя	judge; arbiter
старший ~	head judge
сума балів	result; total sum (of points)
суглоб <i>анат.</i>	joint
колінний ~	knee joint
суперник	contestant, opponent
сухожилля анат.	tendon

Т

таблиця	table
~ розцінок елементів по А, В, С, D складності	table of A, B, C, D elements

~ ступеня складності елементів	scale /table of difficulties of elements
табло	display, board; switch board
електронне ~	electronic board
табір	camp
~ спортивно-оздоровчий	recreational sport camp
таз <i>анат.</i>	seat, pelvis
такт <i>муз.</i>	measure
збитися з ~ -у	to get out of time
тактика	tactics
талант	talent
спортивний ~	talent for sport
танець	dance
бальний ~	ball dance
класичний ~	classical dance
народний ~	folk dance
сучасний ~	modern dance
темп	tempo
~ і ритм руху	tempo and rhythm of the movement
заданий ~ (бігу і т.п.)	prescribed pace (of the run, etc.)
темповий	tempo
~ -а комбінація (акробатика)	vaulting composition (acr.)
~ -а частина вправи	tempo part of the composition
~ -е сальто	whip salto
~ вальсет	hop jump
~ підскок, вальсет	hop jump
теорія фізичного виховання	theory of physical education
тест (контрольна впр.)	test; control exercise
~ на гнучкість, силу,	test for flexibility, strength,
витривалість і т.д.	stamina, etc.
гімнастичний контрольний ~	control gymnastic test
тестування	testing procedure
техніка (біомеханічно – правильне, раціональне виконання)	technique (biomechanically correct, rational execution)
~ великих обертів	giant circles technique
~ кидкових рухів	whip technique

варіативність ~ -и	variation in technique
основи ~ -и	fundamentals of technique;
	basic mechanics / technique
відмінність в ~ -і (виконання)	difference in technique/in
	execution
невірна ~	incorrect technique
загальноприйнята ~ (виконання)	accepted technique (of
	execution)
раціональна ~	rational technique
сучасна ~	modern technique
спеціальна ~	specific technique
тип	type
~ вправи	type of an exercise
титул	title
тіло I (снаряда)	body
~ гімнастичного коня	body of the horse
тіло II (тулуб)	body
~ пряме (положення гімнаста)	body straight (position of a
	gymnast)
частина ~ -а	area in the body; part of the
	body
той, хто замикає	the last (in the column)
торкнутися, торкатися	to touch, to contact
торс	torso, trunk
точка	point
~ опори	place / point of support;
	fulcrum
крайня ~ маха	extreme point of swing; dead
	point of swing
точність	precision
~ в техніці (виконання)	exactitude of technique (in
	execution)
точний	precise
травма	injury, trauma
запобігти ~ -і	to prevent an injury
отримати ~ -у	to get an injury
уникнути ~ -и	to avoid an injury
траєкторія польоту	flight trajectory

трамплін	springboard
трапеція (снаряд)	trapeze {apparatus}
тренажер	trainer; conditioner
тренер	coach, trainer
~ команди	team coach
тренованість	condition, fitness
тренувати (-ся)	to train; to practise
тренування	training, practice; workout session
аеробне / анаеробне ~	aerobic / anaerobic training
багаторічне ~	long-term training
групове ~	training in group
додаткове ~	additional / extra training
засоби ~	means of training
індивідуальне ~	individual training program(me)
колове ~	circuit training
початкове ~	base training; training for beginners
спортивне ~	training in sport; sport training
теоретичні основи ~	theoretical base of training
тренувальний	training
~ зал (для розминки)	training hall; warming-up hall
~ костюм	training suit/dress
~ табір	training camp; sport centre
~ -е навантаження	training load
трибуни	stands
тривалість	duration; time; time-limit
~ вільних вправ	time for FX
~ змагань	length of competition
тримати	to hold, to hold on
~ м'яч в правій руці	to hold the ball in the right hand
~ обруч над головою	to hold the hoop over the head
трицепс (м'яз)	triceps
трюк	trick
тулуб	torso, trunk; body
тур жете (стрибок кроком) <i>фр.</i>	tour jete; stride leap

турнір

уболівальник

Увага! (команда)

удар

~ м'яча об землю

упор кутом; кут *розм.*

уздовж

(руки) ~ тулуба

утримати, утримувати

універсальний гімнастичний снаряд

Універсіада

уповільнення (руху)

упор (статичне положення гімнаста, при якому плечі знаходяться вище точок хвата (опори))

підйом в ~і

розмахування в ~і

згинання рук в ~і

~ не торкаючись (опори)

~ лежачи

~ на стегнах

~ на передпліччях

~ на зігнутих руках

~ відштовхнутися

хлопнути в долоні

~ прогнувшись

~ ззаду

~ на колінах

~ на передпліччях

~ присівши

~ змішаний

~ стоячи зігнувшись

tournament

у

fan, supporter

Ready!; Set! (command)

strike

ball bouncing

support with body bent at 90°;

L-support

lengthways, lengthwise

arms lengthways the body

to hold, to keep, to maintain

combination of gymnastic sets

World University Games

delay, slowness, deceleration

(of movement)

support, rest: static position of a gymnast when his shoulders are above points of grasp

uprise to support

swinging in support

bending of arms in support

clear free support

lying support; front leaning support/rest

lying on thighs

lying with forearm support

bent-arm leaning rest

руками, front leaning support, arms

thrust with claps

front (arched) leaning support

leaning support rearways,

back leaning support

knee support

underarm support, forearm support

squat (crouch) position

mixed support

stoop stand position

~ стоячи на колінах	hands and knees (position)
урок	lesson, practice
типова структура ~-а	typical structure of a lesson
частини ~ -у	lesson's parts
~ фізкультури	physical training lesson; class in physical education; PT lesson
контрольний ~	test lesson
ускладнення	difficulty
~ в навчанні	difficulty in teaching; learning difficulty
умови	conditions
~ опори	support conditions
~ проведення змагання	competition conditions
Утворити коло! (команда)	Circle form! (command)
участь (в змаганнях)	participation, participating (in the competitions)
учасники, що змагаються	competitor; participant
	Ф
фаза	phase; stage
~ польоту	flight/hecht phase
~ приземлення	landing phase
~ розбігу	approach run phase
фактор	factor
~ безпеки	safety factor
~ ризику	risk factor
~ страху	fright factor
федерація	federation
~ спортивної гімнастики	artistic gymnastic federation
~ художньої гімнастики	rhythmic sportive gymnastic federation
Міжнародна ~ гімнастики (ФІЖ)	International Federation of Gymnastics / Federation Internationale de Gymnastique, FIG <i>fr.</i>
національна ~	national federation
фізіологічний	physiological

~ ефект різних вправ	physiological effect of different exercises
фізіологія	physiology
фізична освіта	physical education
фізичний	physical
~ -е виховання	physical education
~ -і дані	physical/motor abilities
~ -і якості	physical qualities
~ -а культура	physical culture
~ -а підготовка	1) physical condition 2) physical training
~ -ий розвиток	physical development; physique
~ -е вдосконалення	physical perfectness
~ -ий стан	physical condition, fitness
~ -і вправи	physical exercises
фізкультура, фізична культура	physical culture and sport
масова ~ і спорт	mass physical culture and sport
урок ~ -и	physical training lesson, PT lesson
учитель ~и	teacher in PT
фіксація (зупинка)	pause, fixation
фінал	final
вийти у ~	to reach the final
~ в окремих видах	event finals; competition
багатоборства	
фіналіст: учасник фіналу	finalist (participant of the final)
фініш	finish
фланг (строю)	wing, flank
фонограма	phonogram
форма I (одяг)	dress, attire, uniform
~ суддів	judge's uniform
~ учасників змагань	competitors' dress
форма II (стан спортсмена)	condition (of a sportsman)
бути в хорошій спортивній	to be in good sport condition
~ -і	

виходити зі спортивної ~-и	to get out of condition
пік спортивної ~-и	peak form of condition
форма III (обриси)	shape
~ руху	shape of movement
формування	forming, formation
~ рухової навички	formation of a motor skill
~ команди (комплектування)	forming of a team
~ правильної постави	forming of correct posture
формувати	to form
фронт (сторона строю, до якого спортсмени звернені обличчям)	frontage: facial side of a rank
фронтальний	frontal; direct
функція	function
рухова ~	motor function
X	
характер	character; type
~ руху	character of movement; type of movement
~ змагань	type of competition
динамічний ~ (впр.)	dynamic type/character of exercises
характеристика (класифікація, опис руху)	characteristics (classification, description of movement)
просторово-часові ~ -и руху	spatio-temporal characteristics of movement
хват (спосіб, який показує, як спортсмен тримається за снаряд / утримує предмети / партнера)	grip; grasp; hold: the way of holding a gym. apparatus/ things/a partner
~ зверху	ordinary grasp / grip; forward grasp
~ знизу	reverse grasp: undergrasp
зворотний ~	dislocated grasp / grip
схресний ~	crossed grasp
зімкнутий ~	close grasp / grip
вузький ~	narrow grasp / grip
широкий ~ (руки розміщені ширше плечей)	broad grasp; apart grasp/grip
хватати	to grasp, to catch

хлопок		clap
хід		dance step/pass
боковий ~ (рух в сторону)		side cross step: moving to the side with cross steps
схресним кроком)		carriage, gait
хода		walk(-ing)
ходьба		walk in step
~ в ногу		half squat walk
~ в напівприсіді		squat walk
~ в присіді		walking with high leg-raising
~ високо піднімаючи ноги		walk on tip toes
~ на високих пальцях		march on the spot
~ на місці (марширування)		walk on toes
~ на носках		walk backward
~ спиною вперед		choreography
хореографія		vertebral column
хребет (анатомія)		vertebral column flexibility
гнучкість / рухливість ~ -а		rhythmic sportive gymnastics, RSG; artistic gymnastics амер
художня гімнастика		

Ц

цілком		(as a) whole
виконати вправу ~		to execute the exercise as a whole
ціна (елемента за складності)	ступенем	value (of an element according to difficulty rate)
центр		centre
~ обертання		point / centre of rotation
~ залу		centre of the gymhall
~ маси тіла, ~ ваги		centre of gravity
відновлювальний ~		rehabilitation centre
спортивний ~		sport centre
центробіжна сила		centrifugal force
церемонія		ceremony
~ закриття змагань		closing ceremony
~ нагородження		awarding / prizes ceremony;
		victory ceremony
~ відкриття змагань		opening ceremony
цикл		cycle

тренувальний ~	training cycle
час виконання вправи	timelimit, duration (of the exercise, of the composition)
(перевищення) ~-у	exceeding timelimit
час рухової реакції	reaction time
час виконання (впр.) встановлений	prescribed timelimit
частота	frequency
~ пульсу	pulse rate
~ кроків	steps frequency
частина	part
~ заняття / тренування / уроку	part of training / of the lesson
~ композиції / комбінації	part of the composition / of the combination
~ вправи	part of the combination
вступна ~ (впр.)	introducing part
заключна ~ (впр.)	finishing / concluding part
неоцінювана ~ (впр.)	part of no value
основна ~	main part
оцінювана ~ (впр.)	part of value; essential part
підготовча ~	preparatory / preliminary part
силова ~ (впр.)	strength part
ударна ~ (впр.)	striking part
ефектна ~	effective part
чемпіон, чемпіонка	champion: winner, champ
~ Олімпійських ігор,	Olympic champion
Олімпійський ~	Olympic champion
~ країни / Європи / світу	national champion; European / World champion
черевний прес	abdominal muscles
чергування снарядів (на тренуванні, на змаганнях)	rotation of events (in training, competitions)
чергувати	to alternate
~ рухи руками і ногами	to alternate actions with arms and legs
через голову (поворот і т.п.)	over head (turn, etc.)
повзання в ~ ах	crawling on hands and knees
чешки (гімнастична взуття)	gym. slippers; gym. shoes

член	member
~ апеляційного журі	Jury of Appeal member
~ делегації	member of the delegation
~ команди	team member
човниковий біг (тест)	shuttle run (test)
надмірний	excessive
~ -е навантаження	excessive load
~ -е напруження (м'язів під час вправи)	excessive tension (of muscles)

Ш

шарф (художня гімнастика)	showl (RSG)
вправи з ~ -ом	shawl exercises
швидкість	quickness; rapidity, speed
~ обертання	rotational speed
групування	збільшує ~ tuck increases rotational speed
обертання	approach velocity; speed of run
~ розбігу	initial speed / velocity
початкова ~	actual speed of arms/ legs / body
власна ~ руху рук / ніг / тіла	rank, file
шеренга	formation; arrangement;
шикування	lining-up
~ в одну шеренгу	abreast formation
шикуватися	to line up
ширина	width
~ строю	width of the rank / of the file
широка стійка	wide/broad stand
школа	school
~ руху	ABC of movements
«шкірка» (наждачний папір) <i>розм.</i>	sandpaper
шліфувати (удосконалювати)	to polish
шпагат (вправа в гімнастиці)	splits; Spagat
~ кільцем: зігнута нога	Spagat / splits in ring position:
торкається голови	back bent leg touches the head
~ правою /лівою	Spagat/ split(s) with R/L leg in front

~ із захопленням

Spagat with arching body backward and grasping the back leg

Щ

щабель (гімнастичної драбини)

step (gymnastic ladder)

щільність

density

загальна ~ уроку

overall lesson density

моторна ~ уроку

lesson's motor density

Ю

юніор

junior

команда ~-ів

junior team

юнак

youth

команда ~ -ів

youth / children's team

змагання серед ~-ів

youth / children's competition

юнацький

youth / children's age group / junior

~ розряд

youth / children's age group class / rate / category

чемпіон серед ~ -ів

junior champion

Я

явка

appearance, presence, attendance

~ на нараду суддів змаганням обов'язкова

attendance for judges at the meeting before competitions is compulsory

явний

evident, obvious

~ лідер (змагань)

certain leader (at the competition)

~ -а зупинка (у вправі)

evident break / stop (during the exercise)

якість (про виконання, про знаряддя та т.і.)

class / quality (of execution; of equipment, of apparatus)

яма

pit

~ для приземлення

landing pit

поролонова ~

foamed pit; porolone pit

Додаток А
УКРАЇНСЬКА АБЕТКА

А а	Б б	В в	Г г	Ґ ґ	Д д	Е е	Є є	Ж ж	З з	И и	І і
а	бэ	вэ	гэ	ґэ	дэ	е	йэ	жэ	зэ	ы	и
a	b	v	h	g	d	e	je	ž	z	y	i
[a]	[b]	[v]	[h]	[g]	[d]	[e]	[je/e]	[ʒ]	[z]	[ɪ]	[i]
Ї ї	Й й	К к	Л л	М м	Н н	О о	П п	Р р	С с	Т т	
йи	йот	ка	эл	эм	эн	о	пэ	эр	эс	тэ	
ji	j	k	l	m	n	o	p	r	s	t	
[ji]	[j]	[k]	[l]	[m]	[n]	[o]	[p]	[r]	[s]	[t]	
У у	Ф ф	Х х	Ц ц	Ч ч	Ш ш	Щ щ	Ю ю	Я я	Ь ь	'	
у	эф	ха	цэ	чэ	ша	ща	ю	я			э
u	f	x	c	č	š	šč	ju	ja		'	
[u]	[f]	[x]	[ʦ]	[tʃ]	[ʃ]	[ʃ]	[ju/u]	[ja/a]	-		

Додаток Б
АНГЛІЙСЬКА АБЕТКА

Літера	Назва	Транскрипція	Вимова	Літера	Назва	Транскрипція	Вимова
A a	a	[eɪ]	ей	N n	en	[ɛn]	ен
B b	bee	[bi]	бі	O o	o	[əʊ]	оу
C c	cee	[si]	сі	P p	pee	[pi]	пі
D d	dee	[di]	ді	Q q	cue	[kju]	кью
E e	e	[i]	і	R r	ar	[ɑ; ɑr]	а, ар
F f	ef	[ɛf]	еф	S s	ess	[ɛs]	ес
G g	gee	[dʒi]	джі	T t	tee	[ti]	ті
H h	aitch	[ɛɪtʃ]	ейч	U u	u	[ju]	ю
I i	i	[aɪ]	ай	V v	vee	[vi]	ві
J j	jay	[dʒeɪ]	джей	W w	double-u	[ˈdʌblju]	дабл-ю
K k	kay	[keɪ]	кей	X x	ex	[ɛks]	екс
L l	el	[ɛl]	ел	Y y	wy	[waɪ]	вай
M m	em	[ɛm]	ем	Z z	zed, zee	[zɛd, zi]	зед, зі

Додаток В
СПИСОК

ЕЛЕМЕНТІВ І КОМБІНАЦІЙ, ЩО ОТРИМАЛИ НАЗВИ ЗА
ПРИЗВИЦАМИ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ВПЕРШЕ ЇХ ВИКОНАЛИ

LIST OF ELEMENTS AND EXERCISES NAMED AFTER
SPORTSMEN WHO WERE THE FIRST ONES TO
DEMONSTRATE THEM

УКРАЇНСЬКИЙ ТЕРМІН

АНГЛІЙСЬКИЙ ТЕРМІН

A

Абу аль-Сауд (кінь-махи)	Abu Al Saoud (SH)
Адальстейнсдоттір (бруса р/в)	Adalsteinsdottir (UPB)
Адлер: оберт Адлер (бруса р/в)	Adler circle cast (UPB)
Адольф: сальто Адольфа (батут)	Adolph salto (tramp.)
Азарян: хрест Азаряна; початок вправи Азаряна (кільця)	cross sideways Azarian; Azarian cross mount
Акопян (опорний стрибок)	Akopian vault
Алібегов: поворот Алібегова (парна акр.)	Alibegov turn to high hand- to-hand (pairs)
Альт: оберт Альт (бруса р/в); зіскок Альт (бруса р/в)	Alt (UPB); Alt dismount (UPB)
Альварес: зіскок Альвареса (перекладина)	Alvarez dismount (HB)
Альваріно: підйом Альваріно (вільні вправи)	Alvarino (FX)
Аманар: сальто Аманар (опорний стрибок)	Amanar vault; Amanar salto
Андреасен: те саме, що «Йенч» (вільні впр.)	Andreasen / Jentsch (FX)
Андріанов: сальто Андріанова (вільні впр.); зіскок Андріанова (кільця)	Andrianov salto (FX); Andrianov dismount (rings)
Араї: зіскок Араї (бруса р/в)	Arai dismount (UPB)
Арауйо: зіскок Арауйо (колода) Ариджан (бруса)	Araujo dismount (beam) / Bi Arican (PB)

Ауербах: сальто Ауербаха; Ауербах-фляк	Auerbach / Gainer salto; Auerbach handspring
Б	
Бабос (бруса)	Babos (PB)
Байлз: опорний стрибок Байлз; зіскок Байлз (колода); сальто Байлз (вільні впр.)	Biles vault; Biles dismount (beam); Biles salto (FX)
Байтова: опорний стрибок Байтової, круги Байтової (колода)	Baitova vault; Baitova flair / two flanks to flare Baitova / Baitova mount
Балабанов: зіскок Балабанова (кільця); сальто Балабанова (перекладина)	Balabanov dismount (rings); Balabanov salto (HB)
Баландін 1-3 (кільця)	Balandin 1-3 (rings)
Бальдауф: оберт Бальдауфа (перекладина)	Baldauf (HB)
Бар: зіскок Бар (бруса р/в)	Bar dismount (UPB)
Барб'єрі (опорний стрибок)	Barbieri vault
Бауман: великий оберт Баумана (бруса)	Baumann / Baumann giant swing (PB)
Беженару (бруса)	Bejenaru (PB)
Безуго (кінь-махи)	Bezugo (SH)
Беленький (кінь-махи)	Belenki (SH)
Белле: зіскок Белле (перекладина); сальто Белле (бруса)	Belle dismount (HB); Belle salto (PB)
Берар: оберт Берар (вільні впр.)	Berar turn (FX)
Беркі: кола Беркі (кінь-махи)	Berki (SH)
Бертончель (кінь-махи)	Bertoncelj (SH)
Білозерчев: прохід Білозерчева (кінь-махи); оберт Білозерчева (бруса)	Bilozherchev travel (SH); Bilozherchev turn (PB)
Бланік (опорний стрибок)	Blanik vault
Бланко: зіскок Бланко (бруса р/в)	Blanco dismount (UPB)
Блек (бруса р/в)	Black (UPB)
Богданова: петля Богданової (бруса р/в)	Bogdanova flip / loop (UPB)
Боркай (кінь-махи)	Borkai (SH)

Бохмерова: зіскок Бохмерової (колода)	Böhmerova dismount (beam)
Брандстрьом (бруса)	Brändström (PB)
Брандтофт (бруса)	Brandtoft (PB)
Брауз (бруса р/в)	Brause (UPB)
Бретшнейдер (перекладина)	Bretschneider (HB)
Бріан (кінь-махи)	Bryan (SH)
Бруннер: зіскок Бруннер (бруса р/в)	Brunner dismount (UPB)
Булімар: стрибок Булімар (вільні впр.)	Bulimar (FX)
Бурда: вертушка Бурди (бруса р/в)	Burda turn (UPB)
Буркхарт (кінь-махи)	Burkhart (SH)
Буснарі (кінь-махи)	Busnari (SH)
Бхавсар (бруса)	Bhavsar (PB)
Бхарвадж (бруса р/в)	Bhardwaj (UPB)
Бьюкес: стрибок Бьюкес (колода)	Beukes; Beukes mount; back straddle jump to hip circle

В

Вальверде: зіскок Вальверде (перекладина)	Valverde dismount (HB)
Ваммен (кінь-махи)	Vammen (SH)
Ван (опорний стрибок)	Wang vault
Ван Гельдер (кільця)	Van Gelder (rings)
Ван Леувен (бруса р/в)	van Leeuwen (UPB)
Ван Рун: сальто Ван Руна (вільні впр.)	Van Roon salto (FX)
Ватанабе (бруса); зіскок Ватанабе (перекладина)	Watanabe (PB); Watanabe dismount (HB)
Веньнін (бруса р/в): те саме, що «Волпі» та «Чжан»	Wenning / Volpi / Zhang (UPB)
Вінклер (перекладина)	Winkler (HB)
Войт (колода)	Voigt (beam)
Волпі (бруса р/в): те саме, що «Веньмін» та «Чжан»	Volpi / Wenning / Zhang (UPB)
Вон (колода)	Wong mount (beam)
Воробйов (кільця)	Vorobiov (rings)

Воронін: переліт Вороніна (перекладина)	Voronin vault (HB)
Вулкан: стрибок Вулкан (вільні впр.)	Vulcan split jump (FX)

Г, Г

Гагنون; Гагنون 2 (бруса)	Gagnon; Gagnon 2 (PB)
Гайлорд; Гайлорд 2 (перекладина)	Gaylord; Gaylord 2 (HB)
Галанте: перехід Галанте (бруса р/в); поворот Галанте (колода)	Galante (UPB); Galante turn (beam)
Гаррісон: наскок Гаррісон; перекид Гаррісон (колода)	Garrison mount; Garrison (beam)
Гатсон: Гатсон 1; Гатсон 2 (бруса)	Gatson 1; Gatson 2 (PB)
Гатчеон (опорний стрибок)	Hutcheon vault
Гебешян (бруса р/в)	Gebeshian mount (UPB)
Гінгер: сальто Гінгера (перекладина)	Ginger salto (HB)
Гнаук: переліт Гнаук (бруса р/в)	Gnauck (UPB)
Гоголадзе (вільні впр.)	Gogoladze (FX)
Годвін (бруса р/в)	Godwin (UPB)
Гомес (вільні впр.)	Gomez turn (FX)
Гонсалес ¹ (вільні впр.)	Gonzales (FX)
Гонсалес ² (бруса р/в): 1) те саме, що «Деладжіо», «Гратт», «Пароларі»; 2) те саме, що «Гратт», «Пароларі»	1) Gonzales dismount / Delladio / Gratt / Parolari; 2) Gonzales / Gratt / Parolari (UPB)
Гонсалес ³ (бруса р/в)	Gonzales mount (UPB)
Гошіма (вільні впр.)	Goshima (FX)
Гранчарова: перекид Гранчарової (бруса р/в)	Grantcharova roll (UPB)
Гратт (бруса р/в): 1) те саме, що «Деладжіо», «Гонсалес», «Пароларі»; 2) те саме, що «Гонсалес» та «Пароларі»	1) Gratt / Gonzales / Parolari; 2) Gonzales / Parolari (UPB)
Грація (кільця)	Gracia (rings)
Гурова (бруса р/в; колода)	Gurova mount (UPB; beam)
Гуфнагель (бруса р/в)	Hoefnagel (UPB)
Гушікен (бруса)	Gushiken (PB)
Гуцогі (кільця)	Guczoghy (rings)

Д

Давидова: опорний стрибок	Davydova vault; Davydova /
Давидової; Давидова: те саме, що	Tkatchev (UPB)
«Ткачов» (бруса р/в)	
Давтян (кільця, кінь-махи)	Davtyan (rings, SH)
Далалоян (бруса)	Dalaloyan dismount (PB)
Далтон (бруса)	Dalton (PB)
Данн (колода)	Dunn mount (beam)
Даузер (бруса)	Dauser (PB)
Дауні (бруса р/в)	Downie (UPB)
Де Фрейтас (бруса)	De Freitas (PB)
Делассал: кола / схрещення	Delassal scissors (SH)
Делассала (кінь-махи)	
Делчев: сальто Делчева	Deltchev salto (HB);
(перекладина); Делчев (кільця)	Deltchev (rings)
Дервал (бруса р/в); Дервал: те саме,	Derwael; Derwael / Fenton
що Фентон (бруса р/в)	(UPB)
Дефер: сальто Дефера (вільні впр.)	Deferr salto (FX)
Дефф (перекладина)	Deff (HB)
Джарман (вільні впр.)	Jarman salto (FX)
Джиральдо (бруса)	Giraldo (PB)
Джованніні: та саме, що «Лі Я»	Giovannini dismount / Li Ya
(бруса р/в)	(UPB)
Джонсон (вільні впр.; колода)	Johnson (FX; beam)
Діамідов: вертушка / поворот	Diamidov turn (PB)
Діамідова (бруса)	
Дік (колода)	Dick mount; Dick (beam)
Дімітренко (бруса)	Dimitrenko (PB)
Діміч (бруса)	Dimic (PB)
Долідзе (кінь-махи)	Dolidze (SH)
Домінгес (колода)	Domingues dismount (beam)
Дос Сантос: 1) подвійне арабське	Dos Santos: 1) Arabian
сальто зігнувшись; 2) подвійне	double salto picked; 2)
арабське сальто прогнувшись (вільні	Arabian double salto
впр.)	stretched (FX)
Доуелл: подвійне сальто вперед	Dowell double salto forward
Доуелл (вільні впр.)	picked (FX)

Драгулеску: опорний стрибок	Dragulescu vault
Драгулеску	
Дріггс: опорний стрибок Дріггса;	Driggs vault; Driggs (SH)
Дріггс (кінь-махи)	
Дунгелова (опорний стрибок)	Dungelova vault
Е	
Еберле: переліт Еберле (бруса р/в)	Eberle flight (UPB)
Егерварі: підйом Егерварі (бруса р/в)	Egervary uprise (UPB)
Ейхорн (кінь-махи)	Eichorn (SH)
Ендо: оборот Ендо (перекладина, бруса р/в)	Endo shoot (HB, UPB)
Ерцег (колода)	Erceg mount (beam)
Еспарса (бруса)	Esparza (PB)
Є	
Євдокімова (опорний стрибок)	Evdokimova vault
Єжова (бруса р/в)	Ejova (UPB)
Ж	
Жі (бруса р/в)	Ji dismount (UPB)
З	
Зайцева (бруса р/в)	Zaytseva (UPB)
Замолодчікова (опорний стрибок; колода)	Zamolodchikova (vault; beam)
Занетті (кільця)	Zanetti (rings)
Запата; Запата 2 (вільні впр.)	Zapata; Zapata 2 (FX)
Захран (кільця)	Zahran (rings)
Згоба (бруса р/в)	Zgoba (UPB)
Зейтс (бруса р/в)	Seitz (UPB)
Зондерленд (бруса)	Zonderland (PB)
І	
Іванчева (опорний стрибок)	Ivantcheva vault
Іполіто (вільні впр.)	Hypolito jump (FX)
Й	
Йегер ⁴ : сальто Йегера (перекладина)	Jager salto (HB)
Йенч (бруса р/в); Йенч: те саме, що «Андреасен» (вільні впр.)	Jentsch (UPB); Jentsch / Andreasen (FX)
Йессен (кінь-махи)	Jessen (SH)

Йо⁵: опорний стрибок Йо; Йо 2
Йо⁶ (опорний стрибок)
Йовчев (кільця)
Йонассон (кільця)
Йонекура (опорний стрибок)

К

Кайджун: сальто Кайджуна(батут)
Кан (бруса)
Канбас: опорний стрибок Канбаса
Каппуццитті (бруса р/в)
Карбалло; Карбалло 2 (бруса);
Карбалло (перекладина)
Кармінуччі: поворот Кармінуччі
(бруса)
Кармона (кільця)
Касамацу: опорний стрибок
Касамацу
Кассіна (перекладина)
Като; зіскок Като (бруса); Като
(кільця)
Кваст (перекладина)
Квінтеро; Квінтеро 2 (перекладина);
Квінтеро (бруса)
Кежковський (перекладина)
Кейкха: Кейкха 1-6 (кінь-махи)
Кенмоцу (бруса)
Кесслер: переліт Кесслера

Кім⁷ (опорний стрибок)
Кім⁸ (опорний стрибок; колода;
вільні впр.)
Кім⁹ (бруса р/в)
Кітті (колода)
Ковач (перекладина)
Ковтун (бруса)
Кожокар (вільні впр.)
Колеснікова (колода)

Yeo vault; Yeo 2
Yeo vault
Jovtchev (rings)
Jonasson (rings)
Yonekura vault
Cajun (tramp.)
Kan (PB)
Canbas vault
Cappuccitti (UPB)
Carballo; Carballo 2 (PB);
Carballo (HB)
Carminucci turn (PB)
Carmona (rings)
Kasamatsu vault
Cassina (HB)
Kato; Kato dismount (PB);
Kato (rings)
Quast (HB)
Quintero; Quintero 2 (HB);
Quintero (PB)
Kierzkowski (HB)
Keikha 1-6 (SH)
Kenmotsu (PB)
Kessler counter-straddle
(UPB)
Kim vault
Kim (vault; beam; FX)
Kim (UPB)
Kitti (beam)
Kovacs (HB)
Kovtun (PB)
Cojocar / Stroescu (FX)
Kolesnikova (beam)

Коливанов (кінь-махи; вільні впр.)	Kolyvanov (SH; FX)
Колман (перекладина)	Kolman (HB)
Колпін: колпінський переворот	Kolpin handspring
Коменеч: зіскок Коменеч (бруса р/в)	Comăneci dismount (UPB)
Комова (бруса р/в)	Komova (UPB)
Кононенко (бруса р/в)	Kononenko (UPB)
Корбут: оберт Корбут; петля Корбут (бруса р/в); сальто Корбут (колода); опорний стрибок Корбут	Korbut circle (UPB); Korbut flip (UPB); Korbut back salto on the beam; Korbut vault
Корольов: великий оберт Корольова (бруса); стрибок Корольова	Korolev giant (PB); Korolev vault
Коростельєв (вільні впр.)	Korosteljev (FX)
Кочеткова (колода)	Kochetkova (beam)
Крайзель (бруса р/в)	Kreizel (UPB)
Краснянська (бруса р/в)	Krasnyanska (UPB)
Крекер: поворот Крекер (бруса р/в)	Kraeker feldge (UPB)
Кроль: опорний стрибок Кроля	Kroll vault
Куавіта (бруса)	Kuavita (PB)
Кудінов (перекладина)	Koudinov (HB)
Куерво (опорний стрибок)	Cuervo vault
Кулеша (перекладина)	Kulesza (HB)
Курбанов (кінь-махи)	Kurbanov (SH)
Кушера: те саме, що «Челен» (бруса)	Cucherat / Celen (UPB)
Кьосте: оборот Кьосте (перекладина); зіскок Кьосте (кільця)	Köste circle (HB); Köste dismount (rings)

Л

Лардуєт (бруса)	Larduet dismount (PB)
Лі ¹⁰ : те саме, що «Sasaki» (бруса)	Lee / Sasaki (PB)
Лі ¹¹ (колода)	Li (beam)
Лі ¹² (колода)	Li (beam)
Лі Дунхуа (бруса)	Li Donghua (PB)
Лі Лі (бруса р/в)	Li Li (UPB)
Лі Нін (кінь-махи)	Li Ning (SH)
Лі Сяопен: (опорний стрибок; бруса)	Li Xiaopeng (vault; PB)
Лі Сяошуан (кільця)	Li Xiaoshuang (rings)

Лі Я; Лі Я: те саме, що «Джованніні» (бруса р/в)	Li Ya; Li Ya / Giovannini (UPB)
Лінч (перекладина)	Lynch (HB)
Лобазнюк (колода)	Lobaznyuk (beam)
Лопес: опорний стрибок Лопеса	Lopez vault
Лоу Юнь (вільні впр.; опорний стрибок)	Lou Yun (FX); Lou Yun vault
Лу Ю Фу (опорний стрибок)	Lu Yu Fu vault
Луконі (опорний стрибок)	Luconi vault
Луо (бруса р/в)	Luo (UPB)
Лус (кінь-махи)	Loos dismount (SH)
Лю (бруса р/в)	Liu (UPB)
Люкін ¹³ : потрійне сальто Люкіна (вільні впр.); Люкін (перекладина)	Liukin triple salto (FX); Liukin (HB)
Люкін ¹⁴ (колода)	Liukin (beam)

М

Мааранен (бруса р/в)	Maaranen (UPB)
Магана (бруса р/в)	Magana (UPB)
Мадяр: вертушка Мадяра; перехід Мадяра (кінь-махи)	Maguar spindel; Maguar travel (SH)
Макнамара: оборот Мак-Намари (бруса р/в)	McNamara-circle (UPB)
Макуц: поворот Макуца (бруса)	Makouts stutz (PB)
Мальдорадо (вільні впр.)	Maldonado (FX)
Манна (вільні впр.)	Manna (FX)
Марас (перекладина)	Maras (HB)
Марініч (бруса)	Marinich (PB)
Маркелов: переліт Маркелова (перекладина)	Markelov straddle vault (HB)
Мартінс (бруса р/в)	Martins (UPB)
Марченко: сальто Марченка (бруса)	Marchenko roll (PB)
Махауцова (бруса р/в)	Makhautsova (UPB)
Мацунага (бруса)	Matsunaga (PB)
Мелісанідіс (опорний стрибок)	Melissanidis vault
Мелоні (бруса р/в)	Maloney (UPB)
Меммел (вільні впр.)	Memmel turn (FX)

Менікеллі: фляк Менікеллі; викрут	Menichelli flic-flac;
Менікеллі (вільні впр.)	Menichelli dislocation (FX)
Миргородська (бруса р/в)	Mirgoradskaja (UPB)
Мікулак (кінь-махи)	Mikulak (SH)
Мінамі (вільні впр.)	Minami (FX)
Мітчелл (колода; вільні впр.)	Mitchell turn (beam; FX)
Міячі (перекладина)	Miyachi (HB)
Мо (бруса р/в)	Mo (UPB)
Могильний (кінь-махи)	Mogilny (SH)
Моерс ¹⁵ (вільні впр.)	Moerz (FX)
Мознік (перекладина)	Moznik (HB)
Молінарі (кільця)	Molinari (rings)
Монктон (бруса р/в)	Monckton / Jans (UPB)
Морава: переворот Морави (вільні впр.)	Morava flic-flac (FX)
Моранді (вільні впр.)	Morandi (FX)
Морено: те саме, що «Накамура» (бруса р/в)	Moreno / Nakamura (UPB)
Моріо (бруса р/в)	Morio (UPB)
Морісусе (бруса)	Morisue (PB)
Мостепанова: переворот	Mostepanova handspring
Мостепанової (вільні впр.)	(FX)
Мунтян (бруса)	Muntean (PB)
Муньйос: те саме, що «Поззо» (перекладина)	Munoz / Pozzo (HB)
Мурс (бруса р/в; вільні впр.)	Moors (UPB)
Мустафіна (бруса р/в; вільні впр.)	Mustafina (UPB; FX)
Мухіна: петля Мухіної; сальто	Mukhina flip; Mukhina salto;
Мухіної; зіскок Мухіної (бруса р/в);	Mukhina dismount (UPB);
сальто Мухіної (вільні впр.)	Mukhina salto (FX)
Н	
Набієва (бруса р/в)	Nabieva (UPB)
Нагорний (вільні впр.)	Nagorni (FX)
Накамура: те саме, що «Морено» (бруса р/в)	Nakamura / Moreno (UPB)
Накаяма (кільця)	Nakayama (rings)

Нг Кю Чун; Нг Кю Чун 2 (кільця)	Ng Kiu Chung; Ng Kiu Chung 2 (rings)
Нгуен ¹⁶ (бруса)	Nguyen (PB)
Нгуен ¹⁷ (вільні впр.)	Nguyen (FX)
Нгуен ¹⁸ (вільні впр.)	Nguyen turn (FX)
Неймур (бруса р/в)	Neymour (UPB)
Немов (опорний стрибок)	Nemov vault
Нін Руїс; Нін Руїс 2 (кінь-махи)	Nin Reyes; Nin Reyes 2 (SH)
Новіков (бруса)	Novikov (PB)
Нолет (бруса)	Nolet (PB)

O

Окіно (бруса р/в; колода)	Okino (UPB; beam)
Окубо (бруса)	Okubo (PB)
Олафсдоттір (колода)	Olafsdottir dismount (beam)
Олівейра (вільні впр.)	Oliveira
Омельянчик (опорний стрибок, колода)	Omelianchik (vault; beam)
О'Нілл (кільця)	O'Neill (rings)
Оно (перекладина)	Ono (HB)

P

Пак (бруса р/в)	Pak (UPB)
Пароларі: те саме, що «Гонсалес» та «Гратт» (бруса р/в)	Parolari / Gonzales / Gratt (UPB)
Паттерсон (колода)	Patterson dismount (beam)
Пахінюк; Пахінюк 2 (бруса)	Pakhniuk; Pakhniuk 2 (PB)
Пеган (перекладина)	Pegan (HB)
Педрік (бруса р/в)	Pedrick (UPB)
Пеллерін (кінь-махи)	Pellerin dismount (SH)
Пенев (вільні впр.)	Penev (FX)
Пентек (бруса р/в)	Pentek dismount (UPB)
Петерс (бруса)	Peters (PB)
Петрик: переліт Петрик (бруса р/в)	Petric roll (UPB)
Петрова (бруса р/в)	Petrova mount (UPB)
Петс (бруса р/в)	Petz (UPB)
Печштейн (бруса р/в)	Pechstein (UPB)
Піатті (перекладина)	Piatti (HB)

Підкопаєва (опорний стрибок; вільні впр.)	Podkopaeva (vault; FX)
Пінеда (перекладина)	Pineda (HB)
Пінхейро (кінь-махи)	Pinheiro (SH)
Плічта (бруса р/в)	Plichta (UPB)
Поззо: те саме, що «Муньйос» (перекладина)	Pozzo / Munoz (HB)
Погорелов: сальто Погорелова (перекладина)	Pogorelov-catch (HB)
Попа (вільні впр.)	Popa (FX)
Порпленко (опорний стрибок)	Porplenko vault
Преціоза (колода)	Preziosa turn (beam)
Продунова (опорний стрибок; колода)	Produnova (vault; beam)
Пряхіна: сальто Пряхіної (вільні впр.)	Pryakhina salto (FX)
Пхам 2 (кільця) ¹⁹	Pham 2 (rings)
Пясецький (бруса)	Piasecky (PB)
Р	
Ранкін (колода)	Rankin mount (beam)
Радохла: сальто Радохли (бруса р/в)	Radochla roll (UPB)
Рей 1-3 (бруса р/в)	Ray 1-3 (UPB)
Рейд (кінь-махи)	Reid (SH)
Рендольф: сальто Рендольфа (батут)	Randolf cody (tramp.)
Рибалко (перекладина)	Rybalko (HB)
Рі Йонг-Сон (вільні впр.)	Ri Jong Song (FX)
Рі Се-Гван; Рі Се-Гван 2 (опорний стрибок)	Ri Se Gwang vault; Ri Se Gwang 2
Рідер (бруса р/в)	Reeder (UPB)
Річардс (бруса)	Richards (PB)
Річна: розніжка Річни (бруса р/в)	Ricna-straddle (UPB)
Родрігес (кільця)	Rodrigues (rings)
Ромеро (кінь-махи)	Romero (SH)
Рот (кінь-махи)	Roth (SH)
Ротлісбергер (бруса)	Roethlisberger dismount (PB)
Рош (опорний стрибок)	Roche vault

Руеда (колода)
Рульфо́ва (колода)
Румбу́тіс (бруса; перекладина)

Rueda (beam)
Rulfova
Rumbutis (PB; HB)

C

Сайер (бруса р/в)
Салазар (бруса)
Самілоглу (перекладина)
Санькова (вільні впр.)
Сапроненко (перекладина)
Сасакі: те саме, що «Лі Чуль-Хон»
(бруса)
Семенова (вільні впр.)
Сервенте (опорний стрибок)
Сілівас (колода; вільні впр.)
Сімонов (кільця)
Скоумал: оборот Скоумала
(перекладина)
Соарес (колода)
Сон (кінь-махи)
Соса (бруса)
Степанян (кінь-махи)
Стронг (бруса р/в)
Стюарт (бруса р/в)
Суарес: те саме, що «Рейчерт»
(бруса); Суарес (перекладина)
Сугіхара (колода)
Сяо Жуйчжи (перекладина)

Sayer (UPB)
Salazar (PB)
Samiloglu (HB)
Sankova (FX)
Sapronenko (HB)
Sasaki / Lee Chul Hon (PB)

Semenova turn (FX)
Servente vault
Silivas (beam; FX)
Simonov (rings)
Skoumal giant (HB)

Soares mount (beam)
Sohn (SH)
Sosa (PB)
Stepanyan (SH)
Strong (UPB)
Stewart (UPB)
Suarez / Reichert (PB);
Suarez (HB)
Sugihara turn (beam)
Xiao Ruizhi (HB)

T

Тай (кільця)
Такей: підйом Такеї (бруса)
Такемото: стійка Такемото (вільні
впр.)
Таллоч; Таллоч 2 (кільця)
Тамайо (вільні впр.)
Танака²⁰ (бруса)
Танака²¹ (кільця)
Тарасевич (вільні впр.)

Tay (rings)
Takei (PB)
Takemoto handstand (FX)
Tulloch; Tulloch 2 (rings)
Tamayo jump (FX)
Tanaka (PB)
Tanaka (rings)
Tarasevich (FX)

Твідл (бруса р/в)	Tweddle (UPB)
Теза (бруса р/в; колода)	Teza (UPB; beam)
Тен Хайбінь (бруса)	Teng Hai Bin (PB)
Техада (бруса)	Tejada (PB)
Тін (вільні впр.)	Ting (FX)
Тіппельт (кінь-махи; бруса)	Tippelt (SH; PB)
Тітов (кінь-махи)	Titov (SH)
Ткачов: переліт Ткачова (перекладина, бруса р/в)	Tkachev flight (HB, UPB)
Томас (кінь-махи)	Thomas flair (SH)
Топалова (бруса р/в)	Topalova (UPB)
Торрес (бруса)	Torres (PB)
Тумілович (бруса)	Toumilovich (PB)
Тун Фей (кінь-махи; вільні впр.; бруса)	Tong Fei (SH; FX; PB)
Турищева (опорний стрибок)	Turischeva vault
Тусек (колода)	Tousek flic-flac (beam)
Тууха (кільця)	Tuuha dismount (rings)

У

У Гонянь (кінь-махи)	Wu Guonian (SH)
Уайт (бруса р/в)	White (UPB)
Уайтенбург (кільця)	Whittenburg dismount (rings)
Уеверс (колода)	Wevers (beam)
Уейлер (перекладина)	Weiler (HB)
Уелс (бруса)	Wells (PB)
Уінн (кільця)	Wynn (rings)
Уітфілд: зіскок Уітфілда (кільця)	Whitfield dismount (rings)
Уолстром (перекладина)	Walstrom (HB)
Уорлі (колода)	Worley (beam)
Урзіка; Урзіка 2 (кінь-махи); Урзіка (бруса)	Urzica; Urzica 2 (SH); Urzica (PB)

Ф

Фабрічнова (бруса р/в)	Fabrichnova dismount (UPB)
Фань (бруса р/в)	Fan (UPB)
Фардан (перекладина)	Fardan dismount (HB)
Федорченко (перекладина; кінь- махи)	Fedorchenko (HB; SH)

Фентон: те саме, що «Дервал» (бруса р/в)	Fenton / Derwael (UPB)
Феррарі (вільні впр.)	Ferrari (FX)
Філіпс (колода)	Phillips mount (beam)
Фішер (кільця)	Fischer dismount (rings)
Фокін (бруса)	Fokin (PB)
Фолк (перекладина)	Faulk dismount (HB)
Фонтейн (бруса р/в)	Fontaine dismount (UPB)
Фредерік: поворот Фредерік (бруса р/в)	Frederick turn (UPB)
Фролова (вільні впр.)	Frolova (FX)
Фуентес (перекладина)	Fuentes (HB)

X

Хайден (перекладина)	Hayden dismount (HB)
Хамфрі (колода)	Humphrey turn (beam)
Харада (бруса)	Harada (PB)
Херон (вільні впр.)	Heron (FX)
Хілі: вертушка Хілі (бруса)	Healy twirl (PB)
Хіндорф (бруса р/в)	Hindorf (UPB)
Хойгер: сальто Хойгера (перекладина)	Heyger salto (HB)
Хомма (колода; вільні впр.)	Homma (beam); Homma / Double «flair» (FX)
Хонма: викрут Хонми (кільця); підйом Хонми (бруса)	Honma roll-over (rings); Honma uprising / Japanese salto (PB)
Хоркіна (опорний стрибок, бруса р/в; колода)	Khorkina (vault; UPB; beam)
Хоффман (перекладина)	Hoffmann dismount (HB)
Хрїстакїєва (бруса р/в)	Hristakieva (UPB)
Хуан Ліпін (бруса)	Huang Liping (PB)
Хуарес; Хуарес 2 (бруса)	Juarez; Juarez 2 (PB)
Хюрцеллер: поворот Хюрцеллера (бруса)	Hiwzeller turn (PB)

Ц

Цавдарїду (колода; вільні впр.)	Tsavdaridou (beam; FX)
Цзоу ²² ; Цзоу 2 (кільця)	Zou; Zou 2 (rings)

Цзоу Лімін (перекладина)	Zou Li Min
Циганков: опорний стрибок	Tsygankov vault
Циганкова	
Циммерманн (опорний стрибок)	Zimmermann vault
Цолакідіс; Цолакідіс 2 (бруса)	Tsolakidis; Tsolakidis 2 (PB)
Цукахара ²³ (перекладина; опорний стрибок; вільні впр.)	Tsukahara (HB; vault; FX)
Цукахара ²⁴ 3 (кільця)	Tsukahara 3 (rings)
Цухольд: переліт Цухольд (бруса р/в)	Zuchold circle / flight (UPB)

Ч

Чартранд (бруса)	Chartrand (PB)
Чаславська: Чаславська-пірует; наскок Чаславської (бруса р/в)	Časlavska-turn; Časlavska-mount (UPB)
Челен: те саме, що «Кушера» (бруса)	Celen / Cucherat (PB)
Чен (опорний стрибок)	Cheng vault
Черч (бруса р/в)	Church (UPB)
Чечі (кільця)	Cechi (rings)
Чжан (бруса р/в)	Zhang (UPB)
Чжоу Шісюн (бруса)	Zhou Shixiong (PB)
Чіарло (бруса)	Chiarlo (PB)
Чілаг (вільні впр.)	Csillag jump (FX)
Чінголані (кільця)	Cingolani (rings)
Чолак (кільця)	Colak (rings)
Чун (перекладина)	Chung (HB)
Чусовітіна (опорний стрибок; бруса р/в; вільні впр.)	Chusovitina (vault, UPB, FX)

Ш

Шагінян (кінь-махи)	Chaguinian dismount (SH)
Шан (бруса р/в)	Shang (UPB)
Шапошникова: рівновага / «літачок»	Shaposhnikova planche
Шапошникової (колода); оборот	(beam); Shaposhnikova
Шапошникової (бруса р/в)	(UPB)
Шахам (перекладина)	Shaham (HB)
Шахлін: кінцівка Шахліна (кінь-махи)	Shakhlin finish (SH)

Шефер (колода)	Schäfer (beam)
Шивадо: прохід Шивадо (кінь-махи)	Sivado travel (SH)
Ширай: те саме, що «Нгуен»; Ширай 2; Ширай 3 (вільні впр.); опорний стрибок Ширай; Ширай 2; Ширай 3 (опорний стрибок)	Shirai / Nguyen; Shirai 2; Shirai 3 (FX); Shirai vault; Shirai 2; Shirai 3 (vault)
Шишкова (колода)	Shishova (beam)
Штальдер: оборот Штальдера (перекладина, бруса р/в)	Stalder shoot (HB, UPB)
Штейнеман: відмах Штейнемана (перекладина)	Steinemann (HB)
Шугурова: вертушка Шугурової (вільні впр.)	Shougourova spin (FX)
Шушунова (бруса р/в; колода)	Shushunova (UPB; beam)
Шюфел (опорний стрибок)	Shewfelt vault
Щ	
Щербо (опорний стрибок)	Scherbo vault
Ю	
Юрковська-Ковальська (колода; вільні впр.)	Jurkowska-Kowalska (beam; FX)
Юрченко: фляк Юрченко (колода); опорний стрибок Юрченко	Yurchenko flic-flac (beam); Yurchenko vault
Я	
Ямамуро (бруса)	Yamamuro (PB)
Ямавакі (кінь-махи; кільця; бруса; перекладина)	Yamawaki (SH; rings; PB; HB)
Ямасіта: опорний стрибок Ямасіти	Yamashita vault
Ян (колода)	Yang jump (beam)
Ян Вей (опорний стрибок)	Yang Wei vault
Ян Мінюнь (кільця)	Yan Mingyong (rings)
Ян Хак-сон (опорний стрибок)	Yang Hak Seon vault
Янсен (перекладина)	Jansen (HB)
Янц: сальто / перекид Янц (бруса р/в)	Janz salto / roll (UPB)
Яроцька (бруса р/в)	Yarotska (UPB)

Примітки до додатку В:

¹ на честь чилійського гімнаста Енріке Томаса Гонсалеса Сепульведи (Enrique Tomas Gonzales Sepulveda);

² на честь мексиканської гімнастки Габрієли Гонсалес (Gabriela Gonzales);

³ на честь кубинської гімнастки Леянет Гонсалес Калеро (Leyanet Gonzales Calero);

⁴ часто помилково в літературних джерелах «сальто Егера», або «сальто Єгеря»;

⁵ на честь корейського гімнаста Йо Хон-Чхоля (Yeo Hong-Chul);

⁶ на честь корейської гімнастки Йо Со-Джон (Yeo Seo-jeong);

⁷ на честь корейського гімнаста Кім Хі-хуна (Kim Hee-hoon), не плутати з Неллі Кім;

⁸ на честь радянської гімнастки Неллі Кім; одночасно три опорних стрибки названі на честь цієї спортсменки без додавання цифрового індексу, окрім того її ім'ям названо зіскок у програмі на колоді, та подвійне сальто у групуванні у вільних вправах;

⁹ на честь корейської гімнастки Кім Гван-сок (Kim Gwang-suk);

¹⁰ на честь корейського гімнаста Лі Чхоль-хона (Lee Chul-hon);

¹¹ на честь китайської гімнастки Лі Лі (Li Li), існує також елемент на брусах різної висоти, названий на її честь, проте в офіційних таблицях він містить повне ім'я спортсменки;

¹² на честь китайської спортсменки Лі Іфан (Li Yifang), не плутати з елементом на честь Лі Лі;

¹³ на честь радянського гімнаста Валерія Люкіна;

¹⁴ на честь американської гімнастки Насті Люкін (Nastia Liukin);

¹⁵ елемент названо на честь австрійської гімнастки Аліси Мьорс (Alissa Mörz), але в назві елемента закріплено дещо змінене написання прізвища «Moerz», що в українській транслітерації передається як «Моерс»;

¹⁶ на честь германського гімнаста Марселя Нуена (Marcel Nguen);

¹⁷ на честь в'єтнамського гімнаста Туан Дат Нгуена (Tuan Dat Nguyen);

¹⁸ на честь в'єтнамської гімнастки Тієни Кейтлін Нгуєн (Tienna Katelyn Nguyen);

¹⁹ первісно існувало два елементи чоловічої програми на кільцях, названих на честь в'єтнамського гімнаста Пхам Пхуок Хунга (Pham Phuoc Hung): Пхам та Пхам 2, але перший елемент було видалено з правил у 2021 році.

²⁰ на честь японського гімнаста Хікару Танаки (Hikaru Tanaka);

²¹ на честь японського гімнаста Юсуке Танаки (Yusuke Tanaka);

²² на честь китайського гімнаста Цзоу Цзінюаня (Zou Jingyuan) на відміну від елемента на честь Цзоу Ліміна (Zou Li Min), де назва елемента містить повне ім'я атлета.

²³ на честь японського гімнаста Міцуо Цукахари (Mitsuo Tsukahara);

²⁴ на честь австралійського гімнаста Наоя Цукахари (Naoya Tsukahara), перші два елементи чоловічої програми на кільцях, названих на ім'я цього атлета були видалені з правил у 2021 році.

Додаток Г
ГІМНАСТИЧНІ ТЕРМІНИ-МЕТАФОРИ В УКРАЇНСЬКІЙ ТА
АНГЛІЙСЬКІЙ МОВАХ

Український термін	Англійський термін	Значення
1	2	3
велосипед	bicycle <i>букв.</i> велосипед	у стійці на лопатках імітація ногами їзди на велосипеді
вертушка	spin <i>букв.</i> кружляння, вертіння	обертальний рух обруча навколо вертикальної осі, розташованої в його площині
вісімка	figure eight <i>букв.</i> цифра вісімка	послідовні різноспрямовані кола зі стрічкою у формі цифри «8»
гребінь	wave <i>букв.</i> хвиля; loop <i>букв.</i> петля	частина змійки або спіралі
доріжка	path <i>букв.</i> стежинка; стежка; доріжка; pass <i>букв.</i> прохід; шлях	танцювальні, ритмічні кроки в одному напрямку
змійка	serpent <i>букв. (книж.)</i> змія, змій; snake <i>букв.</i> змія	коливальні рухи кистю, що утримує предмет, із просуванням у поперечному до коливання напрямку
козак	cossack / Cossack <i>букв.</i> козак, cossack jump <i>букв.</i> стрибок козака	1) стрибок, під час якого поштовхова нога перебуває в закритому положенні, зі стопою на рівні тазу та стегном щонайменше в горизонтальному положенні, а махова нога – на рівні, не нижчому від горизонталі;

Продовження додатку Г

1	2	3
		2) поворот у присіді на 360° на одній нозі, друга пряма
гойдалка	kip movement <i>букв.</i> рух розгойдування	махи ногою вперед / назад / вбік / з поворотом корпусу або без нього
кільце	ring <i>букв.</i> кільце; ring position <i>букв.</i> положення кільцем	положення спортсменки прогнувшись із торканням однією або двома ногами голови
козлик	leap with full turn with leg change <i>букв.</i> стрибок із повним поворотом зі зміною ніг	стрибок зі зміною зігнутими ногами спереду з поворотом на 360°
колесо	cartwheel <i>букв.</i> колесо телеги; перекидання колесом; wheel <i>букв.</i> колесо	переворот боком або вбік
кішечка	cat stretch <i>букв.</i> витягування кішки	упор стоячи на колінах із вигнутою спиною
круг	circle <i>букв.</i> круг, circling <i>букв.</i> кружляння, обертання, ronde <i>фр.</i> <i>букв.</i> круга	рух руками, ногами, тулубом, головою, а також предметом, що описує повне коло
міст	bridge position <i>букв.</i> положение моста; bridge <i>букв.</i> міст; arch <i>букв.</i> арка, склепіння; дуга, прогин	максимально прогнуте положення спиною до опори, що виконується обома руками й обома ногами
млин	mill <i>букв.</i> млин, mill movement <i>букв.</i> рух млина, mill circles <i>букв.</i> круги млина	посадження малих кіл у певній послідовності
мотузочок	heel step <i>букв.</i> коливальний крок	танцювальний крок: із третьої позиції нога, піднімаючись спереду і згинаючись із затакту, переводиться в третю позицію назад із вагою;

Завершення додатку Г

1	2	3
		далі виконується з іншої ноги
ножиці	scissors <i>букв.</i> ножиці	стрибок, що виконується зі зміною ніг – вперед або назад
рибка	chest roll <i>букв.</i> перекат на грудях; fish-flor <i>букв.</i> ляскання риби	переворот на підлозі на плечі, з переходом через вертикаль прямим тілом
свічка, берізка	inverted shoulder stand <i>букв.</i> перевернута стійка на лопатках, candle stand <i>букв.</i> стійка свічкою	стійка на лопатках
хвиля	(body) wave <i>букв.</i> хвиля (тілом)	згинання і розгинання в суглобах ніг, тулуба і рук з послідовним переходом від одного суглоба до іншого; виконується цілісно і зливо
чупа-чупс	chupa-chups <i>букв.</i> льодяник кулястої форми на паличці; jump with 1/2 turn <i>букв.</i> стрибок із півобертом	стрибок із поворотом кругом
шпагат	split(s) <i>букв.</i> тріщина, щілина; Spagat <i>нім. букв.</i> тонкий мотузок; splits position <i>букв.</i> позиція в розщепленні	сід із максимально розведеними в сторони ногами, що становлять одну пряму лінію

Примітка до додатку Г:

Наведені терміни не є офіційними, проте широко використовуються в методичній літературі, і можуть бути корисними особливо під час проведення занять з дітьми завдяки їх наочності та образності.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Table of named elements men's artistic gymnastics. Compiled by Josef Toth (AUT) Reviewed by FIG MTC, December 2023. Federation Internationale de Gymnastique, 2023. Режим доступу: https://www.gymnastics.sport/site/pdf/mag_named_elements.pdf
2. Table of named elements women's artistic gymnastics. Compiled by Josef TOTH (AUT) Reviewed by FIG WTC, January 2025. Federation Internationale de Gymnastique, 2025. Режим доступу: https://www.gymnastics.sport/site/pdf/wag_named_elements.pdf
3. Бузюн О.І. Гімнастична термінологія: [навч.-метод. посіб]. Луцьк: «Надстир'я», 1995. 84 с.
4. Герасименко Ю.С., Кізло В.І., Кізло Т.В. Термінологія загальнорозвивальних вправ: [навч.-мет. пос. для практ. занять з гімнастики]. Дрогобич: РВВ ДДПУ ім. І. Франка, 2010. 36 с.
5. Гімнастична термінологія: [навч. посіб]. / Райтер Р.І. та ін. Укоопспілка, Львів: Вид-во Львів. комерц. акад., 2012. 319 с.
6. Короткий гімнастичний термінологічний довідник (загальнорозвиваючі вправи). / [за заг. ред. доц. Огнистий А.В.] Тернопіль: СМТ «ТАЙП», 2009. 24 с.
7. Липчанська Л.М., Андрощук І.О. Англійський словник основних термінів з фізичного виховання: [навч. посіб.] М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т. – Кропивницький, 2022. 68 с.
8. Лишевська В.М., Шаповал С.І., Петрушкевич І.І. Словник спортивних термінів із загальної фізичної підготовки для здобувачів вищої освіти (навчальна дисципліна «Фізичне виховання»). Одеса: Олді Плюс, 2025. 208 с.
9. Малець В.І. Желізняк М.М., Харченко Т.І., Черняков В.В. Гімнастична термінологія: [навч. посіб.]. Чернігів: ЧДПУ імені Т.Г. Шевченка, 2006. 68 с.
10. Момот О.О., Шаповал Є. Ю., Зайцева Ю.В., Новік С.М. Словник термінів та понять зі спортивних дисциплін: [навч.-метод. посіб.]. Полт. нац. пед. ун-тет імені В.Г. Короленка. Полтава: Видавець Шевченко Р.В., 2019. 147 с.
11. Пангелова М.Б. Англійські запозичені слова в спортивній термінології в Україні. *Науковий часопис Національного*

педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Вип. 5К (134). С. 34-37.

12. Саямін Ю.М., Терещенко І.А., Прокопюк С.П., Левчук Т.М. Гімнастична термінологія: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту]. К.: Олімпійська література, 2010. 144 с.

13. Черняков В.В. Термінологія загальнорозвивальних вправ: [довідник до курсу «Гімнастика та методика її викладання»]. Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2015. 156 с.

14. Черняков В.В., Желізний М.М., Литвин Т.С. Гімнастична термінологія (з елементами музично-ритмічного виховання): навчальний посібник до I курсу «Гімнастика та методика її викладання» для студентів вищих навчальних акладів освіти фізичного виховання і спорту спеціальності 6.01017 – фізична культура і спорт. Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2016. 128 с.

15. Шегімага В.Ф., Терещенко І.А. Гімнастична термінологія: [навч. посібник]. К., 2009. 136 с.

Науково-методичне видання

ЗАХАРОВА Олена Миколаївна
СМЕТАНІН Сергій Валентинович

«Україно-англійський словник гімнастичних термінів»

**для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» та 227
«Фізична терапія, ерготерапія» усіх форм навчання**

Комп'ютерний набір та верстка: Сметанін С.В.

Підписано до друку 04.06.2025. Формат 60x84/16. Ум. друк. арк. 10,4.
Тираж 100 прим. Зам. №503

Національний університет «Запорізька політехніка»
Україна, 69063, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 64
Тел.: (061) 769-82-96, 220-12-14

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №6952 від 22.10.2019.