**ПРОВЕРЬ СЕБЯ.**



**По горизонтали**

3. какая гимнастика используется для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, общественной активности.

8. Сколько комплектов наград в настоящее время разыгрывают гимнасты на международных турнирах

14. Ряд элементов которые выполняются в определенной последовательности

16. Важнейшая составная часть техники прыжков, переворотов, перемахов ногами

17. Группа элементов, на удержание точного положения тела на маленькой S

18. Стадия прыжка перед толчком ногами.

20. Спортивный снаряд для физических упражнений взрослых и детей. Представляет собой синтетический или кожаный шнур

24. Музыкальный вид гимнастики с силовыми упражнениями

**По вертикали**

1. Снаряд для выполнении акробатических упражнений, связанных с сохранением равновесия

2. Групповое размещение учащихся в виде композиционно оформленной фигуры

4. Совокупность специально подобранных физических упражнений для укрепления здоровья и гармонического развития организма

5. Гимнастический спортивный снаряд из двух горизонтальных брусов-жердей, укрепляемых на четырех стойках

6. Изменение строя или размещения занимающихся

7. Стадия прыжка следующая за стадией полета

9. Гимнастика Лёгких

10. Соревнования с выполнением комплексов спец.физических упражнений

11. Вращательное движение тела, с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову

12. Общее название оздоровительных тренировок

13. Физическая сноровка, способность искусно управлять своим телом, движениями

15. Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется:

16. Группа элементов с ярко выраженной полетной фазой после толчка ног или руками

19. Утренние гимнастические упражнения

21. Силовая гимнастика

22. Предмет для динамичных маховых упражнений в художественной и спортивной гимнастике

23. Быстрое перемещение тела, с отталкиванием