



Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

“Təhsil” Respublika İdman Mərkəzi

**İDMAN
TERMİNLƏRİNİN
İZAHLI LÜĞƏTİ**

**Azərbaycan Respublikası Nazirlər Kabineti yanında
Terminologiya Komissiyasının 16 mart 2016-cı il
tarixli T-2 saylı qərarı ilə nəşr olunur**

**“Elm və təhsil”
Bakı - 2016**





Tərtibçilər: **Süleyman Səfər oğlu Hüseynov,**
filologiya üzrə fəlsəfə doktoru, dosent
Səməndər İskəndər oğlu Allahverdiyev
Fəxri bədən tərbiyəsi və idman işçisi,
Qabaqcıl təhsil işçisi, Respublika dərəcəli hakim

Baş redaktor: **Sayalı SADIQOVA,**
filologiya elmləri doktoru, professor

Redaktorlar: **Dilqəm QULİYEV,**
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman
Akademiyası “Şərq güləşi və əlbəyaxa döyüş növlərinin
nəzəriyyəsi və metodikası” kafedrasının müdiri, professor
Vidadi Quliyev,
“Təhsil” Respublika İdman Mərkəzinin şöbə müdiri

Rəyçilər: **Məmməd NƏSRULLAYEV,**
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və
İdman Akademiyası “Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi
və onun tədrisi metodikası” kafedrasının professoru
Gülbala QULİYEV,
Azərbaycan Pedaqoji Universiteti “Fiziki tərbiyə
və çağırışa qədərki hazırlığın tədrisi metodikası”
kafedrasının dosenti, Azərbaycan Respublikasının əməkdar
məşqçisi, Əməkdar Bədən Tərbiyəsi və İdman xadimi

Sorğu lüğətində müasir dövrdə ölkəmizdə və dünyada geniş yayılmış çox işlənən terminlər əlifba sırası ilə verilmişdir. Lüğətin məqsədi əsas idman terminlərinin izahını dilimizdə yığcam şəkildə nizama salmaq və sistemləşdirməkdir. Lüğət mütəxəssislərin işləyib hazırladığı idman terminologiyası əsasında tərtib olunmuşdur.

Lüğət idman üzrə mütəxəssislər, məşqçilər, hakimlər, müxtəlif idman növləri üzrə federasiyaların, fiziki tərbiyə sahəsində çalışan əməkdaşların, Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının, Azərbaycan Turizm Universitetinin, Bədən Tərbiyəsi Kollecinin və ali məktəblərin bədən tərbiyəsi fakültələrinin müəllim və tələbələri, kütləvi informasiya vasitələrinin idman şöbələrində çalışan aparıcı və jurnalistləri üçün, eləcə də idmanla maraqlanan oxucuların geniş dairəsi üçün nəzərdə tutulmuşdur.

ISBN 978-9952-8176-8-3

© Süleyman Hüseynov, 2016
© Səməndər Allahverdiyev, 2016
© “Elm və təhsil”, 2016



ÖN SÖZ

İdmanın dünyada geniş təbliğ olunması, idmançılar arasında əlaqələrin ildən-ildən artması, beynəlxalq yarışların təqviminə milli idman növlərinin daxil edilməsi, hakimliyin obyektivliyinə artan tələblər qarşılıqlı anlaşmaya kömək məqsədilə idman dilinin dəqiq, vahid şəkildə düşməsini zəruri edir. İdman terminologiyasının işlənilib hazırlanması öz həllini gözləyən problemlər sırasındadır. Dünyanın aparıcı dillərində (ingilis, fransız, rus və s.) klişe halını almış idman terminləri (gimnastika, suya hoppanma, konkilərdə fiqurlu gəzişmələr, sinxron üzgüçülük və s. kimi növlərdə) müxtəlif təmrin və elementlərin adları respublikamızda xüsusi nəşrlərdə təsviri xarakterdə verildiyindən anlaşılmaqlıq yaradır. Bu sahədə olan çatışmazlıqların aradan qaldırılması məqsədilə lüğətdə sabitləşmiş və hazırda istifadədə olan xüsusi leksika ilə yanaşı müasir, yeni idman terminologiyası da aparıcı yer tutur. Bu, bir tərəfdən təmrinlərin icra texnikasının dəyişməsi, idmançıların hazırlıq metodikasının təkmilləşməsindən irəli gəlirsə, digər tərəfdən yeni idman növlərinin meydana gəlməsi ilə əlaqədardır.

Bu lüğətin obyektinə əsasən idmana aid xüsusi ədəbiyyatda geniş istifadə edilən, bir-birinə çox yaxın elm sahələri və tədris fənləri (biomexanika, psixologiya, pedaqogika, biokimya, gigiyena, idman fiziologiyası və təbabəti, anatomiya), olimpiya oyunları, beynəlxalq idman hərəkatı və çox yayılmış idman növləri, eləcə də fiziki tərbiyənin nəzəriyyə və metodikası üzrə terminologiyadır. Burada 5 (beş) minə yaxın idman termininin izahı verilmişdir. Ümumi anlayışların, təmrinlərin, təmrin elementlərinin, texniki və taktiki üsulların, alətlərin, onlara aid detalların, müxtəlif avadanlıqların yığcam və dəqiq adlandırılmasının idmanın nəzəriyyə və praktikası üçün mühüm əhəmiyyəti danılmazdır. Terminlərin düzgün formalaşması və işlənməsi hesabına tədris və təlim prosesi bütün səviyyələrdə asanlaşır, "məşqçi-idmançı" və "şərhçi-azarkeş" ünsiyyəti aydınlaşır.

İdman terminlərinin dəqiq, vahid şəkildə başa düşülməsinin müəyyənlişməsi və adlandırılmasına idmançıların, məşqçilərin, hakimlərin, sahə əməkdaşlarının, xüsusi tədris müəssisələrinin müəllim və tələbələrinin, idman məktəbləri şagirdlərinin, eləcə də tele-radio verilişləri aparıcılarının, qəzet və jurnal əməkdaşlarının, bu sahəni tez-tez işıqlandıran jurnalistlərin böyük ehtiyacı vardır. Lakin idman terminləri elmi və tətbiqi biliklərin yalnız bu sahəsinə aid olan anlayışlar çərçivəsindən bəzən kənara çıxır. Onlar insan cəmiyyəti haqqında müasir biliklər sistemində böyük yer tutur və "sağlam həyat tərzi anlayışı" ilə bağlıdır. İdman veriliş və icmaları televiziya və radio verilişlərinin, qəzet, jurnal məqalə və məlumatlarının əhəmiyyətli hissəsini tutur. Biz idman terminlərinə bədii, elmi və siyasi ədəbiyyatda, sosial publisistikada da tez-tez rast gəlirik. Onlardan siyasi

çıxışlarda və məqalələrdə də istifadə olunur. Bütün bunları bilmək isə hər bir ziyalıya, savadlı şəxsə lazımdır.

Beləliklə, bu sorğu lüğəti çox geniş oxucu kütləsinə ünvanlanmışdır və tərtibçi ümid edir ki, lüğət ensiklopediyalara, sorğu kitablarına və dərsliklərə əlavə müraciət etmədən, populyar və xüsusi məlumat kitablarının, idmana aid ədəbiyyatın (xüsusən də xarici dillərdən tərcümə olunmuş), proqram və dərs vəsaitlərinin müəllimi zamanı faydalı olacaqdır. Terminlər sadəliyi, anlaşılıqlığı ilə yanaşı idman növlərinin mənimsənilməsi və düzgün istifadə olunması üçün müəyyən səy tələb edir. Axı idman çox mürəkkəb terminologiyaya malikdir. Bununla belə yaddan çıxarmaq olmaz ki, hər istifadədə olan lüğət idman terminologiyasının yalnız üst qatını əhatə edir.

İdman terminologiyası dilin əsas lüğət tərkibində mövcud olan həm milli, həm də alınma sözlər, eləcə də beynəlmiləl terminlər əsasında qurulur və o, tamamilə sözyaratma qanunlarına və dilin qrammatik quruluşuna uyğun olmalıdır.

İdman terminologiyası dilin tərkib hissəsi olaraq qanun-qaydalar üzrə inkişaf edir. Fiziki tərbiyə və idman terminologiyasının dəyişməsi bu hadisələrin, eləcə də ayrı-ayrı idman növlərinin inkişafı ilə paralel gedir. Terminlərin mənşəyini fiziki tərbiyənin tarixində, idman növünün özündə axtarmaq lazımdır. Məsələn, güləşmədə, qılıncoynatmada, at idmanında terminlərin böyük əksəriyyəti fransız mənşəli, şərq əlbəyaxa döyüş növlərində yapon və koreya mənşəlidir, yelkənli idman növlərində terminlərin əksəriyyəti gəmiçilik elmindən, akrobatikadakılar sirk sənətindən, bədii gimnastikadakılar isə baledən alınmışdır. Artıq bu siyahıdan görünür ki, idman terminologiyasının mövzusu müxtəlif bilik sahələrindən ibarətdir. Belə anlaşma bu lüğəti oxşar nəşrlərdən fərqləndirir. İdman terminləri sayılan söz və söz birləşmələrinin vaxta görə meydana gəlməsi çox rəngarəngdir. Onlardan bəziləri elə bizim günlərdə də yaranır, bəziləri bizə orta əsrlərdən (qılıncoynatma) və ya qədim dövrlərdən (şahmat) gəlmişdir.

Bədən tərbiyəsi və idmana aid terminlərin bir qismi jarqon söz və ifadələrdən istifadə ilə əlaqədardır və bu hadisə idman terminologiyasının leksik tərkibində öz əksini tapmışdır (məs: "cırıq" qaçış, "kisəyə" qaçış, "xoruz" döyüşü, kölgə ilə döyüş, "öz (şəxsi) suyu", "dəyirman", "qayçı" və s.)

İdman terminologiyasının bir xüsusiyyəti də onun inkişaf dinamikası ilə bağlı olmasındadır. İdman növləri üzrə terminologiya dilin təkmilləşməsi, idmanın inkişafı ilə əlaqədar yeniləşir. Bədən tərbiyəsi və idmanda yeni hadisələrin yaranması, idman ustalığının artması, yeni element və birləşmələrin meydana çıxması, yarış qaydalarının dəyişməsi ilə onları ifadə etmək üçün yeni terminlər meydana çıxır və təbii ki, yenə də meydana çıxacaqdır. Bədən tərbiyəsi və idman üçün həm də geniş işləklik qazanmış terminlərin məzmununun dəyişməsi də səciyyəvidir. Ehtimal ki, idmanda öz məzmununu dəyişən terminlər də mövcuddur (məs. "Olimpiya idman növləri").



Son illər idman terminologiyasının dəyişmə və yeniləşmə prosesi üçün xarakterik olan nədir? Xarici dil terminlərinin axını, yeni idman növlərinin, idman fənlərinin ölkəmizdə populyarlıq qazanması, ilkin adların qaytarılması (həndbol, stipl-çez, yunan-Roma güləşməsi), idmanın "bəraət qazanmış" növlərinin adları (bilyard, brici, idman rok-n-rolu, kulturizm, şərq döyüş sənəti növləri), çox qədim oyunların dirçəldilmiş adları, milli idman növləri. Tərtibçi bu proses və hadisələri də sorğu kitabında əks etdirməyə çalışmışdır.

Tərtibçi işdə müəyyən prinsipləri nəzərdə saxlamışdır. Bu sorğu kitabı yalnız elmi və metodiki ədəbiyyatda mövcud olanları sistemləşdirmişdir. Tərtibçi yeni terminlər yaratmaq, onlarda əsas qoyulmuş anlayışları əvəz etmək məsuliyyətini öz üzərinə götürmür. Müxtəlif idman növlərində mütəxəssislər tərəfindən ayrı-ayrı terminlərin işlənmə ənənələri də nəzərə alınmışdır. Məsələn, ağır atletikada "alətin çəkisi", "ştanqın çəkisi" terminləri işlədilir. Amma beynəlxalq ölçü sisteminə görə bu, "alətin və ya ştanqın kütləsi" adlandırılır. Buna baxmayaraq, "əlavə çəki", "yürüş çəkisi", "təchizat çəkisi" terminləri başqa idman növlərində saxlanmışdır. At idmanında "korpus" termini, başqa idman növlərində isə "gövdə" işlədilmişdir. Akrobatikada başqa idman növləri ilə müqayisədə "təmrin" termini daha çox işlədilir. Psixologiyada qəbul olunmuş "psixoloji hazırlıq" anlayışı əvəzinə bədən tərbiyəsinin nəzəriyyə və metodikasında qəbul olunmuş "psixi hazırlıq" termininə üstünlük verilmişdir. Kitabda gimnastika terminologiyası daha ətraflı işlənmişdir. Bu onunla bağlıdır ki, gimnastikada buna çox ciddi və ətraflı yanaşılır. Məhz bu hesaba bir çox idman növlərində və fiziki tərbiyədə işlənən ümumi hazırlıq təmrinlərinin əksəriyyətinin, eləcə də bir çox mürəkkəb koordinasiyalı idman növlərinin terminologiyası (akrobatika, bədii gimnastika, suya hoppanmalarda və s.) dəqiqləşdirilmişdir.

İdman terminologiyasının xüsusi bölməsi idman hakimlərinin işlətdiyi terminlərdir. Tərtibçi yerin azlığı hesabına xarici dillərdən yarış qaydalarına gətirilmiş hakimlik terminlərinin izahı ilə kifayətlənmişdir (məs. şərq döyüş növləri, beysbol və s. üzrə hakimlik terminləri).

Məlumdur ki, baza anlayışlarından istifadə edərək bir çox idman terminlərinə müxtəlif izahat (şərh) verilir. Tərtibçi əsas terminlərin mənasının praktik mənimsənilməsini asanlaşdıran anlayışların kifayət dərəcədə dəqiqliklə uyğunluğuna çalışmışdır. İdman elmində bəzi çox işlənən terminlərin tez-tez bir neçə mənasına rast gəlirik. Məsələn, "güc" termini tamamilə fiziki mənada başqa cisimlər tərəfindən mexaniki təsir ölçüsü kimi, eləcə də insan bacarığının məcmusu kimi xarici müqaviməti aradan qaldırmağa və ya ona qarşı durmaq kimi istifadə olunur. İnsan hərəkətinin biomexaniki qanunauyğunluqlarının təsviri zamanı "güc" anlayışının birinci mənasından, amma məşq sisteminin təsvirində ikinci mənadan istifadə olunmuşdur.





Bir-birinə çox yaxın bilik, elm sahələri xəzinəsindən terminlər və anlayışlar mexaniki olaraq götürülməmiş, bədən tərbiyəsi və idmanda qəbul olunduğu kimi və o anlamda alınmışdır. Bədən tərbiyəsi və idman üzrə müasir elmi ədəbiyyata ingilis dilli terminlər daha geniş dairədə daxil olur, eləcə də başqa dillərdən alınmış terminlər heç də həmişə, bizim fikrimizə görə, kifayət qədər səhih deyil. Tərtibçi, əsasən, rus dilində işlənən terminlərin qarşılığını ana dilində tapmağa, yaratmağa səy göstərmiş, bəzi hallarda Azərbaycan dilində sinonimlərini işlətməli olmuşdur.

Lüğətdə idman ədəbiyyatında işlənən ixtisarlara, BOK komissiyalarının adları, beynəlxalq idman təşkilatları, milli idman növləri, xarici dillərdə qəbul olunmuş hakim müraciət-əmərləri, çəki dərəcələri üzrə beynəlxalq adlar da öz əksini tapmışdır.

Sorğu kitabının yaranmasının əsas mənbəyi ensiklopedik lüğətlərin sözlüyü, Azərbaycan dilinin izahlı lüğətləri, Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası üçün buraxılmış dərslik və dərs vəsaitləri, eləcə də idman növləri üzrə yarış qaydaları, nizamnamələr və proqramlar olmuşdur. Lakin "İdman terminlərinin izahlı lüğəti" "Terminologiya sporta. Tolkoviy slovar sportivnix terminov" ("SportAkadem Press", Moskva, 2001) kitabının əsasında qurulmuşdur, terminlərin izahında bu mənbəyə istinad olunmuşdur. Sorğu lüğəti məsləhət bilinəndir və o, tam normativlik iddiasında deyil. Azərbaycan dilində ilk təşəbbüs olduğuna görə burada bu gün dilimizdə işlənən bütün idman terminləri yəqin ki, tam əhatə olunmamışdır. Gələcəkdə işin davam etdirilməsini nəzərdə tuturuq. Lakin tərtibçi ümid edir ki, kitab bədən tərbiyəsi və idman üzrə ədəbiyyatda işlənən terminlərin qaydaya salınma və standartlaşmasına imkan yaradacaqdır.

Bu bizə necə müyəssər olacaq? Onu sorğu lüğətindəki idman terminologiyasından istifadə təcrübəsi göstərəcəkdir. Biz oxucuların kitabın təkmilləşməsinə səbəb olacaq mülahizə, fikir və təkliflərini minnətdarlıqla qəbul edəcəyik. Lüğətin hazırlanması və terminlərin dəqiqləşdirilməsində bizə yaxından kömək etmiş Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının "Güləşmə növləri və onların" tədrisi metodikası" kafedrasının dosenti, idman ustası Y.Cəlalova, "Ağırliqqaldırma və boks" kafedrasının dosenti, idman ustası Q.Cəbrayılova və Akademiyanın praktik kafedralarının mütəxəssis professor-müəllim kollektivinə öz təşəkkürümüzü bildiririk.

Öz mülahizə və təkliflərinizi Azərbaycan Respublikası Nazirlər Kabineti yanında Terminologiya Komissiyasına, eləcə də Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının "Azərbaycan və xarici dillər" kafedrasına göndərməyinizi xahiş edirik.





LÜĞƏTDƏN NECƏ İSTİFADƏ ETMƏLİ

Lüğətdə terminlər əlifba-yuva sistemi əsasında düzülmüşdür. Bir sözdən və yuvadakı aparıcı-əsas sözdən ibarət terminlər əlifba sırası qaydasında verilir. Söz birləşməsindən ibarət terminlər isə adlıq halda olan isimlərin ətrafında toplanır və yuva təşkil edir. Lakin bu qaydada istisnalar da vardır: "Olimpiya", "fiziki" və başqa sözlərlə başlanan terminlərdə həmin sözlər birinci yerdə işlənir: məsələn: "Olimpiya devizi", "Olimpiya xartiyası", "fiziki tərbiyə", "fiziki mədəniyyət" və s.

İsmlər yuvanın aparıcı sözü hesab olunur. Məsələn, əgər mətndə "məşq" ("autogen", "ideomotor") anlayışının müxtəlif variantlarına rast gəliriksə, onları sözlükdə "məşq" sözündən sonra axtarmaq lazımdır. Yuvada söz birləşmələri də, həmçinin, əlifba qaydasında verilir; aparıcı söz yuvanın əvvəlində gəlir, digər sözlər sadalanarkən isə əlifba nəzərə alınmır. Məsələn: **Nəzarət**

- **antidoping nəzarəti;**
- **biokimyəvi nəzarət;**
- **operativ nəzarət,**
- **tibbi-pedaqoji nəzarət;**

Əgər termin yuva təşkil etmirsə, o vaxt lüğətin həcmi saxlamaq məqsədilə sözlərin əks düzülüşü tətbiq olunur. Terminin bir neçə mənası olarsa, o vaxt onlar ərəb rəqəmləri ilə fərqləndirilir. Omonimlər (mənacə müxtəlif, yazılışı və tələffüzü eyni sözlər) baş sözlər kimi rəqəm göstəriciləri mötərizədə olmaqla ayrıca verilir. Məsələn: Mat (1). Şahmat mübarizəsinin son məqsədi. Müdafiəsiz qalan şah. Mat (2). Sıçrayışlar və müxtəlif hoppanmalar zamanı yerə enməni yumşaldan, yıxılan zaman zədələrdən qoruyan porolondan, qaz doldurulmuş (elastik, plastik) xüsusi yumşaq döşənəcək.

Defislə yazılan sözlərdən ibarət terminlər bitişik yazılan mürəkkəb sözlər kimi nəzərdən keçirilir və ümumi əlifba sırası ilə düzülür. Məsələn:

- Qals;**
- Qals-kanat;**
- Bükücü-əzələ.**

Komanda formasında olan terminlər bir qayda olaraq dırnaqcıqlar arasında verilir. Məs.: "Maita!", "Ofsayd!", "Xadjime!" və s.



Abbreviatür terminlər və ya terminlərin qısaltılmış ixtisar formaları ümumi əlifba sırasında bütöv terminə istinad etməklə verilir.

Terminlər bir qayda olaraq tək halda verilir, rus dilində ənənəvi olaraq cəm halda işlənən terminlər istisnalıq təşkil edir. Sifətlər müstəqil terminlər olmadığına görə sorğu kitabına salınmamışdır, onlardan cəm halda işlənənlər, yəni substantivləşənlər istisnalıq təşkil edir. Lakin terminləri rus dilində öyrənən və ya mənimsəyənlər sifət rolunda çıxış edən sözləri Azərbaycan dilində yalnız təyin rolunda görəcəklər. Məsələn, "sportivnaya şkola" - "idman məktəbi". Deməli, rus dilindəki "sportivnyy" və "sport" sözləri ancaq "idman" terminində axtarılmalıdır.

Sinonimlər lüğətdə "bax" qeydi ilə daha çox işlək terminə baxdırılır. Baxdırılan söz də baş hərflərlə yazılır. Məsələn:

Apperkot. bax. altdan zərbə

Blits. bax. (ıldırım) sürətli oyun

Ripost. bax. cavab

Xuk. bax. yan (yandan) zərbə

Bəzi terminlərin mənasını və əhatə dairəsini fərqləndirmək çətin olduğundan qısa izahatla kifayətlənmişik. Məs.: Dableful "arxaya iki vintli salto", fusen-qaçı "cüdoçuya rəqibin xalçaya çıxması səbəbindən verilən qələbə".

Baş sözün bir neçə mənası olduqda hər bir mənə rəqəmlərlə ayrılır. Məs.: Git (1) Trekdə velosiped yarışı növü; (2) At idmanında marşrut.

Əgər termin ideomatik ifadədirsə və sabit söz birləşməsi şəklində özünü göstərsə, yaxud aparıcı, əsas söz öz həqiqi mənasında işlənməmişdirsə, o vaxt onu birinci sözün birinci hərfinə görə axtarmaq lazımdır. Məsələn:

Bioloji saat;

Qarın boşluğu;

Kombinasiyalı görmə;

Mat toru və s.

QISALTMALARIN SİYAHISI

AT - arterial təzyiq	FİƏ - faydalı iş əmsalı
AÜM - ağırlığın ümumi mərkəzi	KÜM - kütlənin ümumi mərkəzi
BD - beynəlxalq dama	MƏS - mərkəzi əsəb sistemi
BKÜM - bədənin kütləsinin ümumi mərkəzi	NM - nəzarət məntəqəsi
BOK - Beynəlxalq Olimpiya Komitəsi	ÖS - ölçü sistemi
Ç.V. - çıxış vəziyyəti	RD - rus daması
	ÜYT - ürək yığılmaları tezliyi

ŞƏRTİ YAZILI İŞARƏLƏR SİSTEMİ

Şahmat üzrə

A - ağlar	o-o-o - uzun yerdəyişmə
Q - qaralar	! - qüvvətli gediş
Ş - şah	!! - çox qüvvətli gediş
V - vəzir	? - zəif gediş
T - top	?? - çox zəif gediş
F - fil	?! - şübhəli gediş
a - at	
+ - şah	
++ - ikiqat şah	
x - mat	
: - götürmə, udma	
o-o - kiçik yerdəyişmə (topla şahın)	

Dama üzrə

D - damka
d - dama, adi dama
x - uduş



AZƏRBAYCAN ƏLİFBASI

Aa	Ğğ	Mm	Uu
Bb	Hh	Nn	Üü
Cc	Xx	Oo	Vv
Çç	ıı	Öö	Yy
Dd	İi	Pp	Zz
Ee	Jj	Rr	
Əə	Kk	Ss	
Ff	Qq	Şş	
Gg	Ll	Tt	





Kitabda aşağıdakı idman növləri üzrə terminlər verilmişdir:

Aerobika	Kikboksinq
Ağırliqqaldırma	Konki
Akrobatika	Konkilərdə fiqurlu sürüşmə
Alpinizm	Qılıncoynatma
Armsport (Qol güləşi)	Qolf
At idmanı	Pauerlifting
Atletika	Milli güləşmə növləri
Avarçəkmə	Rəqs idmanı
Avtomotoidman	Sinxron üzgüçülük
Batutda hoppanmalar	Snoubordinq
Bədii gimnastika	Suya tullanma
Bobsley	Stolüstü tennis
Bodibildinq	Şahmat
Boks	Şort-trek
Dağ xizəyi idmanı	Taekvondo
Dama	Tennis
Fristayl	Txekvondo
Güllə atıcılığı	Üzgüçülük
Xizək növləri	Velosiped idmanı
İdman gimnastikası	Yelkən idmanı
İdman oyunları	
İdman səmttapması	
Kamandan oxatma	
Karatedo	
Kirşə idmanı	



Aa

AÇAR. 1. Güləşmədə parterdə tətbiq edilən tutma. Hücumdakı güləşçi rəqibdən arxada və yaxud böyükdə olmaqla onun eyniadlı bazusunu öz dirsək büküşündə sıxır, əlini isə onun kürəyinə qoyur. **2.** Standart (BD) və normal (RD) sonluqlarda qüvvətli tərəfin damalarının düzülüşü (Rəqib damkasının tez ələ keçirilməsini təmin edən aqlar açar qurur, qaraların isə damkasının təhlükəsiz olmayan bir dənə də xanası olmur). (A.: D.24, 34, 50, uduş. 35; Q.:D.? uduzma 45).

AÇILMA-1. Gövdənin çanaq-bud oynaqında açılması. **2.** Oynaq bucağının böyüməsinə yönəlmiş frontal oxun ətrafındakı oynaqda hərəkəti (bədənin və ya ətrafların açılması). **3.** Sərbəst güləşmədə parter vəziyyətində rəqibi çevirmək üçün ayaqları ilişdirib arxaya əyməklə icra edilən fənd.

- **"BUCAĞA AÇILMA"**-Suya hoppananın qruplaşma vəziyyətində bədənin çanaq-bud oynaqlarında açılması.

- **"SUYA AÇILMA"**-Suya hoppananın bədəninə kənara əks fırlanmaya (I-IV dərəcəli hoppanmalarda) açması.

- **AVAR PƏRİNİN SU ALTINDA "AÇILMASI" (eşilməsi)** - Akademik avarçəkmədə idmançının avarlamanın sonunda avar pərinin işçi səthini vaxtından əvvəl yuxarı döndərdiyi vaxt texniki səhv. Bu səhvin nəticəsində suda dayaq itir, vaxtında sonrakı avarlamanın hazırlığına başlamaq mümkün olmur.

- **BİR TEMPƏ AÇILMA**-Suya hoppanan bədəninin bütün hissələrini eyni vaxtda düzəltməklə (açmaqla) suya girmək üçün tez lazımı vəziyyət alır.

- **FİQURLARIN AÇILMASI**-Şahmatda taktiki üsulun köməyi ilə oyunçunun bağlanmamaq üçün azad olmağa can atması.

- **İKİ TEMPƏ AÇILMA**-İdmançı hoppanmalarda qruplaşaraq qabağa və arxaya fırlanarkən əvvəlcə ayaqlar tamam, gövdə isə tam olmayaraq düzləndirilir, bundan sonra suya girmək üçün bədənin düzləndirilməsinə qədərki vəziyyət baş verir.

- **ÜSTÜ AÇILMA**-Suya hoppananın qruplaşmış və ya bükülü vəziyyətdən suya girmək üçün bədənin düzləndirilməsi. Açılmanın xarakteri idmançının fırlanma istiqaməti və sürətindən, eləcə də tətbiq etdiyi texnikadan asılıdır.

AÇILMAMA-Od almama. Silahın və ya patronun nasazlığı nəticəsində atışı icra edərkən atəşin açılmaması.

AD (RÜTBƏ)

- **HAKİM ADI**-Hakimin xidmətini və ixtisasını müəyyənləşdirən rəsmi rütbə: beynəlxalq dərəcəli hakim, respublika dərəcəli hakim, müəyyən idman üzrə hakim və s.

- **İDMAN ADI**-İdmançının xidmətini və ixtisasını müəyyənləşdirən rəsmi rütbə: əməkdar idman ustası, beynəlxalq dərəcəli idman ustası, idman ustası, idman ustalıqına namizəd. Müəyyən normativləri ödədiyinə görə verilir.

- **MƏŞQÇİ ADI**-Məşqçinin xidmətini və ixtisasını müəyyənləşdirən rəsmi rütbə; əməkdar məşqçi, yüksək dərəcəli məşqçi, birinci və ya ikinci dərəcəli məşqçi.

AD

ADAPTASIYA-Orqanizmin mövcudluq şəraitinin dəyişməsi zamanı homeostazın saxlanılmasına yönəlmiş uyğunlaşma prosesi.

- **DAĞ ADAPTASIYASI**-Orqanizmin dağ mühitinin təbii şəraitinə uyğunlaşma prosesi.

- **HİSSİYYAT ADAPTASIYASI**-Hissiyyatın dəyişmə prosesi (yüksəlməsi və ya aşağı düşməsi).

ADAPTOGEN-Orqanizmin yeni həyat fəaliyyəti şəraitinə uyğunlaşmasını tələsdirən bitki mənşəli təbii maddə.

ADDIM (1).

- **ATILIB DÜŞƏN ADDIM**-Basketbolda hoppanmalarla (oynaq) addım.

- **BARYER ADDIMI**-Baryer qaçışında maneələri aşma tərzii. Səlis qaçışa nisbətə bədənin üfüqi və vertikal müstəvilərdə böyük hərəkət amplitudası vardır. Hücumdan, baryeri aşib keçmə və yerə enmədən ibarətdir.

- **ÇARPAZ ARXA ADDIM**-Stolüstü tennisdə çarpaz addımın bir variantı olub tordan uzaq ayaq dayaq ayağının arxasından sürətlə keçir. Bu üsuldən arxaya - sola arxaya, sağa arxaya diaqonal yerdəyişmələr üçün istifadə olunur.

- **ÇARPAZ ADDIM**- 1.İrəli, yana və ya diaqonal üzrə hərəkət etmə tərzii. Hərəkəti hərəkət istiqamətinə nisbətən uzaq ayaq başlayır. O, dayaq ayağının yanından keçib gedir və hərəkətin sonradan gələn elementini yerinə yetirmək üçün lazım olan məsafədə yerə (döşəməyə) qoyulur. İdman oyunlarında, nizə tulla- ma, başqa idman növləri və sahələrində tətbiq edilir. 2.Qılıncoynadanın ayaqlarını cütləşdirərək yerini dəyişdirməsi.

AD

- **DAYANDIRICI ADDIM**- Tramp- lində suya tullananın sıçrayış zamanı daha güclü itələnmə məqsədilə dabandan bütün pəncəyə təkən ayağında oturuş- la yerinə yetirilən yüyürmənin daha uzun sonuncu addımı.

- **ƏSAS ADDIM**- Buz üstündə idman rəqslərinin 5 fazadan ibarət elementi: dizlərin zəiflədilməsi; dizləri əymə və itələnmə; dizdən bükülmüş dayaq ayağında sürüşmə və sərbəst ayağı arxadan düzəltmə; dayaq ayağını düzəltmə və dizdən düzəldilmiş sərbəst ayağı dayaq ayağının topuğuna tərəf arxadan irəli aparma; dizlərin boşaldılması. İrəli və arxaya gedişlə icra olunur.

- **İKİQAT ADDIM**- 1.Qaçışda, yerışdə, konkilərdə qaçışda hər ayaqla iki ayrı-ayrı addımdan ibarət hərəkətlərin tam silsiləsi. 2.Basketbolda yayındırıcı hərəkətlər zamanı eyni bir ayaqla təkrar addım. 3.Qılıncoynatmada-bax. **Çarpaz addım**.

- **İRƏLİ ADDIM VƏ OX KİMİ SÜRƏTLİ ATMA**. Qılıncoynatmada həmlə üçün istifadə olunan addımla irəli yerdəyişmə və sürətli hücumdan ibarət üsulların fasiləsiz kombinasiyası.

- **İRƏLİ YERİŞ VƏ HÜCUM ADDIMI**- Qılıncoynatmada hücum üçün istifadə edilən addımla irəli hərəkət etmə və hücum addımından ibarət fasiləsiz üsullar kombinasiyası.

- **KONKİSÜRƏNİN DƏYİŞKƏN ADDIMI**- Konki buz üstündə sürüşər- kən itələnmə zamanı konkisürənin yerinə yetirdiyi addım.

- **QAÇIŞ ADDIMI**- Buz üstündə idman rəqsləri elementi. Bir-birinin ardınca üç addımdan sonuncusu: xarici, daxili və

AD

xarici tildə icra zamanı sərbəst ayaq dayaq ayağına çevrilən vaxt dayaq ayağının yanından irəli elə sürətlə keçir ki, yeni sərbəst ayaq (əvvəlki dayaq ayaq) buz üstündən təzə dayaq ayağının (əvvəlki sərbəst ayağın) arxasından götürülür. İrəli və arxaya qaçış addımları fərqləndirilir.

- **QILINCOYNADANIN ADDIMI**- Döyüş meydanı üzrə qılıncoynadanın dayaqsız mərhələni istisna edən yerdəyişməsi (irəli, arxaya, yan tərəfə)

- **ÖNDƏN ÇARPAZ ADDIM**- Stolüstü tennisdə çarpaz addım variantında tordan uzaq ayaq dayaq ayağını sürətlə irəli keçirir. Bu üsuldan irəli diaqonal: sağa-irəli, sola-irəli yerdəyişmələrdə istifadə olunur.

- **TENNİSÇİ ADDIMI**- Tenisçi topu oyuna daxil edərkən ayaqla arxa xəttə toxunur və ya onu addayıb keçir, eləcə də təsəvvür edilən orta nişan xəttindən və ya yan xətdən kənara çıxmaqla səhvə yol verir.

- **TƏK (BİR-BİRİNDƏN AYRI) ADDIM**- Qaçışda, yerisdə, konkilərdə qaçışda bir ayaqla axıra çatdırılan qaçış hərəkəti.

- **ÜZGÜÇÜNÜN ADDIMI**- Bir avarlama ərzində (hərəkətlər silsiləsində) üzgüçünün qət edə bildiyi məsafə

- **ADDIM-SIÇRAYIŞ**- Suya tullananın sıçrayış üçün vışka və ya trampinin kənarına icra etdiyi yüyürmənin sonuncu addımı. Vışkadan tullanmalarda sıçrayış yüksək olmur, belə ki, bədənənin enməsinin kinetik enerjisinin böyük hissəsi dayağa sərf olunur. Trampindən tullanmalar zamanı böyük hündürlüklü sıç-

AD

rayış üçün qarşıdakı addım (daha uzun addım) dayandırıcı hərəkət formasında - çöməlməklə, ayaqların ağırlığını dabana və ya bütün pəncə altına salmaqla təkan ayağı ilə icra olunur. Bu məqamda hoppanan sıçrayış üçün itələnməyə başlayır.

ADDIM, YERİŞ- 1. Qaçışda, yerisdə, konkisürmə, xizək və başqa idman növlərində dəfələrlə təkrar olunan hərəkətlərin başa çatdırılmış silsiləsi. 2. Bir ayaqla itələnilib digər ayaq üzərinə düşməklə səciyyələnən yeriş, qaçış, hoppanmaq üçün yüyürmə və nizəatma texnikası elementi. 3. Üç təkanla hoppanmanın ikinci fazası.

- **YANA QOYULMUŞ (ƏLAVƏ) ADDIM**- Boş yerdə hərəkətdə üsulu olub əsasən, yana istiqamətdə yerdəyişmə üçün tətbiq edilir. Hərəkət istiqamətinə nisbətən yaxın ayaq birinci addımı atır, o biri ayaqsa çəkilib gətirilir, elə bil əsas duruş vəziyyətinə əlavə edilir. İdman oyunlarında və məşq işləməsinin hazırlıq hissəsinin gedişində istifadə olunur.

- **ARXAYA ADDIM**- Bu sinxron üzgüçülük fiquru aşağıdakı əsas vəziyyət və hərəkətlərdən ibarətdir: sinə üstündə, köndələn ox ətrafında "şpaqat" duruşuna qədər irəli 1/4 dövrə (bir ayaq suyun səthinə yaxın 180 dərəcədə qöv-sün xaricini çəkir), arxası üstə.

İRƏLİLƏMƏ ADDIMI- Sinxron üzgüçülüğün əsas elementlərindən biri. Sinxron üzgüçülük fiquru aşağıdakı əsas vəziyyət və hərəkətlərdən ibarətdir: arxası üstə, arxaya 1/4 dairə, şpaqat, üfüqi bucaq və sinə üstündə. Arxası üstə və ya sinə üzərində vəziyyətdən ayaqları "şpaqat" mövqeyinə qədər açmaqla icra olunur.

AD**- ÜFÜQİ BUCAQLA ARXAYA**

ADDIM- Bu sinxron üzgüçülük fiquru aşağıdakı əsas vəziyyətlərdən ibarətdir: sinə üstündə, üfqi bucaq, şpaqat, arxası üstə.

ADDIMLAMA- Güləşmədə manevr etmə variantı. Güləşçi irəli addımlayaraq rəqibinə yaxınlaşır, bir ayağını rəqibin ayaqları arasına qoyur.

- ARXASINA ADDIMLAMA- Hücümçü ayaq üstə rəqibin arxasına, yaxud yan tərəfinə keçmək üçün ayağını onun müxtəlifadlı ayağının arxasına qoyur.

- KÖRPÜDƏ ADDIMLAMA- Güləşçi körpü vəziyyətində öz başı ətrafında addımlayır.

ADDIMLAMAĞA BAŞLAMA- Güləşçinin manevr etmə variantı. Rəqibin arxasında və ya böyründə mövqe tutmaq məqsədilə irəli addımla icra olunur.

ADDIMLAR

- GİRİŞ ADDIMLARI- 1. Kifayət qədər sürət əldə etmək və rəqsin ilk seriyasını ifa etməyə başlamaq üçün rəqqasa buz üstündə lazım olan addımlar. Bu addımlar hakimlər tərəfindən qiymətləndirilmir. Onların sayı 7-dən çox olmamalıdır. Onların icrası zamanı teatral pozalar qadağandır.

2. Konkilərdə fiqurlu sürüşmə elementi olub qövslərin, troyek, gərilmələr, çənbərlər, qarmaqlar, çəngəllər, mayallaqların köməyi ilə kombinasiyaları ifa edən fiqurçu meydança boyu yerdəyişmələr edir. Bu elementlər vahid kompozisiyada hərəkətləri birləşdirməyə xidmət göstərir.

-ADDIMLARIN ZOLAĞI- Yarışın icazə verilmiş qaydalar üzrə icra edilən sadə hərəkətlərdən ibarət cizgi şəkil-

AER

lərlə konkilərdə tək və qoşa fiqurlu sürüşmənin original proqram elementi (düz, dairə üzrə, serpantin şəklində). Sərbəst proqramda isə onlardan idmançı öz seçimi üzrə istifadə edir.

ADDİMÖLÇƏN- Addımların sayını müəyyənləşdirmək üçün cihaz. Sağlamlıq bədən tərbiyəsi məşğələlərində yükü hesablamaq üçün tətbiq edilir.

-ADİ DAMA- Hər dama ilk düzülüşündə və damkaya çevrilənə qədər adi damadır.

- HƏRTƏRƏFLİ DAMA (BD)- İki adi damadan biri standart sonluqda detal təşkil edir.

- HƏRTƏRƏFLİ OLMAYAN DAMA- (BD)- Sonluqda detal təşkil etməyən adi dama.

- KEÇİCİ DAMA- Damka sırasına keçmək yolunda mənəəsi olmayan dama.

ADRENALİN- Böyrəküstü vəzilərin beyin təbəqəsi və böyrəküstü vəzilərdən kənar xromafin toxuması.

AEROBİKA- 1.Dözümlülüüyün təzahürü ilə bağlı olub dövrlər üzrə gedən idman növlərində (qaçış, yeriş, üzgüçülük, avarçəkmə, velosipedsürmə, xizəklərdə, konkilərdə sürüşmə) ürək-damar və tənəffüs sistemlərinin funksional imkanlarının yüksəlməsinə yönəlmiş təmrinlər sistemi. **2.** Məşğul olanların fiziki hazırlığının yüksəlməsinə yönəlmiş musiqi sədaları altında icra olunan müxtəlif fiziki təmrinlərin kompleksi. Sağlamlıq və idman məqsədi daşıyır.

3. Bodibildinqdə-yarışlarda əzələlərin və venaların son hədd qabarıqlığını nümayiş etdirmək marağı ilə dərialtı piyin yandırılmasına və maksimum səfərbər

AK

edilməsinə yönəlmiş orqanizmin aerob məhsuldarlığının yüksəlməsinin metod və vasitələrinin məcmusu. Bura stasionar velotrenajorlarda, qaçan cığırlarda, xizək və avarçəkmə trenajorlarında, arasıkəsilməz yavaş və fasiləli qaçış məşğələ təmrinləri daxildir. Bodibildinq və pauerliftingdə məşq makrodövrünün keçid və hazırlıq mərhələlərində ürək-damar sistemi funksiyalarının bərpa vasitəsidir.

- **AKVAAEROBİKA (HİDROAEROBİKA)**- Dərin olmayan və dərin suda icra olunan təmrinlər sistemi. Bu, bəzi hallarda onların icra şəraitini yüngülləşdirir, başqa hallarda çətinləşdirir. Təmrinlərin intensivliyinin dəyişilməsi üçün istifadə oluna bilən müxtəlif avadanlıqlar- kəmərlər, jilet, qantel, əl, ayaq və topuq üçün manjetlər, əl plankaları, əlcək, lastlar işlədilir. Zədələnmələrdən sonra reabilitasiya dövründə və fiziki hazırlıq vasitəsi kimi başqa idman növlərinin nümayəndələri tərəfindən də istifadə olunur.

- **BAZA AEROBİKASI**- Musiqinin müşayiəti altında (dəqiqədə 120-160 ritm vuruşu) istirahət fasiləsi olmadan arasıkəsilməz icra olunan qaçış, sıçrayış, atılmalardan, ümumi hazırlıq gimnastikası təmrinlərindən ibarət ciddi reqlamentləşdirilmiş, daha çox işlənmiş sistem. Təmrinlər ayaq üstə (yerində, irəli, arxaya, yanlara irəliləməklə), uzanmış halda, dirənərək oturuş vəziyyətində icra olunur. Böyük olmayan çətinliyə salmaqla, espanderlərlə, amortizatorlarla da icra oluna bilər. Xoreoqrafik hissəyə ən sadə və spesifik addımlar, sıçrayışlar, elementlər, onların hissəsi və kombinasiyalar daxildir.

AER

- **BOKS-AEROBİKA**- Döyüş sənətinin bir sıra elementlərindən istifadə edilən aerobika növü. Boks-aerobika, karate-aerobika xüsusi avadanlıq- boksçu əlcəkləri, iplər, boksçu armudları və s. tələb edir.

- **ÇÖL AEROBİKASI**- Müxtəlif addımları icra etməyə imkan verən xüsusi step-platfordan, üzərindən keçməklə müxtəlif istiqamətlərdə sıçrayışlardan istifadəni xarakterizə edən aerobika növü. Gücü və güc dözümlülüyünün tərbiyəsinə yönəlmiş üst ətrafların, qarın və bel əzələlərinin möhkəmləndirilməsi məşğələlərinin icrası üçün platformadan istifadə edir. Çöl aerobikasının əsasında baza aerobikasının xoreoqrafiyası dayanır.

- **XO-LONERS AEROBİKA**- Botinkaların altına bərkidilmiş yaylı plastindən (lövhə) istifadə ilə səciyyələnən aerobika növü. Bu, istənilən fiziki fəallıqdan həzz almağa və xoş olmayan ağrı hissini aradan qaldırmağa, zədələnmək və əzilmək imkanını azaltmağa imkan verir. Xüsusi yaylı plastin konstruksiya təmrinlərin icrası zamanı diz və çanaqbud oynaqlarına və onurğa sütununa düşən yükü aradan qaldırmağa imkan verir. Bu tip məşğələlər yüksək intensivliyi ilə xarakterizə olunur.

- **İDMAN AEROBİKASI**- Aerobikanın müxtəlif məşğələlər sistemindən ayrılmış idman növü. Bura dövrlər üzrə gedən və getməyən xüsusiyyətli, plastik, mimik və başqa geniş dairədə gimnastik məşğələlərin musiqi altında icrasından ibarət yarış fəaliyyəti aiddir.

- **PUMP-AEROBİKA**- Yüngülləşdirilmiş ştanqla güc qabiliyyətinin və dözümlüyün tərbiyə edilməsini birləşdi-

AER

rən təmrinlərin yerinə yetirilməsi ilə səciyyəolənən aerobika növü. Təmrinlər başqa növlərdə olduğu kimi arasıkəsilməz axın metodu ilə musiqi altında icra olunur. Yalnız fiziki cəhətdən yaxşı hazırlanmış adamlara məsləhət görülür.

- **RƏQS AEROBİKASI**- Uyğun musiqi altında müxtəlif rəqs hərəkətlərindən istifadə ilə tamamlanan aerobika növü. Bütün rəqslərin əsasında özünəməxsus caz texnikası hərəkətləri da yanır. Rəqslər və ümumi hazırlayıcı gimnastik təmrinlər qaməti düz saxlamağa, qarın və yan-sağrı əzələlərinin tonusunun yüksəldilməsinə kömək edir. Bədənin müxtəlif hissələri sanki bir-birindən asılı olmadan hərəkət edir.

- **RİZİST-AEROBİKA**- Xüsusi toplardan istifadə etməklə aerobika növü. Müvazinəti, hərəkəti nəzarəti saxlamaqla qaməti düz tutmağı, aerobikanın başqa növlərində az yüklənmiş ayrı-ayrı əzələ qruplarını, bel və qarın əzələlərini, hərəkətlərin koordinasiyasını adi güc məşqindəkindən çox miqdarda kalori "yandırmağı" məşq etdirmək üçün xüsusi olaraq tətbiq edilir.

- **SLAYD-AEROBİKA**- Aerobikanın xüsusi örtü və ayaqqabılardan (corablardan) istifadə edilən atletik forması. Təmrinlər konkisürənlərin hərəkətlərini xatırladır. Yüksək intensivli məşq növü. Dözümlülüü, müvazinəti, hərəkətlərin koordinasiyasını tərbiyə edir, ayaq əzələlərini (xüsusən, gətirici və aparıcı əzələləri) möhkəmləndirir, piy təbəqəsinin azalması üçün ən təsirli məşqə növələrindən sayılır.

AER**- UŞAQLAR ÜÇÜN AEROBİKA-**

Uşaqların normal boy artımı və inkişafını təmin etmək üçün təmrinlər sistemi. Sümüklərin möhkəmliyinə, bədənin, əzələ toxumalarının elastikliyinə artırılmasına kömək edir və onları gücləndirir. Üç yaş qrupu ayrılır: 3-6, 7-12 və 13-16 yaş arası. Məşğələlər yarış olmayan formada keçirilir.

- **YORQ-AEROBİKA**- Şərq və Qərb hərəkət mədəniyyəti elementlərini birləşdirən aerobika növü. Statik duruşların dinamik və statik-dinamik təmrinlərlə birləşdirilməsi ilə xarakterizə olunur. Məşğul olanların əzələlərinin işinə və daxili orqanların fəaliyyətinə psixikanın təsiri və diqqətin daxil edilməsi hesabına yaxşı sağlamlaşdırıcı effekti vardır.

AERODİNAMİKA- Aeromexikanın qaz halında olan mühitin və onun bərk cisimlərdə qarşılıqlı əlaqəsinin hərəkət qanunlarını öyrənən bölməsi. Aerodinamika qanunlarından bir çox idman növlərində istifadə olunur.

- **ATMALARIN AERODİNAMİKASI**- İdman alətlərinin uçuş uzaqlığını artırmaq üçün planlaşdırmaya imkan verən konstruksiyaların hazırlanmasında, eləcə də küləyin gücü və istiqamətindən asılı olaraq onların uçuş bucağı üzrə korreksiyasında aerodinamika qanunlarından istifadə olunur.

- **YELKƏNLƏRİN AERODİNAMİKASI**-Yelkənlərin dartı qabiliyyətinin gücləndirilməsi, onların optimal ölçülərinin forma və konstruksiyasının aşkara çıxarılması, aerodinamika qanunları əsasında səmərəli idarəetmə üsullarının işlənilib hazırlanması.

AER

AEROMOBİL- Dartı qüvvəsini yaratmaq üçün hərəkətverici hava vintindən istifadə olunan təkərlər üzərində yerüstü nəqliyyat vasitəsi.

AFFEKT- Mühüm həyati şəraitin birdən və şiddətli hərəkəti və funksional təzahürü ilə müşayiət olunan, çox kəskin dəyişikliklə bağlı coşğun və nisbətən qısa müddətli emosional vəziyyət (kədər, qorxu, sevinc). Ən yüksək məqamda düşüncə hissənin həcmi daralır, səbr, dözümlülük itir.

- AĞAC XİZƏK AĞAQLARI- Xizəkçilər tərəfindən itələnərək irəliləmək üçün, dağ xizəkçilərinin döngəyə daxil olarkən hərəkət koordinasiyası üzrə tətbiq edilən idman avadanlığı. Bambukdan, metaldan, qamışdan, qrafitdən, plastikdən hazırlanır. Ağacdən dayaq üçün mil ucdan (çıxıntı), qara batmaqdan qorunmaq üçün halqadan, itələnmə zamanı əllərin dayağı üçün ilgəkdən ibarətdir. Xizək ağacının ölçüsü xizəkçinin boyundan, irəliləmə üsulundan asılıdır.

- GİMNASTİKA AĞACI- Köməkçi gimnastik alət. Uzunluğu 90-100 sm, diametri 25-28 mm olan plastmas, taxta və ya metal dəyənək.

AĞCIYƏRLƏRİN HİPERVENTİLYASIYASI- Yüksək ağciyər ventilyasiyası sakitlik halı ilə müqayisədə tənəffüsün tezliyi və dərinliyinin artması nəticəsində oksigen sərfinin çoxalması və arterial qanda karbon qazının gərginliyinin azalması ilə müşayiət olunur.

AĞIRLIQ. ƏSƏB SİSTEMİNİN AĞIRLIĞI (MÜVAZİNƏTİ)- Yarışlarda ekstremal təsirlər zamanı oyadıcı və ləngidici əsəb proseslərinin mütləq həcmi (kəmiyyəti) optimal qarşılıqlı

AX

münasibəti ilə xarakterizə olunan əsəb sisteminin xassəsi.

AĞLAR- Şahmat və dama partiyalarında qara fiqurlardan fərqli olaraq açıq rəngli şahmat fiqurları piyadaları və ya damalar.

AĞIZ TİYƏNİN AĞZI- Qılıncoy-natmada sancmaq üçün silahın qabaqcadan təyin edilmiş ucu.

AXARLIQ ÜZGÜÇÜNÜN AXARLIĞI- Üzgü-çünün hidrodinamik müqavimətinin maksimum az güclə suda irəliləməsi təbii və ya süni yaradılmış xüsusiyyətdir. Ən çox axarlıq damcı görünüşlü forma sayılır. Qeyri-mükəmməl texnika (başın aşağı salınması, gövdənin bədən bükülməsi, ayaqların yarımçıq açılması) bədənin axarlığını pisləşdirir və üzgüçünün irəliləmə hərəkətini ləngidir.

AXIN- Üzgüçünün hərəkət silsiləsi fəzalarından biri. Üzgüçünün avarlamadan sonra dəyişkən vəziyyətdə qabağa çəkilməsi.

SEL AXINI- İntensiv yağış, qarın əriməsi, göl buzlaqlarından əmələ gələn və ya qabağı kəsilərək bənd çəkilmiş dağ çaylarının yuyub dağıtdıqdan sonra dağlardan sürüşüb axan yumşaq süxurun su ilə doymuş daş-palçıq kütləsi.

AXTARIŞ (KƏŞFİYYAT)- İdmançının rəqib və şərait haqqında informasiya almaq məqsədi taktiki qərar qəbul etmək üçündür.

AXTERPİK- Yaxtın gövdəsinin dal tərəfində olan axırınıcı ara bölmə.

AXTERŞTAQ- Bax: ştaq (doru yuxarı hissəsindən gəminin burnuna çəkilərək doru sabit saxlayan ip).

AX

AXTERŞTEVEN- Yaxtın gövdəsinin hissəsi: yaxtın kilini (gəmi gövdəsinin alt hissəsinin əsasını təşkil edən və gövdə uzununa qoyulan tir) arxa hissəsi ilə bitişdirən şaquli tir. Gəminin dal tərəfinin formasını müəyyən edir. Dal tərəfində çıxıntısı olan yaxtda axterştevenə sükanın pəri bərkidilir.

AKKREDİTASIYA- İdmançıların, məşqçilərin, komanda rəhbərlərinin, hakimlərin, jurnalistlərin, həkimlərin və başqa mütəxəssislərin yarışlarda iştirakına və xidmət üçün onlara lazımi buraxılış və rəqəsi verməklə qeydiyyat və icazə proseduru; 2. Etimadnamə.

AKROBAT- Gimnastikanın xüsusi növü sayılan akrobatika ilə məşğul olan idmançı.

AKROBATİK- Akrobatikaya aid.

AKROBATİKA- 1. Müxtəlif müstəvilərdə bədənin dayaqlı və dayaqsız fırlanması və bir idmançı ilə, ikilikdə və ya qrupla müvazinəti saxlamaqla bağlı fiziki təmrinlər sistemi. 2. İxtiyari və məcburi kompozisiyaların (akrobatik tullanmaların, qoşa və qrup təmrinlərinin) yerinə yetirilməsi, ardınca onların ballarla qiymətləndirilməsi kimi idman yarış növü.

AKROBATLIQ- Akrobatın işi, məharəti.

AKSEL- Fiquristin hərəkətdə ikən irəli-xaricə icra edilən, yellənən ayaq üzərinə düşməklə arxaya-xaricə gedişinə 1,5 dövrəli hoppanma. Uçuşda bədənin fırlanma istiqaməti tamdır, yəni təkən ayağının əyrilik istiqamətinə uyğun gəlir. Hoppanma məşhur Norveç fiquristi Aksel Paulsenin adı ilə adlandırılmışdır.

AKSELERASIYA- Əvvəlki nəsillərlə müqayisədə fərdi inkişaf tempinin art-

AK

ması; uşaq və yeniyetmələrin boy artımı və cinsi yetişkənliyinin sürətləndirilməsində özünü göstərir.

AKSESSUAR- Avadanlıq, ləvazimat, yardımçı şeylər, köməkçi vasitələr.

AKT. DİSTANSİYANI TƏHVİL VERMƏ AKTI- İdman səmttapmasında distansi-ya rəisi, distansiya inspektoru, baş katib və baş hakim tərəfindən tərtib edilmiş yarışların sənədidir ki, orada distansiyanın tam texniki xüsusiyyətləri və idman xəritəsi, onların keyfiyyətinə qiymət, distansiyanın dərəcəsi haqqında xülasə, idman dərəcəsi və idman adı verilməsinin mümkünlüyü təqdim edilir.

AKTİN- Əzələ lifləri zülalı. Miozinlə insan əzələlərinin əsas yığıla bilən elementini - onların yığılmasını təmin edən aktomiozini əmələ gətirir.

AKTİVLİK.

- **DÖYÜŞ AKTİVLİYİ-** Boksçunun müəyyən zaman vahidində hücum və müdafiə hərəkətlərinin miqdarı.

- **GÜLƏŞÇİNİN AKTİVLİYİ-** Görüşdə güləşçinin hərəkətlərinin qiyməti. O güləşçi aktiv sayılır ki, o, real cəhd-ləri fəndlərlə yerinə yetirir, rəqiblə yaxınlaşmağa aparan üsullardan istifadə edir.

- **İDMANÇININ AKTİVLİYİ-** İdmançı şəxsiyyətinin xüsusiyyəti hazırlığının fəal və yaradıcı şəkildə planlaşdırmağa və həyata keçirməyə, faydalı qərarlar qəbul etməyə və reallaşdırmağa, yarışlar və məşqlər şəraitində özünün hərəkətlərini və fiziki durumunu daim təkmilləşdirməyə və özünə nəzarəti yerinə yetirməyə can atmasında ifadə olunur. Qarşıya qoyulmuş məqsədə münasibətdə fəaliyyətinə əhəmiyyətli davamlılıqla xarakterizə olunur.

AK

AKVALANQ- İnsanın suyun altında nəfəs alması üçün kürəkdə gəzdirilən aparat. Sıxılmış və ya mayeləşdirilmiş hava ilə dolu balonlardan və tənəffüs aparatından ibarətdir. 40 m-ə qədər dərinliyə batmaq və orada müəyyən iş görmək üçündür.

ALAMAN-BAYQA- Özbəklərdə və qazaxlarda qədim atçılıq oyunu-dərə-təpəlik yerlərdə cıdır yarışı.

ALBATROS (fırtına quşu fəsiləsin-dən dəniz quşu)- 1. Sinxron üzgüçülük fiquru olub aşağıdakı əsas mövqe və hərəkətlərdən ibarətdir: arxası üstə, 1/4 dövrə arxaya, 180 dərəcədə oxu boyunca dönmə, üfüqi bucaq, əyilmiş çiyinlə vertikal, yarımvent, vertikal.

- ALBATROS, 180/360 DƏRƏCƏDƏ DÖNMƏ- Albatros fiquruna oxşar, lakin yarımvent icra edəndən sonra 180/360 dərəcədə dönmə, eyni vaxtda bükülmüş ayağı suya çatmazdan əvvəl vertikal mövqeyinə qədər düzəltmə. 2. Qolf oyununda bir çalaya üç həmlədən az zərbələrin miqdarı (çala üçün şərti norma).

ALDATMA- Güləşçinin rəqibdə öz niyyəti haqqında səhv təsəvvür yaratmaq məqsədilə taktiki fəaliyyəti.

- İKİQAT ALDATMA- Güləşçinin taktiki hərəkəti, pərdələmə, maskalanma variantı. Güləşçi işlədəcəyi üsulun başlanğıc fazasını rəqibdə yanlış təsəvvür yaratmaq üçün aldadıcı tərzdə aparır, rəqib yalançı üsulun mahiyyətini başa düşmədiyindən əks müdafiə hərəkəti təbiiq edə bilmir və üsulun hələdici fazası tam uğurla həyata keçirilir.

ALƏT. İDMAN ALƏTLƏRİ- Yarış qaydaları ilə reqlamentləşdirilmiş xarakteristikası olan və müəyyən təmrinlərin

AL

icrası üçün nəzərdə tutulmuş bir sıra xüsusi sənaye məmulatları. Məs., boksa aid (armudlar, kisələr), gimnastikaya aid (at, bruslar, halqalar, tir, atqılar), atletikaya aid (qumbara, disk, şüvül), ağırlıq-qaldırmaya aid (ştanq, idman daşları, qantellər) və s.

ALINMA-1. İdman oyunlarında məqsədin yerinə yetirilməsi:

- QAPININ ALINMASI (Qapıya qol vurma)- Topun (şaybanın) qapıya vurulması, atılması komandalı idman oyunlarında bir şərtlə sayılır ki, top (şayba) qapı xəttini tam keçmiş olur.

ATILMA. SƏBƏTƏ ATILMA. 1. Basketbolda topun rəqibin səbətinə atılması bir şərtlə sayılır ki, top səbətin torunun içərisindən tam keçmiş olur. **2.** Şahmat və damada taxta üzərindən rəqibin vurulmuş fiquru, piyadası və ya damasının götürülməsinə gətirib çıxaran gediş.

- KEÇİDDƏ İRƏLİ ATILMA - Şahmat-da oyun qaydası. Əgər piyada taxta üzərində öz ilkin yerindən bir dəfəyə iki xana irəli gedirsə və bu zaman zərbə altında qalan rəqib piyadasının olduğu xananı adlayıb keçə bilirsə, qarşı tərəfdəki keçid-piyadasını götürməkdə haqlıdır. Keçiddə götürmə piyadanın ikiqat gedişinə dərhal cavab kimi yerinə yetirilə bilər.

ALİ ATSÜRMƏ MƏKTƏBİ- Ali çətinlik dərəcəsi proqramı üzrə öyrətmədə ixtisaslaşan atlı və atın öyrədilməsi (Beynəlxalq At İdmanı Federasiyası proqramı).

ALLERGIYA- Orqanizmin pozulmuş immun reaksiyası, bir qayda olaraq, endogen və ya ekzogen faktorların (aller-

AL

genlərin) təsirindən toxumaların zədələnməsi ilə keçir.

ALLÜSİNASYON (qarabasma)- Alpinizmdə böyük dağ yüksəkliklərində orqanizmin güclü susuzlaşması və əhəmiyyətli dərəcədə oksigen çatışmazlığının təsiri altında ali sinir fəaliyyəti funksiyasının dəyişməsi nəticəsində obyektiv reallıq xarakteri qazanan və real qıcıqlandırıcı (obyekt) olmadan alpinistlərdə qeyri-iradi meydana çıxan görmə və eşitmə hissiyatı və obrazlar şəklində qavranılan pozğunluq.

ALLÜR- At yerışı. Xarakter və tempinə görə allürlər təbii (yeriş, yortma, löhrəm, dördəmə) və süni, yəni xüsusi təlim tələb edən (cəmləşdirilmiş yortma, cəmləşdirilmiş dördəyaq, passaj, piaffe və s.) növlərə bölünür.

ALMAQ ƏLDƏN ALMAQ (MƏHRUM ETMƏK)- Şahmat və damada bir xanadan başqa xanaya keçirilə bilən (aparıla bilən) fiqurun, piyadanın və ya damanın əldən çıxması. Bu gedişi artıq yəndən etmək və ya dəyişdirmək olmaz.

ALPENŞTOK- Dağ eniş-yoxuşları ilə hərəkət etmək üçün dağ turistlərinin dayaq vasitəsi kimi istifadə etdikləri 1,5-2 m uzunluğunda iti polad uclu əl ağacı.

ALPİNİADA- Alpinizm üzrə kütləvi təlim-idman və yubiley tədbiri. 1933-cü ildən keçirilir.

ALPİNİST- Uca dağların zirvəsinə, buzlaqlara çıxmaqdan ibarət idman növü ilə məşğul olan adam, dağ turisti.

ALPİNİST EKSPEDİSİYASI- Tədqiqat aparmaq və ya dağa çıxmaq məqsədilə uzun müddət müstəqil mövcudluq zamanı özünü tam təmin etmə şəraitində

AL

idmançılar qrupunun uzaq, çətin keçilə bilən dağ rayonuna getməsi, adətən, alpinist tədbirləri formalarından biridir.

- ALPİNİST İPİ- Alpinistlərin ləvazimatının ən vacib bir hissəsi. Onunla qalxmaq və düşmək, yük dartmaq və xilasetmə məqsədi üçün istifadə edilir. Adi konstruksiyaya-daşıyıcı özəyə (paralel lif dəstələrindən və ya sintetik material saplarından hazırlanmış) və qoruyucu hörgüyə malikdir. Dinamik dartma zamanı elastiklik və möhkəmlik kimi ən mühüm xüsusiyyəti vardır.

ALPİNİZM- Çətinliklə gedilə bilən dağ zirvələrinə qalxma üzrə idman növü. "Alpinizm" sözü Avropa qitəsinin dağ sistemi -Alp dağlarının adından törəmişdir. Alpinist qalxmalarının növləri: təlim, məşq, yoxlama, idman, alpinist marşrutlarının sənaye obyektlərindən keçməsi (kartoqrafik, axtarış, geoloji, tikinti və s.), fəal istirahət qaydasında dağa qalxmalar.

- ÇOX UCA ALPİNİZM- 6000 m-dən çox hündür dağ zirvələrinə qalxma. Başlanğıcı 1907-ci ildən sayılır. O vaxt ingilis Tom Lonqstaff ilk dəfə Himalayda 7 min metrlik zirvəni- Trisal pikini fəth etmişdi.

ALTDAKI- Piramidanın bünövrəsində olan, atmalar və tutmalarda əsas rol oynayan akrobat öz partnyorunu (qadın oyundaşını) əllərində, çiyinlərində, başında, qılçalarında, əlində və bədəninə başqa hissələrində saxlayan, çevrilişlər, uçuşlar, salto, qopma yerinə yetirilərkən onu yuxarı atan və tutan, və ya elementin uğursuz icrasında və pozulma hallarında onu sığortalayan, qoşa təmrinlərin

AL

daha güclü və ucaboy iştirakçısı.

ALTİMETR- Barometrik təzyiq üzrə yoxuşun hündürlüyünü, ucalığını təyin etmək üçün cihaz.

ALTLIQ(alıǵ, çul)- 1.Yəhər qaltağının altında porolon və ya digər yüngül və elastiki materiallardan hazırlanmış yastıq; Atın belini yəhərin ağrıdığı təzyiqindən qoruyur. Çox qalın alıǵ (altlıq) atlıya atı yaxşı hiss etməyə imkan vermir. 2. (Dayaq, Dirək) Tennisdə və stolüstü tennisdə texniki üsul. Əl sıçrayan topa tərəf qarşıya minimal irəlilətməklə örtülü raketkanın altına aparılır, bu rəqibin topuna enerji və fırlama verir. 3. Badmintonunda texniki üsul; volan üzrə icra edilən zərbə; torun kənarı səviyyəsində və ondan aşağıda yerləşən, ona fırlanma hərəkəti verməyən zərbə. 4. Armsportda idmançılar üçün döşəmədə kiçik ölçülü, 10 sm hündürlükdə quraşdırılan xüsusi lövhə.

- KONKİNİN ALTLIǴI- Xizəyin tirini ayaqqabı ilə birləşdirmək üçün konkinin keçid detallı. Konkinin platformasının qabaq hissəsi.

AMBİDEKSTRİYA- İnsanın sağ və sol əl-ayağından eyni dərəcədə müvəffəqiyyətlə istifadə edə bilmək qabiliyyəti. Lakin çox hallarda, insanların 95 faizi sağ əllə iş görmək bacarığına malikdir. İdmanın bəzi növlərində (məsələn, boks, güləşmə, futbol, voleybol) ambidekstrlər və solaxay idmançılar onlarla mübarizə aparmağa adət edilməmiş formada böyük üstünlük qazanırlar. Bədi gimnastikada alətlərlə məşğələləri həm sağ, həm də sol əllə yerinə yetirmək zərurəti yarış qaydaları ilə tələb olunur.

AM

AMİL. PSİXOGEN (STRESSOGEN)

AMİL- Daxili hissiyat (narahatçılıq, həddən artıq motivasiya, narazılıq, emosional həyacanlanma və s.) və xoş olmayan xarici şərait və hadisələr (yük, hazırlıq vasitə və metodları, partnyorlar və məşqçi ilə qarşılıqlı əlaqələr, ekoloji şərait, travma və s.) idmançının psixi halına və onun iş qabiliyyətinə mənfi təsir göstərən amillərdir.

AMİN TURŞUSU- Özündə karboksil və amin qruplarını birləşdirən orqanik birləşmələr sinfi. Zülal molekullarının əsas quruluş vahidləri onların bioloji spesifikliyini təyin edir.

AMORTİZASİYA- Xüsusi mexanizmlərin köməyi ilə hərəkətdə olan cisimlərdə zərbə və təkan təsirinin azaldılması.

- HƏRƏKƏT AMORTİZASİYASI- İdmançının hərəkət istiqaməti ilə uyğun gəlməyən təkanların, cəhdlərin dayaq-hərəkət aparatının yaylı xüsusiyyəti hesabına yumşalması.

- YERƏ ENMƏ AMORTİZASİYA SI- Qaçış və hoptanmalarda idmançının yerə əyilməsi və ya enməsi zamanı əmələ gələn təkan qüvvəsinin əzələlərin işinə güzəştə getməsi hesabına yumşalması.

- ZƏRBƏ AMORTİZASİYASI- Boksçu tərəfindən rəqibin zərbə gücünün vaxtında gövdə hərəkətləri, ayaqlarla, habelə kombinasiyalı müdafiə yolu ilə zəiflədilməsi, yumşaldılması. Zərbəni amortizasiya etmək bacarığı texniki ustalılıq və döyüş təcrübəsinin əsas xüsusiyyətlərindən biridir. Çoxillik məşq prosesində təkmilləşir.

AMORTİZATOR- Maşın və cihazlarda zərbənin təsirini azaldan mexanizm.

AM

Müxtəlif ölçülü və elastik ayaqaltılar (döşəklər, kəsik tikə-parça porolonlu çalalar, tor-tələlər) müxtəlif növ lonjalara qoyulmuş rezin “əlavələr” amortizator sayılır. Batutun toru ramaya rezin və ya yaylı amortizatorlarla bərkidilir.

- **REZİN AMORTİZATOR**- Məşqdə müxtəlif diametrlə və müxtəlif elastikli rezin şnurdan (qaytandan) gücü inkişaf etdirmək üçün istifadə olunur.

- **TƏPMƏ (QAYTARMA) AMORTİZATORU**- Tüfəng və ya atılan silahların qundaq küpünə atəş vaxtı təpməni yumşaltmaq üçün rezin və ya yaylı döşəkcə (aralıq qat) qoyulur.

AMPLİTUDA- Həcm (idmançının bədəninin, bədən hissəsinin, idman alətinin) sıfır səviyyəsindən çox kənara çıxması (qərarlılıqdan baş verir).

- **ALƏTLƏ QULAYLANMA AMPLİTUDASI**- Disk və ya çəkic tullayanın alətlə əllərinin şaquli və üfüqi müstəvilərdə ilkin hərəkət böyüklüyü. Amplitudanın artması ilə atıcının alətə güc tətbiqi də artır.

- **BRASS ÜSULU İLƏ ÜZGÜÇÜLÜKDƏ AYAQ PƏNCƏLƏRİ HƏRƏKƏTLƏRİNİN AMPLİTUDASI**- İtələnmə zamanı brass üsullu üzgüçünün pəncələri çanağının enindən təxminən 1,5-1,8 dəfə böyük məsafədə yanlara açılır.

- **HƏRƏKƏTLƏRİN AMPLİTUDASI**- Bədənin ayrı-ayrı hissələrinin bir-birinə nisbətdə və ya bütün bədənin alətə münasibətdə hərəkətlərinin vüsəti. Hərəkətverici təsirin xüsusiyyətlərindən biridir. Oynaqlarda mütəhərriklə şərtlənir. Bəzi hərəkətlər maksimal ampli-

AN

tuda ilə yerinə yetirilir, lakin hərəkətlərin əksəriyyəti üçün müəyyən optimal amplituda tələb olunur. Bucaq dərəcələri və ya uzunluq ölçüləri ilə ölçülür.

- **KROL ÜSULU İLƏ ÜZGÜÇÜLÜKDƏ AYAQLARLA HƏRƏKƏTLƏRİN AMPLİTUDASI**- Sinə üstündə və arxası üstə krol üsulu ilə üzgüçülkdə vətikal düz səthdə ayaqlarla hərəkətlərin vüsəti. Optimal amplituda üzgüçünün boyu və digər əlamətlərindən asılı olaraq fərdi seçilir.

- **ŞÜVÜLÜN ƏYİLMƏ AMPLİTUDASI**- Şüvüllə tullanmanın dayaq fazasında şüvülün əyilmə böyüklüyü (həcmi) 150-160 sm-lik yüksək keyfiyyətli elastik şüvüllərdən istifadə edən güclü idmançıların sıçrayışlarında əldə edilir.

AMUNİÇNİK- At təchizatı ambarı.

AMUNİSİYA- Yəhərli atın bütün təchizatı.

ANABOLİZM- Orqanizmdə hüceyrə və toxumaların əmələ gəlməsi və yeniləşməsinə yönəlmiş kimyəvi proseslərin məcmusu (cəmi).

ANABOLİZATOR. STEROİD ANABOLİZATORLAR (DOPİNLƏR)- Orqanizmdə zülalın sintezini artıran, həmçinin kalsiumu, fosforu, kükürdü saxlayan dərman vasitələri. Onların idman nəticələrini artırmaq məqsədilə qəbulu qadağandır.

STEROİD OLMAYAN ANABOLİZATORLAR- Anabolizm prosesinə müsbət təsir göstərən (orqanizmdə zülalın sintezini artırır), lakin dopinqə və ya idmanda qadağan edilmiş başqa vasitələrə aid olmayan farmakoloji vasitələr qrupu (bioloji aktiv maddələr və qida əlavə-

AN

ləri, onlara orotov turşusu, metilurasiya, kobalamin, ayrı-ayrı amin turşuları kombinasiyası, bitki sterolları və s. daxildir).

ANALİTİK- Şahmat və ya dama analizi mütəxəssisi, analiz aparən şəxs.

ANALİZ- 1. Hadisənin, prosesin bəzi xassələrini, tərəflərini gözdən keçirmək yolu ilə elmi tədqiqat metodu. 2. - **BİOKİMYƏVİ ANALİZ-** Orqanizmə daxil olan kimyəvi maddələrin, onların quruluşu, bölüşdürülməsi, çevrilmə və funksiyalarının dəyişmələrinin tədqiqi. İdmançının hazırlıq səviyyəsi uğrunda kompleks nəzarətin tərkib hissəsidir.

- **HƏRƏKƏTLƏRİN ANALİZİ-** İdmançının hərəkətlərinin, xüsusiyyətlərinin zamana və məkana görə biomexaniki qanunlar əsasında öyrənilməsi, hərəkət elementləri arasında əlaqələrin, hərəkətlərin səmərəliliyi və effektivliyinin qiymətinin aşkara çıxarılması. Analizin obyektivliyi üçün hərəkətlərin qeydiyyatını aparırlar.

- **İDMAN NƏTİCƏLƏRİNİN ANALİZİ-** İdman nəticələrinin artım dinamikasını pedaqoji məqsədlər üçün məşq prosesinin düzgünlüyünə nəzarətin, yarışlarda çıxış taktikasının təkmilləşdirilməsinin və s. öyrənilməsi. Bir çox elmi tədqiqatlarda böyük yer tutur. Kütləvi idman nəticələrinin analizi əhalinin hazırlığını və fiziki inkişafının səviyyəsini qiymətləndirmək üçün aparılır.

- **QAN ANALİZİ-** Qanda hemoqlobinin, qatılıq dərəcəsinin, rəngli göstəricisinin, eritrosidlərin, leykositlərin, trombositlərin, retikulositlərin miqdarının, eritrosidlərin çökmə sürətinin, leykositlər düsturlarının yekununun və s. təyin edilməsi. İdmançının

AN

tibbi müayinəsinin tərkib hissəsidir.

- **QARACIYƏR FERMENTLƏRİNİN ANALİZİ-** İdmançıların sağlamlıq vəziyyətinin, xüsusən dopinqlərin (o cümlədən, anabolik steroidlərin) qəbulunun neqativ nəticələrinin aradan qaldırılması ilə əlaqədar tədqiqatların əsas hissəsidir.

- **QILINCOYNATMA DÖYÜŞLƏRİNİN ANALİZİ-** Oyun dayandırıldıqdan sonra təkbətək döyüşün ayrı-ayrı epizodlarında idmançıların hərəkətlərinin hakimlər-döyüş rəhbərləri tərəfindən qiymətləndirilməsi və təhlilinin aparılması.

MADDƏLƏRİN TƏRKİBİNİN ANALİZİ- Tədqiq olunan maddələrin hansı tərkib hissələrindən ibarət olduğunu, yaxud onun tərkibinə nə miqdarda bu və ya digər maddənin daxil olduğunu müəyyən etmək üçün tətbiq edilən təhlil.

- **SİDİYİN ANALİZİ-** Sidiyin miqdarının, onun fiziki xüsusiyyətlərinin, kimyəvi tərkibinin təyin edilməsi, çöküntünün mikroskopik görünüşünün öyrənilməsi. İdmançının tibbi müayinəsinin tərkib hissəsidir.

- **RETROSPEKTİV (KEÇMİŞƏ AİD) ANALİZ-** 1. Şahmat oyununda bir partiyada hər iki tərəfin oynanılmış gedişlərinin tam və ya qismən tapılması yolu ilə partiyanın bərpa edilməsi. Oyunun sonrakı inkişafında daha əlverişli yolları aşkara çıxarmaq məqsədilə mövqe və ya debut variantının araşdırılması, hər iki tərəfin əvvəlki gedişlərinin tapılması yolu ilə bütövlükdə və ya qismən bərpa edilməsi. 2. Dama oyununda: 1) hazırkı vəziyyətə gətirib çıxarmış mövqe və gedişlərin bərpa edilməsi; 2) oynanılmış

AN

partiyada əks ardıcılıqla gedişlərin dəyərləndirilməsi və oynanılmış partiyada həlledici səhvlərin axtarılması.

Şahmat və dama oyunlarında özünün və ya rəqibin oynanılmış bir partiyasının, bu partiyada rəqibin buraxdığı səhvlərin və əldən buraxılmış imkanların təhlili.

- **YARIŞLARDA ÇIXIŞLARIN ANALİZİ**- İdman hazırlığının (fiziki, texniki, taktiki, psixi) bütün aspektlərində idmançının (komandanın) yarışlarda çıxışlarının nəticələrinin təhlili. Buraxılmış səhvləri aşkara çıxarmağa, onların aradan qaldırılma yollarını göstərməyə imkan verir.

ANALİZATOR- İnsana təsir göstərən qıcıqları qəbul və analiz edən mərkəzi və periferik əsəb sisteminin anatomik-fizioloji törəmələri.

- **EŞİTMƏ ANALİZATORU**- Səs qıcıqlarının qəbulu və analizini təmin edir, eşitmə duyğusunu formalaşdırır.

- **GÖRMƏ ANALİZATORU**- Xarici mühitin rəngli fonunun qəbulunu və analizini təmin edir, görmə duyğusunu və obrazları formalaşdırır.

- **HƏRƏKİ ANALİZATOR**- Məkan və zaman daxilində bədənin və onun hissələrinin hərəkətlərinin qəbulunu və analizini təmin edir.

- **TƏMAS ANALİZATORU**- Toxunulmaqla duyulan qıcıqların qəbulu və analizini təmin edir.

- **VÜSTİBÜLYAR ANALİZATOR**- İç qulaqda bədənin müvazinətini nizama salan əsəblər. Fəzada bədənin vəziyyəti və yerdəyişməsi haqqında informasiyanın qəbulunu və analizini təmin edir.

ANAMNEZ- İnsanın sağlamlığı, xəstəliklərinin tarixi, həyatı, idman hazır-

AN

lığı haqqında məlumatlarının məcmusu.

ANDROGENLƏR- Kişinin cinsiyyət steroid hormonlar qrupu əzələlərinin inkişafına, uzun sümük epifizlərinin (boruvari sümüyün ucu) bərkiməsinə, bir sıra psixi təzahürlərə, məsələn, təcavüzkarlığa stimül yaradır.

ANEMOMETR- Küləyin sürətini ölçmək üçün yarımkürəcikli çarpazlardan ibarət cihaz ox və dişli çarx sistemi vasitəsilə fırlanıb küləyin sürətini siferblatda saniyədə metrə göstərən əqrəbə ötürür.

ANFİLADA- Üfüqi və şaquli qapılardan ibarət slalom trasında qapıların yerləşmə fiquru.

ANLAŞMA. QARŞILIQLI ANLAŞMA (HƏMRƏY- LİK)- İdman komandası üzvlərinin təlim və yarış prosesində uyğun və sinxron şəkildə bir-birinə təsir göstərən fəaliyyəti prosesində öz partnyorlarının fikir və niyyətlərini tez və adekvat başa düşmək bacarığı.

ANORAK- Başlıqlı, külək və su keçirməyən bluza tipli üst paltarları olub başdan geyilir, molniya ilə bağlanır, döşündə böyük cibi var. Alpinizm, xizək və s. idman növlərində istifadə olunur.

ANTABKA- Tüfəngin qundaq yatağında qayıışı hərəkət etdirmək və bərkitmək üçün cihaz.

ANTENA- Voleybol torunun yanlara bərkidilmiş və oriyentirə xidmət edən şüşə liflərdən hazırlanmış və asanlıqla əyilə bilən millər yanlar üzrə oyun məkanını hüdudlaşdırır. 80 sm-lik tor üzərində ucaldılır. Parlaq rənglə boyanır.

ANTİBİOTİK- Bəzi mikroorqanizmlərin ifraz etdiyi mikrobların artıb törəməsinin qarşısını alan, yaxud onları

AN

öldürən kimyəvi maddə.

ANTİSEPTİKA- 1. Mikrobları öldürən kimyəvi maddələr vasitəsilə yaraları mikroblardan qorumaq və zərərsizləşdirmək üsulu. 2. Bu məqsəd üçün işlədilən dərman, preparat.

ANTİSİPASİYA (HADİSƏLƏRİ QABAQCADAN BİLMƏ)- İdmanda idmançının rəqibinin və partnyorunun fəaliyyət və hərəkətlərini real olaraq görmək, qabaqcadan sezmək bacarığı.

ANTOQONİSTLƏR- Əzələlər müəyyən oynaq hərəkətlərində təxminən əks istiqamətdə yerləşmiş hissəyə qarşı durur, onu dartıb gərir.

ANTROPOMETR- İnsan bədəninin bir sıra çox uca proyeksiya böyüklüyünü, həmçinin onun bəzi eninə olan və ön-dal oxu üzrə əndazələrini ölçmək üçün alət.

ANTROPOMETRİYA- Antropologiyada insan bədəninin düz xətti ölçülərini (boyunu, çəkisini, xarakteristikasını, tutumlugunu, çevrəsini və s.) tədqiq etmə sistemi.

AORTA- Ürəyin sağ qarıncığından çıxan və bədən (ciyərlərdən başqa) bütün üzvlərini arterial qanla təchiz edən ən böyük qan damarı; şah damar.

“AP”. Akrobatikada təmrinin icrasını qoşalıqda və ya qrupla başlayarkən yixılma və ya toqquşma təhlükəsi haqqında xəbərdarlıq siqnalı.

APARAT- Tədris qayıq aparatı. Yeni avarçıları öyrətmək və texniki səhvləri düzəltmək üçün, adətən, avarçəkənin mütəhərrik olmayan sala quraşdırılmış oturacaq yeri.

APARMA, APARILMA- Hər hansı hərəkətin istiqamətinin həyata keçirilməsi.

AP

- AVARIN APARILMASI- Akademik avarçəkmədə qayıqlarda (avarçəkənlər eyni vaxtda sağ və sol əllə iki avarla işləyirlər) avarların dəstəklərini aparma tərzi.

- ƏLDƏ APARMA- Avarlamanın əvvəlində texniki səhvdir ki, bu zaman idmançı əlini vaxtından əvvəl bükür, biceps (əli bilək oynaqında bükən çiysin əzələsini) gərginləşdirərək, yəni, avarı “ayaqlar-gövdə-əllər” sistemində daha zəif halqada dartıb aparmağa cəhd edir.

- ƏLİ APARMA- Yarış bodibildinqində kişilər və qadınlar arasında poza almağın sərbəst proqramında əlin yerdəyişmə tərzi; idmançının müəyyən dərəcədə plastiklik və yüksək sənətkarlığını göstərir.

- XALLARA GÖRƏ DÖYÜŞÜN APARILMASI- Döyüşdə boksçunun rəqib üzərində üstünlüyü hədəfə gedib çatan böyük miqdarda zərbələrin hesabıdır.

- QILINC TİYƏSİNİ BARMAQLARLA APARMA- Qılıncoynadanın keçirmələrin icrasında qardanın yerini kənara dəyişdirmədən silahı idarə etməsi.

- TOPU (ŞAYBANI) APARMA- Bax: **DRİBLİNG.**

- QÖVS ÜZRƏ APARMA- Dağ-xizək idmanında dönmə texnikası elementi. Xizəklərin qövs üzrə təmiz aparılması və sürüşüb aparılması fərqləndirilir. Kəsmə (təmiz) aparma bərk xarlanmış qarda, buz bağlanmış trasda daha yaxşı effekt verir. Yumşaq qarda dönmə qövsü üzrə xizəyin idarə edilməsi minimal haşiyələnməklə həyata keçirilir, xizəklərin dalı burun hissələrinə nisbətdə böyük radiusla hərəkət edir. Xizəkləri

AP

minimal haşiyələnməklə aparmaq dağ-xizək idmanında dönmələrin texnikasının təkmilləşməsində əsas vəzifədir.

APATİYA. STARTQABAĞI APATİYA- Aşağı düşmüş emosional ehtirasla, süstlüklə, yarışlarda çıxış etmək həvəsinin olmaması, zəif xarakterli əhval-ruhiyyə, psixi proseslərin pisləşməsi ilə xarakterizə olunan startqabağı neqativ hal. Həvəsizlik fiziki fəallığın aşağı düşməsinə gətirib çıxarır.

APELYASİYA- İdman yarışları hakiminin qərarından yuxarı instansiya hakimlər orqanına qəti etiraz formasında şikayət etmə.

APPERKOT- Boksda qarın nahiyəsinə altdan yuxarı vurulan zərbə.

APPERSEPSİYA- İlk təsəvvürlərə və ya təcrübəyə əsaslanan qavrayış. İnsanın keçmiş təcrübəsindən, onun psixi fəaliyyətinin ümumi məzmunundan və fərdi xüsusiyyətlərindən qavrayışın asılılığı. Tez, bütöv, dəqiq qavrayışı təmin edir.

APSEL- Qrot-dorla bizan doru arasında çəp yelkən.

VİRAJLARDA ARA (MƏSAFƏ)- Kirişə-bobsley virajlarını təhlükəsiz keçməyi təmin edən məsafə. Bu, trasın mürəkkəbliyindən asılıdır.

ARABESK- 1. İcra zamanı fiquristin bədəninin yuxarı hissəsi düzlənmiş, sərbəst ayağı uzadılmış və ya qatlanmış vəziyyətdə olmaqla dərin və ya dayaz qövs üzrə uzun sürüşmə.

ARALANMA (İTƏLƏNMƏ)- 1. Gimnastik element. Bruslarda düzləndirilmiş bədənə arxaya yatma, arxaya yelələnməklə və ya sallanmaqla əllərdə duruş və ya dayaq. 2. Arxaya böyük dön-

AR

mənin birinci yarısı (tir, halqalar, qadın brusları): əllərdə duruşdan vertikal vəziyyətə qədər.

ARBALET- Kirişi xüsusi mexanizmin köməyi ilə gərilən qundaqlı yay-oxun bir növü. Arbaletdən oxatma idmanında şikəstlər arasında geniş yayılmış çalışma təmrin kimi istifadə edilir.

ARBİTR- 1. Bir çox idman növlərində (məs.: boksda yan arbitr; yunan-roma, sərbəst güləşmə növlərində və samboda görüşə rəhbərlik edən hakim), həmçinin idman oyunlarında yarışların hakimi. 2. Şahmat və ya dama yarışlarında bitməmiş partiyalara qərar çıxaran və baş verən konfliktləri təkcə həll edən şəxs. Bəzən baş hakimi də arbitr adlandırırlar.

- **BEYNƏLXALQ ARBİTR-** Beynəlxalq yarışları təşkil edən və hakimlik sahəsində Beynəlxalq Federasiyalar Konqresi tərəfindən böyük xadimlərə verilən fəxri ad.

- **YAN ARBİTR-** Təkbətək döyüşdə boksçuların vurulmuş zərbələrinin miqdarının hesabını aparan hakim.

ARÇAK. Yəhərin özü.

ARDICILLIQ

- **SUYA HOPPANMALAR ARDICILLIĞI-** Yarışda protokol qeydiyyatı ilə müəyyənləşən, yarış katibliyinə təqdim edilən hoppanmaların icra olunma ardıcılığı. Onun verilməsindən sonra hoppanmalar ardıcılığı dəyişdirilə bilməz.

- **YANAŞMA ARDICILLIĞI-** Yarışın gedişində ağırlıqqaldıranların körpücüyə müəyyən ardıcılıqla çağırılması. Əvvəlcə az çəki sifariş etmiş, püşkatma üzrə kiçik nömrəli (əgər bir neçə atlet bir çəki dərəcəsiindən başlayırsa), az

AR

sayda istifadə olunmamış çağırışı olan atlet çağırılır; Çəkiyə ikinci və üçüncü yanaşmaya eyni sifarişlə yazılarda ən az çəki ilə başlayan və püşkatma üzrə kiçik nömrəsi olan; üçüncü yanaşmada (ilkin çəki və püşkatmadan asılı olmayaraq, lakin ikinci yanaşmada müxtəlif çəki zamanı) eyni çəki zamanı daha çox istirahət etmiş şəxs çağırılır.

ARXASI ÜSTƏ- Sinxron üzgüçülükdə mövqə: idmançı qızın bədəni tam düzlənmişdir və suyun səthində üfüqi yastılıqda olur, ayaqlar birlikdə, ayaq barmaqları dartılmışdır, üz yuxarı baxır, qolların vəziyyəti sərbəstdir.

- **ARXASI ÜSTƏ, BEL BÜKÜLÜ**- Sinxron üzgüçülük mövqeyi: arxası üstə, hər iki ayaq çanaq-bud oynağında qatlanmışdır və mümkün qədər gövdəyə sıxılmışdır

- **ARXASI ÜSTƏ, DİZ BÜKÜLÜ**- Sinxron üzgüçülük mövqeyi: arxası üstə, bir ayaq diz və çanaq-bud oynaqlarında bükülmüşdür (bud suyun səthinə perpendikulyar), pəncə baş barmaqla uzadılmış ayağın daxili tərəfinə- ayaq kürülyü əzələsinə tərəf sıxılmışdır.

- **ARXASI ÜSTƏ, ƏYİLMİŞ**- Sinxron üzgüçülük mövqeyi: arxası üstə, baldırlar və ayaqlar suyun səthində, budlar mümkün qədər suya yaxın, ayaqlar birləşdirilmişdir, bel suyun altında aşağı əyilmişdir, baş dala qatlanmışdır.

ARSENAL-1. ZƏRBƏLƏR ARSENALI- Boksçunun döyüşdə tətbiq etdiyi mənimsənilmiş müxtəlif tipli zərbələrin (birbaşa düz, yandan, altdan), həmçinin onların əlaqələndirilmiş formalarının məcmusu.

AS

- **ÜSULLAR ARSENALI**- Yarışlarda nailiyyət qazanmaq üçün idmançının mənimsədiyi üsulların məcmusu.

ARTERİOSKLEROZ- Arteriya divarlarının qalınlaşmış bərkiməsindən ibarət damar xəstəliyi; arteriya sklerozu.

ARTERİYA- Qanı ürəkdən bədənin müxtəlif üzvlərinə aparın damar.

ARTERİAL- Arteriyaya aid.

ARTIQLIQ (ÇOXLUQ)

- **ATDA ENERJİ ARTIQLIĞI**- Atda istirahət günündən sonra qızgınlıq müşahidə olunur. Yarışlarda hətta, adi yerində də əlavə çətinliklər yaradır.

ARTRİT- Oynaqların iltihabı.

ASEPTİKA- Yaranı mikroblardan qorumaq üçün ona toxunulacaq bütün cisimləri fiziki vasitələrlə zərərsizləşdirmə üsulu.

ASILMA (SALLANMA) (1)

- **ARXADA AYAQÜSTÜ SALLANMA**- Arxaya çəkilmiş qollarda qarışıq sallanma zamanı düzləndirilmiş bədən irəli əyilir, ayaqlar isə pəncələrlə yapışmanın altında döşəməyə toxunur.

- **ARXADAN SALLANMA**- Arxaya çevrilmiş qollarda sallanma.

- **AYAQÜSTÜ SALLANMA**- Qarışıq sallanma zamanı bədən düzləndirilir və arxaya çəkilir, ayaqlar isə pəncələrlə yapışmanın altında döşəməyə toxunur.

- **BELİAÇIQ SALLANMA**- Sallanma vəziyyəti zamanı düzləndirilmiş və ya azacıq əyilmiş bədən alətin qarşısında və ya onun arxasında başı aşağı geri çəkilmiş olur.

- **BELİBÜKÜK SALLANMA**- Sallanma zamanı bədən çanaq-bud oynağından elə bükülür ki, düz qıçlar gövdənin altında, alətin qarşısında və ya ondan arxada olur.

- **ƏLAVƏ SALLANMA**- Qarışıq sal-

AS

lanma zamanı bükülmüş ayaq pəncələrinin altı döşəməyə və ya dayağa toxunur (məs., müxtəlif hündürlüklü tirlərdə).

- **QARIŞIQ SALLANMA**- Alətə və ya döşəməyə bədənə başqa hissələri ilə əlavə dayaqla sallanmada vəziyyət.

- **SADƏ ASILMA**- Bədənə bir hissəsi ilə (əllərlə, ayaqlarla, pəncələrlə) alətdən tutmaqla asılma vəziyyəti.

- **ŞÜVÜLDƏ ASILMA**- Şüvülün dayaq hissəsində dirənərək itələnmə qurtarandan sonra icra edilən hoppanma fazası.

- **ÜFÜQİ ASILMA**- Sallanmada açılmış bədən üfüqi vəziyyətdə olur.

- **BÖYRÜ ÜSTƏ ÜFÜQİ ASILMA**- Bükülü bir qıçla üfüqi sallanma vəziyyətində bir qol kürək arxasına aparılır, o birisi yuxarı qaldırılır.

- **ARXADAN ÜFÜQİ ASILMA**- Arxadan sallanma zamanı düzlənmiş və ya azacıq əyilmiş bədən üfüqi vəziyyətdə olur.

- **SAGINDA (SOLUNDA) SALLANMA**- Qarışıq sallanma zamanı bükülmüş sağ (sol) ayaq dizaltı əyri ilə alətə dayaqlanır, sol (sağ) ayaq isə düz qalır, bədən azacıq əyilir, baş arxaya çəkilir.

- **UZANARAQ SALLANMA**- Qarışıq sallanma zamanı ayaqlar döşəməyə öndə pəncələrlə (müxtəlif hündürlüklü tirlərdə - budlarla) yapışma yerindən arxada toxunur.

ASILMA (SALLANMA)- (2) 1. Gimnastika elementi. İdmançının çiyin zonası xətti tutma nöqtəsinin aşağısından keçir. **2.** Akrobatikada üstdəki idmançının çiyinləri əlləri ilə tutduğu nöqtədən aşağıda olur.

- **ALƏTİN ASILMASI**- Ştanq, qantel və başqa təlim yükü bir və ya iki əldə

AŞ

saxlanılır, döşəməyə və ya başqa bir dayağa toxunmur. "Asılan" yüklə təmrin, əsasən, yarış hərəkətinin düzgün icra texnikasının hazırlanması və partlayıcı qüvvənin təlimi üçün istifadə olunur.

ASİ-BARAY- Karatedo idman növündə pəncə ilə vurub kəsmələr.

ASİMMETRİYA- **1.** Simmetriyanın pozulması. Bir sıra texniki-estetik hərəkət fəaliyyətin icrasında səhv sayılır. **2.** Akrobatik hoppanmalarda gimnastik alətlərdən sıçrayışlarda, suya və batutda hoppanmalarda vintvari fırlanmalar (bədənə boyu uzunluğunu) və uçuş fazasında bədənə köndələn oxu ətrafında fırlanması.

- **HƏRƏKİ ASİMMETRİYA**- Hərəkətlərin icrasında müəyyən qola, ayağa və s. üstünlük verilməsi.

ASSİMİLYASIYA- Canlı orqanizmin üzvi maddələri mənimsəməsi prosesi.

"AŞAĞI !"- Pauerlifting yarışında əsas dartı qüvvəsini icra etmiş iştirakçıya hakimə şifahi verdiyi və əllərin anlaşılan aşağı hərəkəti ilə müşayiət edilən dilcavabı əmri. Ştanqı körpücüyə qaytarmaq icazəsini bildirir.

AŞMA. AVARÇININ BƏDƏNİNİN "AŞMASI"- Akademik avarçəkmədə avarlamanın sonunda texniki element. Avarın dəstəyi avarçəkənin gövdəsinə tərəf dartılır, eyni vaxtda gövdə vertikal vəziyyətə qayıdır, kürəyi sudan çıxartmaqla gövdə dala yatır, dəstəyin üzərindən "aşır". **"AŞIRMA" bax-** Hündürlüyə "aşırma" üsulu ilə hoppanma.

ŞTANQI BAŞ ÜZƏRİNDƏN AŞIRMAQ (tullamaq)- Ağırliqqaldırmanın iki əllə dartma və ya sinə üstündən təkən fəndini icra etmə texnikasında səhvi,

AŞ

nəticədə atlet ştanqı başı üzərindən körpücüyə düşürür.

AŞMA

- **BARYERİ AŞMA-** Qaçaraq maneəni xüsusi baryer addımı ilə keçməkdən ibarət baryerlərlə qaçış texnikası elementi.

- **KÖRPÜDƏN AŞMA.** Körpü vəziyyətində olan güləşçi bir və ya hər iki ayağı ilə xalçadan itələnərək başı üzərindən aşır.

- **MANEƏLƏRİ AŞMA.** Daha geniş yayılmış at idmanı növüdür ki, yarışın hər bir iştirakçısı parkur adlanan marşrut üzrə qoyulmuş bir neçə (6-dan 18-ə qədər) müxtəlif maneəni aradan qaldırmaqlı olur.

- **SIÇRAYIB AŞMA- 1.** Gimnastik alətin üstündə dayaqda bir və ya iki əli buraxmaqla və ya əlləri buraxmadan bir və ya hər iki ayağın yellənmə hərəkəti. Sallanma vəziyyətində sıçrayıb aşmalar əlləri buraxmadan icra olunur. **2.** Atda təmrin. Əli buraxaraq bir və ya hər iki ayaqla alətin üstündən və ya onun bir hissəsindən aşib keçmə.

- **ARXAYA AYAQLAR ARALI SIÇRAYIB AŞMA-** Bruslarda təmrin. Dayağda irəli yellənməklə hər iki ayağı açaraq və birləşdirərək alətin üstündən keçirmə. Dayağda hər iki əli buraxmaqla arxaya yellənmə.

- **AYAQLAR ARALI SIÇRAYIB AŞMA-** Dayağda gimnastik təmrin. Dayağda arxaya yellənməklə hər iki ayağı alətin üstündən keçirmə, onları ayıraraq və birləşdirərək hər iki əli buraxmaqla arxada dayağa bucaq və ya dayağda irəli yellənmə.

- **BELİAÇIQ SIÇRAYIB AŞMA-** Atda təmrin. Öndə dayağdan əllərin təkə-

AŞ

nı ilə sinəsi ata tərəf öndən dayağa düz bədənə dairəvi dönmə.

- **İKİQAT İSVEÇRƏ SIÇRAYIB AŞMASI-** Bax. beliaçıq hoppanıb aşma.

- **KATO SIÇRAYIB AŞMASI-** Bruslarda təmrin. Dayağda arxaya yellənməklə, qolları bükmək və düzəltməklə irəli yellənmə və itələnərək çiy-ni arxaya dairəvi dönmə, dayağda irəli yellənməyə bucaq altında atlanıb keçmə. Yapon gimnastı Savao Katonun adı ilə adlandırılmışdır.

- **MANEƏNİ AŞMA-** Qaçış texnikası elementi olub 3000 m distansiyada qoyulmuş maneələrin rəf edilməsi. İki növü var: baryerə ayaq qoymaqla və baryer addımı ilə.

- **SULU ÇUXURU AŞMA-** Maneələri olan 3000 m məsafəyə qaçış texnikası elementidir, sulu çuxurun üstündən hoppanıb keçirlər.

- **MANEƏ ZOLAQLARINI AŞMA-** Hərbi-tətbiqi idman növü olub hərbi formada avtomatla maneəni bir zolaqda rəf etmə. Maneənin eyni bir zolaqla aradan qaldırılması 400 m məsafəyə qaçışla və maneənin xüsusi zolağında kontrol təmrinlə rəf edilməsidir. Hər qoşun növü üçün ayrıca normativlər vardır.

- **PLANKANI AŞMA (RƏF ETMƏ).** Hündürlüyə və şüvüllə hoppanma texnikası elementi olub idmançı xüsusi hərəkətlərlə bədənini plankanın üstündən planka ilə bədəninin kütləsinin ümumi mərkəzi arasında ən az məsafə saxlamaqla keçirir.

- **YAPIŞIB TUTMAQLA PLANKANI**

AŞ

AŞMA- Şüvüllə hoppanmada idmançının vertikal vəziyyətdə plankaya qədər şüvüllü saxlama yerindən ölçülən məsafə. Bu məsafə böyük olduqca, hoppanışın texniki keyfiyyəti də o qədər yüksək olur.

- **SAĞ (SOL) TƏRƏF ÜSTƏ SIÇRAYIB AŞMA-** Bruslarda təmrin. Dayaqda arxaya yellənib sağ (sol) tirin üstündə toxunmadan irəli aşma, dayaqda və ya bucaqla irəli yellənmə.

- **SAĞA (SOLA) SIÇRAYIB AŞMA-** Gimnastik təmrin. Hər iki ayağı alətin üstündən keçirməklə bir əli buraxaraq öndə dayaqdan arxada dayağa bucaqla dirənmə.

- **TİPPELT SIÇRAYIB AŞMASI-** Bruslarda təmrin. Əllərdə duruşdan sallanmaya itələnmə və irəli yellənməklə əllərdə duruşa ayaqlar arxaya aralı hoppanıb keçməklə qalxma. Alman gimnastı Sven Tippeltin adı ilə adlandırılmışdır.

AŞIRIM (dağ keçidi)- Bir dərədən o birisinə adətən daha çox mümkün keçmə yeri olan dağ silsiləsinin təpəsində alçalma.

ARMRESTLİNQ, ARMSPORT, QOL GÜLƏŞİ- İdman növü: stolda xüsusi təchiz edilmiş qollarla tək mübarizlik. İdmançılar dirsəklərini qoltuqaltıya qoyaraq bir-birinin əlindən tutub rəqibinin əlini stola və ya yan yastığa sıxmağa cəhd edirlər. Yarışlar kişilər və qadınlar arasında, sağ və ya sol əllə, sağlam idmançılar və korlar arasında ayaq üstə, şikəstlər arasında isə oturaraq keçirilir.

ARPACIQ (TÜFƏNG QAROVULU) - Atıcılıq silahı lüləsinin qabaq hissəsin-

AT

də nişanalma qurğusunun hissəsi. İdman üçün olan atıcılıq silahında daha çox düzbucaqlı və halqaşəkilli arpacıqdan istifadə edilir.

AT (1)- Dövrələri və dayaqlı hoppanmaları icra etmək üçün 160x35x40 sm ölçüdə gimnastika aləti. Dörd (bəzən iki) aralı dayaq dəri və ya əvəzedicisi tikilmiş taxta yeşiyə bərkidilir. Atın üst səthinin hündürlüyü döşəmədən dövrələr üçün 110 sm, qadınların hoppanması üçün 120 sm, kişilər üçün 135 sm olur. **(2).** Şahmat fiqurlarından biri. İstənilən tərəfə gedir (və rəqibin fiqurunu vurur), diaqonal üzrə xəyali düzbucaqla (3x2 və ya 2x3 xanalar) hərəkət edir. Atın gedişi T hərfinin gövdəsi üzrə yarılmış hissəsinin birini xatırladır. Başlanğıc mövqedə hər tərəfin 2 atı olur. Gediş zamanı at xananın rəngini dəyişir. O, yeganə fiqurdur ki, istər özününkünün, istərsə də rəqibin fiqurlarının üstündən hoppanır.

- **CİNS (TƏMİZ QANLI) AT-** Cins atlardan istifadə olunmaqla törəmiş mənlik atı. Dünyada cins atların iki növü-ərəb və ingilis atları mövcuddur.

- **EHTİYAT AT-** Yarışa sifariş edilmiş atlığın, qaydaya görə, iki atı olur. O, birinci atın xəstələnməsi halında ikinci atda çıxış edə bilər.

- **İDMAN ATI-** At idmanının müəyyən növü üçün xüsusi olaraq hazırlanmış at. Atlar idman növündən asılı olaraq öyrədilmə, konkur, üçnövçülük, cıdır, voltjirovka və idman oyunları üçün növlərinə bölünür.

- **MİNİYƏ ÖYRƏDİLMİŞ AT-** Bütün at yarışı növlərində boyunu, xüsusi olaraq sağrısı və başı ilə seçilən sakit, toplu və diqqətli idman atı.

AT

- **ŞAX DURMAĞA ÖYRƏDİLMİŞ AT-** Arxa ayaqları qabaq ayaqlarının izinə düşən at.

- **YARIMCİNS AT-** Yerli cinsdən olan atın təmiz cinsli atla cütləşdirilməsindən törəyən minik atı.

- **ATA MÜNASİBƏTDƏ KOBUDLUQ (sərtlik)-** Minicinin qırmanc, mahnız və cilovdan lüzumsuz istifadəsi, eləcə də incidilmiş atı çox qabağa çəkmə, onun sağlamlıq halına və hazırlıq səviyyəsinə uyğun olmayan tələblər irəli sürmə. Belə hallar atlının diskvifikasiyası ilə nəticələnir.

ATIN CİLOVDA QALMA MÜDDƏTİ- Minicinin əlinin çox yüngül təsiri hərəkəti qısaltmaq, allürdən allürə keçmə qarşısında xəbərdarlıq kimi tətbiq edilir.

ATIN DÜZƏLDİLMƏSİ- Minicinin hər cür təsirinin yekunu atı düzləndirməkdir, yəni at arxa ayaqlarını qabaq ayaqlarının izlərinin xətti üzrə atmalıdır.

ATIN EKSTERYERİ- Atın xarici görünüşü və bədən quruluşu.

ATIN HƏRƏKƏTİ

- **ATIN HAZIRKİ TƏRƏFƏ HƏRƏKƏTİ-** Cıdırda atı saat əqrəbinin əksinə sürmə.

- **ATIN ƏKS TƏRƏFƏ HƏRƏKƏTİ-** Cıdırda atı saat əqrəbi istiqamətində sürmə.

ATIN GİGİYENASI- Atın sağlamlığının saxlanılmasına yönəlmiş kompleks tədbirlər: qulluq etmə üzrə elmi əsaslandırılmış qaydalara ciddi əməl olunması, çox işlədilməsinin və xəstələnməsinin qarşısının alınması, yemlənməsi, su rejiminin gözlənilməsi.

ATI TƏMİZLƏMƏ- Atın sağlamlığını saxlamağa kömək edən lazımi gün-

AT

dəlik prosedura. Atı müəyyən ardıcılıqla şotka və qaşovla təmizləyirlər. Gözlərini, qulaqlarını, cinsiyyət üzvlərini yaş mahudla silirlər. Qurumuş çirkuru ot bağlaması ilə təmizlənilir.

ATLARI ÇIXARIB GƏZDİRMƏ- Yarışda iştirak edəcək atların yəhərsiz, yüyəndə və yedəkdə gətirilib göstərilməsi.

LÖHRƏM ATLAR- Şux (oynaq) löhrəm (yortma) yerişlə uzun yol getməyə qabiliyyətli yüngül qoşqu atları.

- **ORLOV LÖHRƏM ATLARI-** Xrenovsk At Zavodundan (1778-ci il) çıxmış löhrəm yerişli atlar bütün dünyada məşhurdur.

ATIN ADI- Ata ad doğularkən verilir. Cins atlarda ad ana atın adının ilk hərfi ilə başlanır və erkək atın adının, heç olmazsa, bir hərfi ora daxil edilir. Yarım-cins atların adı ata atların adının birinci hərfi ilə başlanır. At idmanında atların adı həmişə göstərilir.

AT YERİŞİ- Atın dörd tempdə təbii yerışı (allürü) var. Atın bütün dörd ayağı (sol qabaq, sağ arxa, sağ qabaq, sol arxa) növbə ilə yerə diaqonal qoyulur. Yerış adı, sərbəst, toplu, artırılmış olur.

- **ATIN ADI YERİŞİ-** Atın məcbur edilmədən etdiyi yerış.

- **ATIN ARTIRILMIŞ YERİŞİ-** Atın son dərəcə geniş yerışı.

- **ATIN CƏMLƏŞDİRİLMİŞ (TOPLU) YERİŞİ-** Atın tam cəmləşdirilmiş qısa yerışı.

- **ATIN ÇİYİN DAXİLƏ YERİŞİ-** Yan yerişin bir növü olub öyrətmədə işlədilir. Belin elastikliyinə inkişaf etdirir.

- **ATIN İRƏLİ DÜZ YERİŞLƏRİ-** Atın

AT

düz, halqaşəkili, voltlarda və dairələrdə dövrə vurmalarında dal ayaqlar qabaq ayaqların izləri üzrə düz getməlidir.

- **ATIN MÜXTƏLİF NÖV İRƏLİLƏMƏ HƏRƏKƏTLƏRİ**- At yerışı allür adlanır. At yerışləri ritminə görə düzgün, sürətinə görə bərabər ölçülü, düzxətli, impulsu, lakin tələsgənsiz olmalıdır. Hərəkətlərdə qeyri-müntəzəmlik, **bocenic**, sıçramalar, başını yuxarı qaldırmalar, cildodan ayrılmalər böyük qüsur sayılır.

- **ATIN ÖYRƏDİLMƏYƏ TƏLƏSİK YERİŞİ**- Atın addımları sıx-sıx, lakin qısaadır. Dal dırnaqları qabaq ayaqların izinə qədər gedib çatmır, buna görə də orta və artırılmış hərəkətlərin qiymətləndirilməsində ball aşağı salınır.

ATIN SƏRBƏST YERİŞİ- Atın cildovu buraxıldığı vaxt yerışı.

ATIN YAN YERİŞLƏRİ- Atın iki izlə getdiyi və yana əyildiği (çiyin daxilə) yerışı.

AT TÖVLƏSİ BÖLMƏSİ- Başqa atlardan təcrid edilmiş, qapısı, yem qutusu və su təknəsi olan at binası. Burada at bağlanmır, gəzişir və yata bilir.

ATILMA- Atın minicinin istiqamətləndirdiyi tərəfə yox, başqa tərəfə icazəsiz hərəkəti, manəə qarşısında dayanması. Belə itaətsizlik at idmanı üzrə qaydalara uyğun olaraq cərimə edilir.

ATLININ HƏRƏKƏTİ

- **ATLININ GÖVDƏSİ İLƏ ATA TƏSİRİ**- Atlının oturaq sümüklərinin təzyiği ilə atın hərəkətini kənara, geriyyə və irəli çəkməsi.

ATAVİZM- Çox uzaq əcdadında olmuş xasiyyət və əlamətlərin yenidən nəsildə görünməsi.

AT

ATE-XİDZİ- Karatedoda dirsəklə zərbə.

ATF(ADF)- Adenozintrifosfor turşusu (adenozintrifosfat).

ATƏŞ- Çaxmağı sıxandan sonra barıt gülləsinin yanması ilə odlu silahda yaranan qaz təzyiği nəticəsində güllənin lülə kanalından kənara atılması. Pnevmatik silahda kiçik güllə partlayıcı hava maddəsinin enerjisi ilə lülə kanalından çölə tullanılır.

- **ƏLAVƏ ATƏŞ**- Texniki nasazlıq halında və ya başqa səbəblərdən atıcıya (atıcılıq idmanının bütün növlərində) hakimlər kollegiyasının təyin etdiyi əlavə atəş açma.

- **GÜLLƏSİZ (BOŞ) ATƏŞ**- Patronuz atəş çaxmağını yüngül basmaqla işləmək və silah lüləsinin titrəyişini azaltmaq məqsədilə təlim məşğələsində icra olunur.

- **NÜMUNƏ ATƏŞİ**- Lüləni “yandırmaq” və tuşlama qurğusuna düzəliş etmək məqsədilə silahı zaçot atışına hazırlamaq üçün yerinə yetirilən atəş.

- **START ATƏŞİ**- Startçı hakimin start komandasının növlərindən biri. Yarışda (məs.: qaçış, üzmə) təmrinin icrasının başlanması üçün səs siqnalı (start tapançasından atəş).

ATIŞ, ATMA- Atıcılıq idmanında idman silahından atışı icra etmə.

- **KAMANDAN ATMA**- Atıcılıq idman növü. Yarış fəaliyyəti 36 oxla 4 distansiyada (18 m-dən 90 m-ə qədər) 80-122 sm diametrlı dairəvi hədəfləri zədələməkdən ibarətdir.

- **GÜLLƏ ATIŞI**- Atıcılıq idmanı növü. Yarış odlu silahdan və pnevmatik yivli (xırlı) silahdan atışla həyata keçirilir.

AT

- **SİLAHIN SİNAQ ATIŞI**- Məşqlərdə nişanətməyə vərdis etməkdə lazımı düzəlişləri daxil etmək və silahı normal döyüşə gətirmək üçün nümunə atəşəçmələri.

- **STEND ATIŞI**- Atıcılıq idmanı növü. Seçmə (qırma) gülləsi olan hamarlılöləli silahdan- xüsusi tullayıcı maşından atılan iti uçan, dəyərkən sınaq hədəflərə (boşqablara) atəş açma.

- **SÜRƏTLİ ATIŞ**- Peyda olan beş hədəfə pistoletdən atış. Hədəflərin görünmə vaxtına yarış qaydaları ilə hədd qoyulur.

ATIŞIN UZAQLIĞI- bax. ATIŞ DİSTANSİYASI.

YENİDƏN ATIŞMA- Atıcılıq üzrə yarışda xallar bərabər olduqda qalibi müəyyənləşdirmək üçün atəşəçmə seriyasının əlavə icrası.

ATILMA (1)- Bədii və idman gimnastikası elementi. Dayaq ayağı irəli çəkilmiş və bükülmüş, digər ayaq düz, gövdə vertikal olmaqla vəziyyət.

- **DƏRİN ATILMA**- Maksimal dərəcədə bükülmüş qıçla atılma.

- **MAİLİ ATILMA**- Atılma zamanı gövdə bükülmüş ayağa tərəf əyilir, düz ayaqla bir xətt təşkil edir.

ATILMA (BƏDƏNİ İRƏLİ VERMƏ) (2)- Qılıncoynatmada dizdən qatlanmış bir ayağın təkəni, ardınca digər ayağın irəli qoyulması ilə icra edilən hücum vəziyyəti.

ATILMA VƏ OX- Qılıncoynadan tərəfindən hücum üçün istifadə edilən həmlə üsullarının fasiləsiz kombinasiyası.

ATILMA- 3. Sinxron üzgüçülükdə əsas hərəkətlərdən biri: vertikal vəziyyətdə ay-

AT

aqların maksimal işləməsi hesabına başla bədənin yuxarı hərəkəti. 4. Su polosunda texniki üsul: Yüksək uçan topun tutulmasında və qapıya tərəf zərbələrin qaytarılmasında istifadə olunur. (5). Stolüstü tennisdə qısaldılmış və ya çəp zərbələri qəbul etmək üçün yerdəyişmə üsulu. Topa yaxın ayaq geniş addım atır, diz və çanaqbud oynaqları güclü əyilir. (6). Bodibildinq və pauerliftinqdə dayaq ayağının qatlanması və irəli qoyulması, o biri ayağın düz və ya azca bükülü, gövdənin vertikal vəziyyəti. Bu zaman ştanq çiyinlərdə və ya ayaqlar arasında, qantel çiyinlərdə və ya aşağı salınmış əllərdə saxlanılır. 7. İdmançının cəld, çox sürətli qısa hərəkəti.

- **FİNİŞ ATILMASI**- Rəqiblərini qabaqlamaq məqsədilə finiş xəttinin qarşısında, distansiyanın sonuncu addımında qaçıcının hərəkəti (gövdənin irəli əyilməsi və ya çiyinin mailliyi).

- **FİNİŞDƏ ATILMA**- Çox sıx finiş çathaçatda altındakı velosipedi finiş xəttinə atmaq yolu ilə rəqiblərini qabaqlamaq üçün velosipedçilər tərəfindən tətbiq edilən taktiki üsul.

- **YUXARI ATILMA**- Yüyürməklə yuxarı hoppanma. İdmançının hoppanma qabiliyyətini təyin etmək üçün test kimi istifadə olunur.

- **DƏRİN SALLAĞI OTURUŞDAN YUXARI ATILMA**- Yüyürmədən (əllərə yük salaraq və salmadan) yuxarı hoppanma. Pauerliftinqdə ayaqların partlayıcı qüvvəsinin inkişafı vasitəsi kimi istifadə olunur.

ATLET- 1. Fiziki tərbiyə və idmanla məşğul olan adam. 2. Atletik bədən quruluşlu (özəlöləri mütənasib inkişaf et-

AT

miş və bədən üzvləri proporsional nisbətə olan) adam.

ATLETİK- Atletikaya aid olan.

ATLETİKA- Güc, dözümlülük, sürətlilik, çeviklik tərbiyə edən, yerləş, qaçış, hoppanma və cisim atma kimi müxtəlif növ hərəkətlərdən ibarət fiziki təmrinlərin məcmusu.

AĞIRLIQQALDIRMA- Müxtəlif çəki dərəcələrində idmançılar tərəfindən iki əllə birdən dartma və təkənla qaldırma əsasında ağırlıqqaldırma təmrinlərinin yerinə yetirilməsi dayanan idman növü. 1973-cü ilə kimi yarışların rəsmi proqramına təcridlə qaldırma da daxil edilirdi.

ATLETİZM- 1. Əzələləri inkişaf etdirənlə hərtərəfli güc hazırlığına və bədən quruluşunun təkmilləşdirilməsinə yönəlmiş fiziki təmrinlər sistemi. **2.** Mahiyyəti idmançının bədii poza vəziyyətində əzələ sisteminin inkişafını daha effektiv nümayiş etdirməyə imkan verən və bunun üçün müvafiq qiymət alan idman (bodibildinq) növüdür.

ATMA, TULLAMA- (1) Akrobatik və gimnastik təmrin (döşəmədə və tirdə), əllər üstə beliaçıq duruşdan və uçuş fazası olmadan körpüdə bədənə irəli və ya arxaya fırlanma hərəkəti.

- **ARXAYA ATMA-** Döşəmədə və tirdə təmrin. Atılıb arxaya körpüyə düşmə və bir ayağı yelləməklə digər ayağın təkənə ilə əllər üzərində durma.

- **İRƏLİ ATILMA-** Döşəmədə və tirdə təmrin. Bir ayağın təkənə, digər ayağı yelləməklə əllərdə duruş, körpüyə düşmə və ayağa durma.

ALƏTİ ATMA- (2) Ağırlıqqaldırma,

AT

daşoynatma və başqa idman növlərində xüsusi hazırlıq təmrini. Bir qövsvari fasiləsiz hərəkətlə daş düz qollarda (qolda) aşağıdan irəli yuxarı qaldırılır.

ATMA (3)- Konkilərdə qoşa fiqurlu sürüşmə elementində partnyor partnyor qadını itəliyə yuxarı atır və qadın havada fırlanır. Yerə enmə zamanı partnyor oyuncağını tutmur. Atmalar partnyor qadını itələyib atma üsullarına görə adlandırılır (məs: Kaufman atması, ilgəkli atma).

ATMA- 4. Güləşmədə rəqibi müvazinətdən çıxararaq onu arxası üstə xalçaya yığılmağa məcbur etmək məqsədi daşıyır. Yunan-roma və sərbəst güləşmədə atma rəqibi xalçadan ayırmaqla yerinə yetirilir. Atmanın keyfiyyəti hücumə məruz qalmanın yığılma xarakteri ilə (arxası üstə xalçaya, körpü vəziyyətinə, böyrü üstə, qarnı üstə və s.) müəyyən edilir. **5.** İdmançının müxtəlif idman növlərində, əsasən top, toxmaq və s. atdığı idman oyunlarında istifadə etdiyi texniki üsul.

6. -ÇƏNBƏRİN SƏTHİ ATILMASI- Bədii gimnastikada çənbərlə 4 qrup təmrindən biri. Çənbərin mərkəzi oxuna nisbətə onun müstəvisinə perpendikulyar hərəkəti.

- **HAVADA ASILMAQLA ATMA-** Arxaya əyilərək atma. Ayaq üstə və ya parterdə icra olunur. Hücumçu rəqibi xalçadan ayıraraq ona qarnı ilə təkən vurur, arxaya əyilir və yığılarkən sinəsi ilə xalçaya tərəf dönür.

- **AYAQLARI İRƏLİ ATMA-** Uzununa və üç təkənla hoppanmalarda uçuş trayektoriyasından daha yaxşı istifadə etmək və daha yüksək nəticə qazanmaq üçün yerə enmə elementi.

AT

- **AYAQLARI TUTMAQLA ATMA-** Güləşmədə (yunan-roma güləşməsindən başqa) atmalar variantı olub əsas elementi əllərlə rəqibin ayaqlarından tutmaqdır.

- **BAŞLANĞIC ATMA- 1.** Basketbolda matçın 1-ci və 2-ci dövrəsində meydançanın mərkəzində topun hakim tərəfindən yuxarı atılması. Hər komandanın bir oyunçu hakimdən sağ və sol ələ görə dayanır və hoppanaraq topu tutmağa və ya onu öz komandasına tərəf atmağa çalışır. **2.** Həndbolda oyunun 1-ci və 2-ci yarısının əvvəlində və vurulmuş hər qoldan sonra topun atılması. **3** saniyə ərzində meydançanın mərkəzindən istənilən istiqamətə oyunçulardan biri tərəfindən icra olunur.

- **BAŞ ÜZƏRİNDƏN ATMA-** Sambo və cüdo ayaqla rəqibin qarnına və ya ayağına istinad etməklə onu öz üzərindən ataraq arxası üstə düşən güləşçinin icra etdiyi atma.

- **BAZAYA ATMA-** Beysbolda 1-ci, 2-ci və 3-cü bazaların beysmen-oyunçusu ("gözətçi") tərəfindən tutulmuş topun müdafiə olunan komandanın oyunçusuna ötürülməsi.

- **BURARAQ ATMA-** Ayaq üstə icra olunur. Hücümçü rəqibi əlləri ilə müvazinətdən çıxararaq ayağını onun ayaqları arasına qoyub arxaya əyilmədən öz üzərinə - yana dartır (burur) və dönərək arxası üstə xalçaya atır.

- **CAVAB ATMASI-** (əks fənd). Rəqibin atma icra etmə cəhdindən dərhal sonra güləşçinin yerinə yetirdiyi atma. Cavab atmasının icrası zamanı hərəkətlər ardıcılığı belədir: rəqibin atma təşəbbüsü, müdafiə və güləşçinin atması.

AT

- **CƏRİMƏ ATMASI-** Bir sıra komandalı idman oyunlarında (basketbol, həndbol, hokkey və s.) yarış qaydalarının kobud pozulmasına, xüsusən qapıya (səbətə) topun vurulması (salınması) anında aşkar imkanın pozulduğuna görə təyin edilən cəza. Atma yaxın məsafədən yalnız qapıçı tərəfindən qorunan qapıya və ya ümumiyyətlə, müdafiəsiz (basketbol səbətində) icra olunur. Həmçinin bax. BULLİT.

- **ÇİYNİN ÜSTÜNDƏN ATMA-** Beysbolda topun əsas atılma üsulu. Topun əllə atılması çiyinin üst qövsünü təsvir edir. Sonra oyunçu biləyini aşağı-yuxarı iti dartması ilə topu işarə və orta barmaqlarının ucunda atır. Nəzəri məqsəddən yayınmır.

- **ÇİYİNLƏR ÜZƏRİNDƏN ATMA-** (termin kimi). Sərbəst güləşdə əli və ayağı, yaxud yunan-roma güləşməsində əli və gövdəni tutmaqla icra edilən atma, həmçinin bax. "Dəyirman".

- **QOLU BAZU ÜZƏRİNDƏ TUTMAQLA ATMA-** Güləşçi atmanı icra etmək üçün rəqibin əlini ikiəlli tutur (bir əllə üstə, o birisi aşağıdan bazu ilə said arasında dirsəkdən). Sərbəst və yunan-roma güləşməsində bel üzərindən atmanın bir növü. Sambo və cüdo da yaxalıqdan atmanın bir üsulu.

- **QOLU BAZU ALTINDA TUTMAQLA BEL ÜZƏRİNDƏN ATMA-** Rəqibin qolunu özünün eyniadlı bazusu altında tutmaqla güləşçinin icra etdiyi atma. Sərbəst və yunan-roma güləşməsində bel üzərindən atma variantıdır.

- **ARXAYA ƏYİLƏRƏK ATMA-** Sərbəst və Yunan-Roma güləşməsində

AT

hücumdən rəqibi xalçadan ayırır, əyilərək onu kürəyi üstə xalçaya atır.

- **KÜNCDƏN ATMA**- Su polosunda müdafiə olunan komandanın oyunçusundan (qapı xətti istisna olmaqla) top qapı xəttini keçərsə, hücum edən komandanın oyunçusunun 2 metrlik qeyd yerindən topu atması.

- **GERİ ATMA (GERİ OTURTMA)**- Damada rəqibin damasının hərəkətini yubandırmaq üçün damanın qurban verilməsi ilə bağlı üsul: A.: a5, h4; Q.: d6. 1. Hg5! əgər 1...dc5, onda 2. ab6x, yox əgər 1...de5, onda 2.gf6x.

- **PARTERDƏ ATMA**- Yunan-roma və sərbəst güləşmədə parter vəziyyətində olan rəqibi xalçadan ayırmaqla icra edilən atma. Samboda uzanmış vəziyyətdəki rəqibə qarşı duruş vəziyyətində olan güləşçi tərəfindən icra edilən atma.

- **MÜBAHİSƏLİ ATMA**- Bir sıra komandalı idman oyunlarında (basketbol, su polosu, həndbol və s.) bərabər imkan daxilində komandalar topa yiyələnərkən yol verdikləri səhvi hakim müəyyənləşdirməkdə çətinlik çəkərsə, kimin qaydanı birinci pozduğu, topun eyni anda iki rəqib tərəfindən saxlanıldığı hallarda və s. iki rəqib arasında topun atılması. Həmçinin bax. **MÜBAHİSƏLİ TOP**.

- **RAKETKANI (TORLU KÜRƏKCİYİ) ATMA**- Tennisdə texniki üsul. Zərbəyə qədər əldən buraxılmış topu oyunçunun raketka ilə vurması. Çətin şəraitdə tətbiq edilir.

- **SARIMAQLA ATMA**- Rəqibin ayaqlarına sarınmaqla güləşçinin icra etdiyi atma. Həmçinin bax- **SARINMA**.

AT

- **SƏRBƏST ATMA**- Komandalı idman oyunlarında qaydanın pozulduğu yerdən cərimə atması ilə cəzalanın oyunçunun sadə, nisbətən böyük olmayan səhvinə görə cəza. Bu atma rəqibin bilavsitə müqaviməti olmadan icra olunur.

- **SÜRƏTİ DƏYİŞDİRMƏKLƏ ATMA**- Beysbolda top pitçer tərəfindən atılarkən nəticədə o, uçuşun sonunda sürətini azaldır.

- **ŞAYBANI SƏHV ATMA**- Hokkeydə şaybanı atmada və ya zonanın ortasından ötürməklə bağlı yarış qaydasının pozulması (məs., müdafiə zonasından mərkəz zonası üzərindən hücum zonasına atma).

- **ŞTANQI BİLƏRƏKDƏN ATMA**- Ağırlıqqaldıran tərəfindən yarış qaydasının pozulması. Hakimin "Endirin!" komandasından sonra idmançı ştanqı qurşaq bərabərliyində (əgər disklər rezinlə üzlənmişdirsə) və ya dizləri bərabərliyinə qədər (əgər disklər metaldırsa) əllərdə saxlamalıdır. Əgər atlet ştanqı tez yerə endirirsə, bu, ştanqı bilərəkdən atma kimi qiymətləndirilir və çəki hesaba alınmır.

- **ŞAYBANIN ƏLLƏ ATILMASI**- Şaybanın tək cə əlin iştirakı ilə və ya qapıcıdan gizli qulaylanaraq klyuşka ilə atılması.

- **SİNƏDƏN İKİ ƏLLƏ TOPU ATMA**- Basketbolda texniki üsul: əksərən uzaq distansiyalardan səbətə hücum üçün istifadə edilən atma.

- **TƏMİZ ATMA**- Güləşçi atma nəticəsində təmiz qələbə qazanır. İcra edilən fənd nəticəsində rəqib xalçadan kənara atılır və xalçadan kənar vəziyyətə düşür. Yunan-Roma və sərbəst güləşmədə hücumçunun parter vəziyyə-

AT

tində icra etdiyi fənd rəqibi xalçadan ayırıb kürəyi üstə atmaqdır. Samboda atma nəticəsində rəqib kürəyi üstə düşür, atmanı icra edən özü duruş vəziyyətində qalır. Cüdoda atma “ippon” kimi qiymətləndirilir.

- **TOPU (ŞAYBANI) ATMA-** İdman oyunlarında, adətən məqsədə çatmaq, topu qapıya vurmaq və ya topu səbətə salmaq (beysbolda rəqibi ləkələmək) üçün tətbiq edilən hücumun əsas texniki üsullarından biri.

- **TOPU ÇİYİNDƏN BİRƏLLİ ATMA-** Basketbolda texniki üsul: orta və uzaq distansiyalardan top hərəkətdə ikən və ya səbətə yerindən geniş yayılmış hücum tərzidir.

- **TOPU İKİƏLLİ AŞAĞIDAN ATMA-** Basketbolda texniki üsul: lövhəyə çox sürətli keçidlər. Hücum zamanı müdafiəçinin topu örtən əlləri altından səbətə uzun sürən tullamalarla yerinə yetirilən atma.

- **TOPU İKİ ƏLLƏ YUXARIDAN ATMA-** Basketbolda texniki üsul: oyunçunun rəqiblər tərəfindən sıx yaradılmış himayəsi altından çıxaraq orta distansiyalardan tətbiq etdiyi atma.

- **TOPU YANDAN ATMA-** Həndbolda topun müdafiə olunan komandanın oyunçusundan (qapıcıdan başqa) meydançanın yan və ya üz xəttindən kənara çıxandan sonra atılması.

- **BEL ÜZƏRİNDƏN ATMALAR-** Sərbəst və yunan-roma güləşməsində əvvəlcədən kürəyi rəqibə tərəf döndərməklə icra olunan atma.

- **7 METRLİK CƏRİMƏ ATMASI-** Həndbolda yarış qaydasının kobud pozulmasına görə təyin edilmiş cəza. Qa-

AT

pıçı qapıda mövqe tutur və ya 2-3 metr irəli çıxa bilir.

- **YIXILMADAN ATMA-** Atmadan sonra hücum edən güləşçinin duruş vəziyyətində qalması (xalçaya yalnız ayaq pəncələri ilə toxunur).

- **YIXILMAQLA ATMA-** Samboda hücum edən güləşçinin ayaq pəncəsi istisna olmaqla xalçaya hər hansı bir nahiyəsi ilə toxunmaqla icra etdiyi atma. Yıxılmadan atmadan bir dərəcə aşağı qiymətləndirilir.

- **TOPU YUXARIDAN AŞAĞI ATMA-** Basketbolda texniki üsul. Lövhənin altından bir və ya iki əllə yerinə yetirilir, bu zaman atmanın başlanğıcının çıxış nöqtəsi səbətin səviyyəsindən yuxarıda olur.

- **TOPU YUXARIDAN BİR ƏLLƏ ATMA-** Basketbolda texniki üsul: top hərəkətdə ikən səbətə hücum üçün, hər şeydən əvvəl yaxın distansiyalardan və bilavasitə lövhənin altından istifadə olunur.

- **TOPU YUXARIDAN BİR ƏLLƏ QARMAQVARI ATMA-** Basketbolda texniki üsul: rəqibin fəal müqaviməti zamanı yaxın və orta distansiyalardan səbətə hücum üçün tez-tez istifadə edilən atma. Bu üsulun üstünlüyü ondadır ki, top müdafiəçidən hücumçunun gövdəsi ilə örtülür, ən yüksək nöqtədən və yüksək uçuş trayektoriyası ilə buraxılır.

- **TULLANARAQ TOPU BİR ƏLLƏ ATMA-** Müasir basketbolda əsas hücum vasitəsi. Ən müxtəlif distansiyalardan topu aparandan sonra yerdən icra edilir. **ATMALAR-** Güləşçinin ayaq üstə və ya parterdə rəqibini xalçadan ayırıb onu arxası, qarını, yaxud yanını üstə yıxmaqla icra etdiyi güləşmə fəndləridir.

AT

- **ARXAYA ƏYİLƏRƏK ATMALAR-** Güləşçi ayaq üstə və ya parterdə rəqibi xalçadan ayırmaqla ona qarnı ilə təkən vurub arxaya əyilir, yıxılarkən sinəsi ilə xalçaya tərəf dönür.

- **AYAQLARLA ATMALAR-** Güləşmədə atmalar icra olunarkən rəqib onun ayağına(ayaqlarına) təsir nəticəsində yıxılır. Bura badalaq, pəncə ilə süpürmə, altdan tutmalar, ilişdirmələr, “qayçı”, baş üzərindən atmalar daxildir. Yunan-roma güləşməsində bunlar qadağandır.

- **BEL ÜZƏRİNDƏN ATMALAR-** Güləşçi ayaq üstə və ya parterdə arxası rəqibə tərəf olmaqla çevrilir, rəqibi öz üzərindən aşırır və onunla birlikdə xalçaya yıxılır.

- **BURARAQ ATMALAR-** Güləşçi ayaq üstə rəqibi əlləri ilə müvazinətdən çıxararaq ayağını onun ayaqları arasına qoyur, arxaya əyilmədən öz üzərinəyan tərəfə dartır və dönərək rəqibi arxası üstə xalçaya atır.

- **ÇİYİNLƏR ÜZƏRİNDƏN ATMALAR (DƏYİRMAN)-** Güləşçi ayaq üstə rəqibi çiyinə alaraq onu xalçadan ayırır və öz üzərindən yana (yana-irəli, yana-arxaya) ataraq arxası üzərinə çevirir.

- **DİYİRLƏDƏRƏK ATMALAR.** Güləşçi parterdə rəqibini arxadan tutub körpü və ya yarımkörpü vəziyyəti alaraq onu arxası üstə xalçaya atır.

- **ƏLLƏRLƏ ATMALAR-** Güləşmədə atmalarda rəqibin yıxılması əllərin hərəkəti nəticəsində həyata keçirilir. (ayağı və ya ayaqlardan tutmalar, müvazinətdən çıxarmalar).

- **FIRLANARAQ ATMALAR-** Güləşçi ayaq üstə böyürü rəqibə tərəf

AT

dönüb tutmuş olduğu qolundan sallanaraq arxaya əyilir və dönərək rəqibi öz üzərindən arxası üstə xalçaya atır.

- **GÖVDƏ İLƏ ATMALAR-** Cüdo və samboda atmalar icra olunarkən güləşçi budla vurmanı gövdə (ən çox da çanaq sümüyü) ilə həyata keçirir. Gövdə ilə atmalara bel üzərindən, çanaq üzərindən, arxaya əyilərək atmalar aiddir.

- **İRƏLİ ƏYİLƏRƏK ATMALAR-** Güləşçi ayaq üstə rəqibini xalçadan ayıraraq irəli əyilir və onunla birlikdə yıxılaraq onun kürəklərini xalçaya tərəf döndərməyə çalışır.

- **XALÇADAN KƏNARA ATMALAR-** Güləşçi tərəfindən icra edilən atma nəticəsində rəqibi xalçadan kənar yıxılır və “xalçadan kənar” vəziyyətə düşür.

- **ÇİYİN ÜZƏRİNDƏN ATMA-** Sambo və cüdoda atma. Güləşçi çiyin üzərindən atmanı icra edərkən arxası rəqibə tərəf dönür, əyilir, gövdənin və ya çanağın arxa hissəsi ilə altdan vurmaqla onu öz üzərindən aşırır.

- **SALLANMAQLA ATMALAR-** Güləşçi ayaq üstə arxaya əyilərək atma zamanı geridə olan ayağını rəqibin ayaqları arasına salaraq onun müxtəlifadlı qıçını yükləyir, bir qədər arxaya əyilərək qarnı ilə yuxarı təkən vurur və xalçaya yıxılarkən sinəsini xalçaya tərəf döndərir.

ATRİBUTİKA. İDMAN ATRİBUTİKASI- Qarşıdakı yarışlar haqqında informasiya təminatına kömək üçün hazırlanmış və ya alınmış əşyalar. Adətən, atributika idmanın növü, yarışların adı, onun keçirilmə tarixi və s. haqqında konkret məlumatlar verir.

AT

ATTAŞE. OLİMPIYA ATTAŞESİ- Olimpiya oyunlarının hazırlanması və keçirilməsi dövründə təşkilatçı ölkədə hansısa bir milli komandanı təmsil edən vəzifəli şəxs.

ATTESTAT- Atın rəngini, əlamətlərini təsvir edən, əcdadının daşdığı adları sadalamaqla, doğulduğu yeri və ili göstərməklə onun mənşəyi haqqında at zavodunun verdiyi şəhadətnamə.

"AUT!"- 1. Boksçunun nokautla qələbə qazanmasından sonra referinin təmamlayıcı əmri. (Yerə yıxılan boksçunun məğlub olduğunu bildirmək üçün hakimin elanı).

AUT- 2. İdman oyunlarında topun meydançadan və ya meydandan kənara çıxması. **3.** Beysbolda vuran oyunçunun oyundan çıxması və ya bazadan kənarı yerləşən hücumda olan komandanın qaçan oyunçusunun topla ləkələnməsi.

- İKİQAT AUT- Beysbolda aralıqdakı ötürmədən sonra hücum edən komandanın qaçan oyunçusunun ləkələnməsi.

AUTFİLD- Beysbol meydançasının daxili sahəsi.

AUTOGEMOTRANSFUZIYA- Orqanizmin müdafiə funksiyalarını stimulyasiya məqsədilə, müəyyən müddətə iş qabiliyyətini yüksəltmək üçün venadan götürülmüş qanın yenidən özünə vurulması. Qan venaya müəyyən aralıq vaxtda yeridilir.

AUTRİGER- Yaxtın (motorlu, yaxud yelkənli yüngül gəmi, qayıq) bortundan kənarı takelajı keçirmək və ya ballastı (qursanı) yerləşdirmək üçün tətbiq edilən istənilən qurğu. Autrigerlər yaxt siniflərinin əksəriyyətində qadağandır, icazə

AV

verilən autriger "uçan" trapesiyadır (iki ipdən asılmış ağacdan ibarət alət).

AUTSAYDER- Çempionatda (çempion adını almaq üçün keçirilən yarışda) sonuncu yeri tutan oyunçu və ya komanda.

AVAR- 1. Qayıq sürmək üçün kürək, qayıqçı kürəyi. **2.** Avarlı gəminin hərəkətverici mexanizmi. Qayığın hərəkət etməsi avarçəkən tərəfindən inkişaf etdirilən qüvvənin ötürülməsini təmin edir. Avarlı gəminin tipindən asılı olaraq avar yeri olan (akademik, məhəlli və s.) və avar yeri olmayan (baydarka, kanoe) kürəklər fərqləndirilir. Avarlar müxtəlif materiallardan hazırlanır və konstruksiyalarında xeyli fərq olur.

AVARÇƏKƏN, AVARÇI- Qayıqda avar çəkməklə məşğul olan idmançı.

AKADEMİK AVARÇƏKMƏ ÜÇÜN

KÜRƏK- Bir pəri (ağzı) var. Xüsusi texnologiya ilə ağacdan, kömür lifindən və ya digər materiallardan hazırlanır. Dəstəkdən, qoldan və pərdən ibarətdir. Avarın ümumi uzunluğu 275-285 sm-dir (təyinatından asılı olaraq). Qoşa avar və qoşakürəkli avarlar fərqləndirilir.

- BAYDARKALARDA AVARÇƏK - MƏ ÜÇÜN KÜRƏK- İki pər və qoldan ibarətdir. Ağacdan, kömür lifindən və ya başqa materiallardan hazırlanır. Avarın uzunluğu 170-225 sm-olur. Kütləsi 600-900 q-dır.

- KANOEDƏ AVARÇƏKMƏ KÜRƏYİ- Dəstək, qol və pərdən ibarətdir. Müxtəlif materiallardan hazırlanır. Pərin uzunluğu 160-190-sm-ə bərabərdir. Kütləsi 600-800 q olur.

AVARLAMAQ- Avar çəkmək, avarı suyun səthinə dayayıb geri itələməklə qayığın irəliləməsinə çalışmaq.

AV

AVARLI- Avarı (kürəyi) olan, avarla hərəkətə gətirilən.

AVARIN PƏRİNİN “HAVADAN ASILMASI”- Akademik avarçəkmədə avarlamanın başlanğıcında texniki səhv. Pər həm hazırlıqda, həm də avarçəkmədə dayanmadan irəli hərəkət etməlidir. İstənilən dayanma avarçəkmənin rejimini pozur və qayığın sürətini əhəmiyyətli dərəcədə azaldır.

- PƏRİNDƏ KƏSİKLƏRİ OLAN

AVAR- Təbii şəraitlərdə avarçəkənin söylərinin avarçəkmə söylərinə yaxınlaşması üçün hovuzda məşğələ zamanı bütün tip avarlardan istifadə olunur.

AVAR PƏRİNİN BOĞAZI- Pərin hissəsi olub pəri qolla bərləşdirir.

AVARIN PƏRİNİ “QALDIRMA”- Avarlamanın başlanğıcında texniki səhv. Pər hazırlıq zamanı həmişə üfüqi getməlidir. Gövdənin və əllərin səhv hərəkəti zamanı hazırlığın sonunda avarlamanın əvvəlində kürəyin dəstəyi aşağı yeridilir, bu vaxt pər, təbii ki, yuxarı “qaldırılır”.

AVAR PƏRİNİN ÜZƏ ÇIXMASI- Qayıq düzgün quraşdırılmadıqda avarçəkənin hərəkət texnikasındakı bəzi səhvlərində avarlamada pər eyni dərində hərəkət etmir, suyun üzünə çıxır.

QOŞA-QOŞA AVAR- Qoşa kürəkli qayıqlar akademik avarçəkmədə istifadə olunur. Sağ və sol kürəklərlə seçilir. Avarın uzunluğu 275-290 sm olur.

QOŞAKÜRƏKLİ AVAR- Akademik avarçəkmədə qoşakürəkli qayıqlar üçün istifadə olunur. Yan və baş (arxadan birinci) avarlarla seçilir. Avarın uzunluğu 375-385 sm olur.

AV

AVARÇƏKMƏ- 1. Avarçəkənin əsas iş fəaliyyəti. Texnikanı mənimsəmə rahatlığı üçün avarçəkmə silsiləsi fazalara bölünür: başlanğıc (suyu tutma), orta hissə (kürəyi gəzdirmə) və sonluq (kürəyi çıxarma). Avarçəkmənin müxtəlif növlərində avarlamanın müddəti 0,5-1,0 saniyə təşkil edir. Avarın dəstəyində inkişaf etdirilən güc akademik avarçəkmədə 60-90 kq, kanoələrdə 30-45 kq, baydarkada 20-35 kq təşkil edir.

- AKADEMİK AVARÇƏKMƏ- Bu avarçəkmə növündə idmançılar mütəhərrik skamyalarda hərəkət istiqamətində arxaları irəli olmaqla otururlar və avar yerlərinə bərkidilmiş kürəklərlə (biri və ya ikisi ilə) avar çəkirlər. Ayrıca idman növüdür.

- BAYDARKALARDA AVARÇƏKMƏ- Bu avarçəkmə növündə avarçılar qayıqda hərəkət istiqamətində üzü irəli olurlar, tərپənməz skamyada oturur və iki kürəkli avarla avar çəkirlər. Avar yerlərindən istifadə olunmur. Ayrıca idman növüdür.

-DƏNİZ YOLLARINDA AVARÇƏKMƏ- Hərbi-tətbiqi idman növü. Yarış 2000 m məsafəyə altı-dörd-iki kürəkli sükançılı açıq yollarda və sükançısız təknəfərlik qoşakürəkli qayıqda keçirilir.

AVARÇƏKMƏ- 2. İnsanın əzələ qüvvəsi ilə hərəkətə gətirilən kürəklərdən istifadə etməklə qayığın su səthində yerdəyişmə tərzli. Avarlı qayıqlar kürəklərin konstruksiyasından və avarçılarının vəziyyətindən asılı olaraq akademik, milli, baydarkalarda və kanoələrdə avarçəkmə və avarlı slalom kimi növlərə bölünür.



AV

-İKİAĞIZLI KÜRƏKLƏ AVARÇƏKMƏ- Akademik avarçəkmə variantı. İkiəğızlı kürəklə avarçəkmədə idmançı bir kürəklə avar çəkir.

KANOELƏRDƏ AVARÇƏKMƏ- Bu avarçəkmə növündə avarçılar qayıqda üzürəli hərəkət istiqaməti üzrə olur, bir diz üstə oturur və ya ayaq üstə durur və bir kürəklə avar çəkirlər. Avar yerindən istifadə olunmur. Müstəqil idman növüdür.

- QOŞA AVARÇƏKMƏ- Akademik avarçəkmə variantı. Qoşa avarçəkmədə idmançı hər iki bordan iki kürəklə avar çəkir.

MİLLİ AVARÇƏKMƏ- Bu avarçəkmə növündə avarçı mütəhərrik olmayan oturacaqda hərəkət istiqaməti üzrə arxası irəli oturur və avar yerlərinə bərkidilmiş kürəklərlə avar çəkir.

- SÜRƏTLİ AVARÇƏKMƏ- Avarçılardan distansiyayı yüksək sürətlə keçmə prosesinin işlənilməsinə yönəlmiş təlim işi.

- TƏRSİNƏ AVARÇƏKMƏ- Suya yüklənmiş avarın dəstəyini açıq pəri ilə özündən kənara itələmək. Bunun üçün pərin dal tərəfi suya təsir edir, qayıq dal tərəfi ilə irəli hərəkət edir. Tərsinə avarlama manevr edərəkən, yanalmada və s. bu kimi oxşar hərəkətlər zamanı tətbiq edilir.

AKADEMİST-AVARÇI- Akademik avarçəkmədə ixtisaslaşmış idmançı. Avarçəkənlər qoşa kürəkli (iki kürəklə avarçəkmə) və açıq kürəkli (bir kürəklə avarçəkmə) avarçılara ayrılırlar. Açıq kürəkli avarçılar da öz növbəsində yan avarçılara (kürək, gedışı üzrə qayığın sol tərəfinə bərkidilir) və baş avarçılara (kürək sağ tərəfdən bərkidilir) bölünürlər.

BAŞ AVARÇI- bax. **AKADEMİST AVARÇI.**

AV

BAYDARKAÇI-AVARÇI- Baydarkalarda avarçəkmə üzrə ixtisaslaşmış idmançı.

AVARIN DƏSTƏYİ- bax. **Avarın tutacağı.**

AVARIN QOLU (MİLİ)- Avarın dəstəyi ilə pəri arasındakı hissəsi.

AVARÇI “QUTUSU”- Adətən, mütəhərrik olmayan körpücüyə quraşdırılmış, yeni avarçəkənləri öyrətmək və texniki səhvləri düzəltmək üçün avarçının oturacaq yeri.

AVARLAMA- Sinxron üzgüçülükdə suda qolların hərəkəti idmançı qadının həm irəliləməsinə, həm də statik vəziyyətinin saxlanmasına kömək edir. Avarlamalar bədəne nisbətdə qolların vəziyyəti və mil sümüyü oynaqında əyilmə bucağı ilə fərqlənir. Üzgüçünün suda irəliləməsinə təmin edən əsas işçi hərəkət. Üzdən avarlayarkən sudan itələnen üzgüçünün qolları, bazusu, ayaqları və baldırları olur.

- DAYAQLI AVARLAMA- Sinxron üzgüçülükdə avarlama. Qollar bir az qabaqda olmaqla “vertikal” mövqeyində səthi avarlama. İdmançı qadının bədənini vertikal vəziyyətdə saxlamağa imkan verir.

- ƏKS AVARLAMA- Sinxron üzgüçülükdə avarlama bükülü qollarla icra olunur. İdmançı qadının arxası üstə başla qabağa irəliləməsi üçün istifadə olunur.

- “KANOE” AVARLAMASI- Sinxron üzgüçülükdə avarlama. Sinə üstündə standart-dayaz avarlama başla qabağa irəliləmək üçün istifadə olunur.

- QARIŞIQ AVARLAMA- bax. **“Kanoe avarlaması”.**



AV

- **SƏTHİ AVARLAMA**- Sinxron üzgüçülükdə avarlama. İdmançı qadının bədənini əsasən müxtəlif mövqələrdə arxa tərəfə saxlamaq üçün istifadə olunur, qolların düz vəziyyəti ilə səciyyələnir.

- **SPURT AVARLAMA**- Distansiyada qayığın birdən gücləndirilmə-sürətləndirilmə zamanı yerinə yetirilən avarlama. Əvvəlki avarlamalara nisbətən daha güclü avarlama.

- **STANDART AVARLAMA**- Sinxron üzgüçülükdə avarlama. Qolların açılmış vəziyyəti ilə səciyyələnir. İdmançı qadın arxası üstə ayaqlarla qabağa irəliləmək üçün istifadə edir.

- **START AVARLAMASI**- Qayıq startda ikən sürətvərmə zamanı icra olunan avarlama. Texnikaya görə distansiyaya avarlamalardan kürəyin dəstəyinə daha böyük həcmdə güc düşməsi ilə fərqlənir.

- **UZUN ÜZMƏ AVARLAMASI**- Krol üzgüçülüğündə sinə üstə və arxası üstə qollarla avarlama texnikası variantı, altızərbəli krola üzmə texnikası növü. Suyu əllə tutmanın süzgün fazasına nisbətdə qollarla uzun güclü avarlamaqla üzgüçülük.

- **ZİQZAQ (ŞƏKİLLİ) ÜZMƏ AVARLAMASI**- Sinə üstə krol üzgüçülüğündə avarlama. Avarlamanın əsas hissəsində əl bir işçi səthindən o birisinə yerini dəyişdirir, axarlı axına nisbətdə çəpəki sürüşür. Nəfəsalma zamanı əllərin ziqzaq hərəkətləri hesabına başı döndərməklə əlavə dayaq yaranır.

AVİA- Mürəkkəb sözlərin əvvəlində gələrək "aviasiya" (hava nəqliyyatı) mənasını ifadə edir.

AVİASIYA- Hava nəqliyyatı.

AVİATOR- Aviasiyada uçan təyyarəçi.

AV

AVİTAMİNOZ- Qidada vitaminlərin olmaması və ya azlığı nəticəsində əmələ gələn xəstəlik, vitaminsizlik xəstəliyi.

AVTO. "Avto" ilə başlanan mürəkkəb sözlərin birinci tərkib hissəsi: a) "avtomobil", "avtomaşın" sözlərinin ixtisar forması; b) "avtomatik" sözünün ixtisar şəkli, "özü hərəkət edən", "özü işləyən" mənasındadır.

AVTOBİOQRAFİK- Bir şəxsin öz həyatına, tərcümeyi-halına aid olan.

AVTOBİOQRAFIYA- Bir şəxsin özü tərəfindən yazılmış tərcümeyi-halı.

AVTOİDMAN NÖVÜ- Ümumiləşdirilmiş anlayış olub avtotexnikanın növünü, onun tətbiqi şəraiti və idman tələbatı kompleksini bildirir.

AVTOİDMAN ÜZRƏ YARIŞ NÖVÜ- İdman təkmübarizliyi yarışı keçirilərkən xüsusi tələbat və əlamətlərin müəyyən qaydalar məcmusu.

AVTOQOL- Öz qapısına top vurma. Topla və ya şaybalı oyunlarda top və ya şaybanın müdafiə olunan komandanın oyunçusuna toxunaraq, ehtiyatsızlıqdan öz qapısından keçməsi.

AVTOQRAF- İdmançının azarkeşin maykası (trikosu) üzərində öz əli ilə yazdığı qeydi və ya imzası.

AVTOMAT- 1. Daxilindəki mexanizm vasitəsilə öz-özünə hərəkətə gələn, öz-özünə avtomatik işləyən aparat, cihaz.

2. Daxili mexanizm hesabına fasiləsiz güllə atan silah (tüfəng, pistolet).

AVTOMATİK- Öz-özünə işləyən, insanın köməyi olmadan iş görən.

AVTOMATİKLİK- Hərəkətin qeyri-iradiliyi. Qeyri-ixtiyari və ya şüurdan asılı olmadan yerinə yetirilən hərəkət xüsusiyyəti.

AV

AVTOMOBİL, MÜŞAYİƏT AVTOMOBİLİ- Tələmdə və ya şosse yarışlarında qəzaya düşmüş velosipedçiyə texniki kömək göstərmək üçün nəzərdə tutulmuş xüsusi avtonəqliyyat. Onda ehtiyat velosiplər və ehtiyat hissələrlə yanaşı məşqçi və mexanik də olur.

AVTOMOTOKLUB- Avtomobil-motosiklet klubu. Avtomobil və motosiklet idmanı üzrə həvəskar və peşəkar idmançıların idman birliyi.

AVTOMOTOTURİZM- Şəxsi istifadədə olan avtomobildə və motosikletlərdə seçilmiş marşrut üzrə səyahət.

AVTOSALON- Avtomobil texnikasının dövrü sərgisi.

AYAQ

- **DAYAQ AYAĞI-** Amortizasiya və geri itələnməni icra edən, eləcə də idmançını müəyyən pozada (vəziyyətdə) saxlayan, dayaqda kontaktda olan ayaq.

- **SƏRBƏST AYAQ-** Konkilərdə fiqurlu sürüşmədə bədənin dayağına xidmət etməyən, amma havada sərbəst irəliləyən və ya dayaq ayağının botinkasına sıxılan ayaq.

- **TƏKAN AYAĞI- 1.** Qaçışda və yerləşdirmə itələnməni icra edən ayaq. İrəliləmə prosesində hər ayaq növbə ilə təkan və sərbəst ayaq olur. **2.** Hoppanmalarda idmançının sağ və ya sol ayağı (adətən, daha güclüsü) həmişə təkanı icra edir. **3.** Fiqurist sürət almaq üçün dayaq ayağa fəal təsir göstərir.

- **YELLƏNƏN AYAQ-** İdmançının qaçış və hoppanmalarda geri itələnmə fazasında yellənmə hərəkətini yerinə yetirən və yerə toxunmayan ayaq.

AYRILMA, AYIRMA- ŞTANQI

AY

KÖRPÜCÜKDƏN AYIRMA- Ştanqı körpücükdən ayırma məqamı: dartmada ştanqı qaldırmanın və təkanla ştanqı sinəyə qaldırmanın birinci dövrəsinin birinci fazası, eləcə də təmirlərdə: dartma və təkanla itələmə qüvvəsi.

- **“BOKSÇULARI AYIRMA!”-** Uzaq distansiyada rəqiblərin sonrakı hərəkətləri üçün referinin yarışı qaydaları ilə şərtləndirilmiş xüsusi jesti.

- **BUZDAN AYRILMA-** Fiqrçunun baldır, pəncə, diz və çanaq-bud oynaqlarının ciddi bükülməklə, qolları və ayaqlarının yellənmə hərəkətləri ilə xarakterizə edilən hoppanmalarda və bunun nəticəsində fiqrçunun bədəninin hoppanma üçün zəruri olan vertikal sürət aldığı fəal itələnmə fazası.

- **AVARLAMANIN SONUNDA ÇİYİNİN AYRILMASI-** Ayaqlar, gövdə, əllər avarlamanın sonunda artıq öz işini görüb qurtaran zaman, avara güc vermə akademik avarçəkmədə çiyinlərin arxaya çəkilməsi və ayaq pəncələrinin (daha dəqiq - dabanların) ayaq yerinə (pilləyə) statik təzyiqlə həyata keçirilir.

- **DEŞİKLƏRİN AYRILMASI-** Atıcının atəşi icra edərkən kobud səhvlərinin nəticəsində deşiklərin orta dəymə nöqtəsindən xeyli kənara çıxması.

- **ƏTRAFLARI AYIRMA-** Ətrafların xarici frontal düz səth istiqaməti üzrə hərəkəti.

- **NİZƏNİ AYIRMA-** Nizəni atma texnikası elementi. Bu zaman idmançı qabağa irəliləyərək - alətlə düzləndirilmiş əlini gövdəsinin arxasında saxlayır.

- **RƏQİBİ XALÇADAN AYIRMA-** Güləşçinin rəqibini yuxarı qaldıraraq dayaqdan məhrum etdiyi hərəkəti. Yu-

AY

nan-Roma və sərbəst güləşmədə atmanın əsas əlaməti.

- **TİYƏNİ AYIRMA-** bax. **AYIRMAQLA MÜDAFİƏ.**

AYKİDO- Şərqi təkbətək döyüş sənətinin yapon variantı. Vəzifə özünü fiziki cəhətcə müdafiəyə hazırlamaqdır. Məşğələlər prosesində atmalar ağırdıcı üsullarla təkmilləşdirilir. Əsas məqsəd partnyoru müvazinətdən çıxarmaqdır. Aikido ustası partnyoru kobud dəf etmir, lakin o, hücum edəni öz fikrindən sakit və yumşaq tərzdə vaz keçməyə məcbur edir.

- **AYRILIQ. HAKİM QIYMƏTLƏRİNDƏ FİKİR AYRILIĞI-** Konkildə fiqurlu sürüşmə və buz üstündə idman rəqsləri üzrə yarışın bu və ya digər proqram növündə fiqurçunun çıxışını qiymətləndirən zaman ballarda ifadəsini tapan hakim fikirlərinin üst-üstə düşməməsi, ziddiyət təşkil etməsi.

- **MƏŞQİN DÖVRLƏRƏ AYRILMASI-** İl ərzində idman formasının qanunauyğunluğu ilə əlaqələndirilən məşq dövrlərinin növbələnməsi (hazırlıq, yarı, keçid dövrü).

- **VELOSİPED YÜRÜŞLƏRİNDƏ AYRILMA-** Velosiped yürüşlərində trekdə və ya şossedə azsaylı qrupun və ya baş və əsas qrupdan bir nəfər yürüşçünün irəli çıxması.

AZALMA. ÇƏKİNİN AZALMASI (AŞAĞI DÜŞMƏSİ)- Uzunmüddətli idman məşqi prosesində piy toxumalarının azalması, habelə maye itkisi hesabına (uzun məsafələri dəf edərkən, uzunçəkən oyunlar və təmrinlərdə) çox da böyük olmayan vaxt arasında bədən kütləsinin aşağı düşməsi.

AZARKEŞ- Hər hansı bir idman növü-

BA

nün və ya bir idmançının qızğın həvəskarı, pərəstişkarı.

Bb**BACARIQ**

- **“DÖZMƏK” BACARIĞI-** İdmançının iradi səylərinin konsentrasiyası hesabına başlanan yorğunluğa qarşı durmağa imkan verən əsəb sisteminin spesifik xüsusiyyəti. Orta və uzaq distansiyalara qaçış, üzgüçülük və s. kimi dövrlər üzrə aparılan idman növləri üçün xarakterikdir.

- **HƏRƏKİ BACARIQ-** Avtomatizm (vərdiş) qədər çatdırılmamış düşüncənin nəzarəti altında hərəkəti təsirlərin insan tərəfindən mənimsənilmiş icra üsulu.

BADALAQ- 1. Güləşçi ayaq üstə qıçının arxa və ya yan tərəfini rəqibin bir və ya hər iki qıçı qarşısında, yaxud arxasında yerə qoyur, rəqibə yerini dəyişməyə mane olur. **2.** Güləşçinin sərbəst güləşmə zamanı rəqibi yıxmaq üçün ayağını onun ayağının qarşısında qoyaraq atması.

- **BADALAQ YERİ-** Güləşçinin öz ayağını rəqibinin ayağına (ayaqlarına) qarşı qoyması və onu qoyulmuş ayaq üzərindən atması ilə icra olunan atma. Ayaq elə qoyulur ki, rəqibin ayağının hərəkətinə mane olsun.

- **ARXAYA BADALAQ-** Güləşçinin ayağını rəqibin ayağının arxasına qoyması ilə icra olunan badalaq.

- **DİZLƏ BADALAQ-** Güləşçinin diz üstə olduğu vaxt icra etdiyi badalaq.

- **İRƏLİDƏN BADALAQ-** Güləşçinin öz ayağını rəqibin ayaqlarının qarşısına qoymaqla icra etdiyi badalaq.

BAĞ

BADALAQ- (3). Bir sıra idman oyunlarında (futbol, hokkey və s.) ayağını rəqibin qarşısına qoyub onu yıxmaq cəhdi ilə bağlı yarış qaydalarının kobud pozulması.

BADALAQLAMAQ- Badalaq vurmaq, badalaqla yıxmaq.

BADALAQLAŞMAQ- Bir-birinə badalaq vurmaq, bir-birini badalaqla yıxmağa çalışmaq.

BADMİNTON- 13,4 x 5,2 m (təknəfərlik görüşlər üçün) və ya 13,4x6,1 m (ikinəfərlik görüşlər üçün) sahəsi olan meydançada raketka və volanla (probkadan hazırlanmış və lələk taxılmış yüngül topla) keçirilən idman oyunu. Oyunun məqsədi raketkanın bir zərbəsi ilə volanı torun (hündürlüyü 155 sm) üzərindən rəqibin tərəfinə göndərmək və topu orada yerə endirmək və ya rəqibi volanı tora və ya auta yönəltməyə vadar etməkdir.

BAĞLAMA- ƏLİ KƏMƏRLƏ BAĞLAMA- Armsportda yapışma keçilərkən referi xüsusi kəmərlə idmançıların əllərini ciddi şəkildə sarıyır.

BAĞLAMALAR (QOVŞAQLAR)

-DƏNİZ BAĞLAMALARI- İki gəmi ipinin və ya gəmi ipinin hər hansı bir cisimlə müvəqqəti birləşməsi. Dəniz işində bağlamalar iki gəmi ipinin öz aralarında əlaqə yaratmaq üçün şvartovka və yedəkləmə zamanı xüsusi hallarda (məs., adamın dora qalxmasında) tətbiq olunur. Hər bir bağlamanın xarakter əlamətləri: yük zamanı uzadılmaq və hətta islanmış halda da asan dartılıb uzadılmaq, möhkəmlik, etibarlılıq, sıx bağlanmaq qabiliyyətinə malik olması.

BAĞLANMA- bax. QIFILLANMA
-ARXAYA (İRƏLİ) BAĞLANMA-

BAĞ

Qılıncoynadanın hücum addımından, sıçrama və bədəninə irəli verməsindən, addım və atılmadan sonra döyüş mövqeyinə qayıtması.

BAĞLAMA (BAĞLANMA, BAĞ, BƏND).1- Hərəkətin, təmrinlərin, gimnastikada, konkilərdə, fiqurlu sürüşmədə və s. kombinasiya hissəsinin ayrıca elementlərinin bir vahiddə birləşməsi. **2.** Güləşçi tərəfindən üsulların əvvəlcə duruşda, sonra parterdə ardıcıl keçirilməsi. Məs., dönüşlə atma ardınca və ya dönüşlə köçürmə ardınca bağlama. Termin yunan-Roma və sərbəst güləşmədə işlədilir. **3.** Skeletin, bədənin ayrı-ayrı hissələrini birləşdirən vətər. Əzələlərin uclarında sümüklərə, fassiyalara birləşdirici toxuma. **4.** Bir-birini sığortalamaq üçün bir kəndirdən istifadə etməklə marşrut üzrə hərəkət edən alpinistlər qrupu. **5.** Şahmatda xətdə olan fiqurun (vəzirin, topun, filin) rəqibin pərdələnmiş fiquruna və ya piyadasına hücumu. Şahmatçı belə hücumda başqa fiqurunu, adətən daha qiymətli fiqurunu və ya mühüm məntəqəni qorumaq məqsədi güdür. Bağlanmada adətən üç fiqur-hücum edən, hücum olunan və pərdələyən fiqurlar iştirak edir. Əlaqənin iki tipi-tam və natamam (qismən) ayırd edilir. **6.** Dama oyununda bir tərəfin bir neçə daması və ya rəqibin böyük sayda daması yaxınlaşdırılır: A.:36, 48;Q.:26, 27, 31. 1.48-42x qara damalar əlaqələndirilmişdir!

- BƏRK HAŞİYƏLİ BAĞLAMA- Botinkalarla yürüş xizəklərini cəmləşdirmək üçün dəmir bənddən, əyri dəstəkdən və qovuşaqdan ibarət metal cihaz. Xizəyin üstünə bərkidilmiş bənd xi-

BAĞ

zəyin idarə olunmasını yüngülləşdirir və botinkanın sürüşməsinə mane olur. Əyri dəstək botinkanın haşiyəsini bağlamanın özülünə sıxır. Bu zaman bağlama çıxıntıları botinkanın altlığından açılmış deşiklərə girir. Qovuşaq 2-3 deşik-rəzəli daraq formasında hazırlanır ki, onlardan biri əyri dəstəyin ön kənarına keçir.

- DAĞ XİZƏKLƏRİNİN BAĞLANMASI- Qeyri-mütəhərrik və xizəyi botinkaya möhkəm bağlayan, bununla da xizəkçini zədələnməkdən qoruyan, uğursuz yıxılma zamanı avtomatik qırmağı açılan bağ- alət. Üç hissədən ibarətdir: burun dayağı (burulma zamanı işləyir), daban mexanizmi (vertikal yük zamanı işləyir) və əyləc qurğusu (xizəyin müstəqil hərəkətini dayandırır).

- BAĞ. BOTINKA BURNUNUN BAĞI- Botinkanı xizəyin baş qutaracağına bağlamağı təmin edən alət. Bunun üçün burnu azacıq irəli çıxmış xüsusi xizək botinkaları lazımdır ki, siyirmə rolu oynayan ştift və ya yay üçün iki tərəfə köndələn açılan deşiklər qoyulsun.

BAĞLILIQ (RABİTƏ)- Yaxtların müəyyən qarşılıqlı vəziyyətini bildirən (yaxtlardan heç biri digərlərindən aşkar qabaqda və ya aşkar arxada olmur) yelkən yarışı qaydaları termini.

BAK- Gəmidə yuxarı göyərtənin qabaq hissəsi.

BAKEN- Çayda, göldə dayaz yerləri və s. göstərmək üçün üzücü nişan. Gəmiçiliyə yararlı yerlərdə qoyulur. Taxta körpücükdə üçüzlü taxta piramida. Baken lövbər yerində saxlanılır.

BAKŞTAQ- 1.Küləyə nisbətdə yelkənli gəminin istiqaməti (səmt götürməsi). Bakştaq zamanı küləyin istiqaməti

BAL

məti gəminin diametral (tam) müstəvisi ilə 90 dərəcədən çox və 180 dərəcədən az bucaq təşkil edir. Bucaq gəminin burnundan hesablanır. **2.** Durgun take-lajın ipləri (həmişə qoşa) doru arxadan və yanlardan möhkəm saxlayır.

BALANS- Kütlənin ümumi mərkəzinin vəziyyətini və ətalət anını müəyyən edən alətin və ya sistemin ayrı-ayrı hissələrinin kütləsinin qarşılıqlı nisbəti.

- MİNİCİ VƏ ATIN BALANSI- “Minici-at” sistemində bədən kütləsinin ümumi mərkəzi minicinin at üzərində tarazlığını təmin edir.

- QAYIĞIN BALANSI- Kütlənin ümumi mərkəzinin mövqeyinə və oxu uzununa nisbətdə ətalət anının böyüklüyü pərin bütün fazalarının icrası zamanı qayığın borddan borta yırğalanmasının minimal səviyyəsi və ya olmaması ilə müəyyən edilir.

- NİZƏNİN BALANSI- Yarış qaydalarında göstəriləndi kimi nizənin geometrik və kütlə parametrləri (nizənin boyu, ucluğun uzunluğu, nizənin kütləsinin ümumi mərkəzindən ucluğun sonuna qədər məsafəsi, ən yoğun hissəsində sapının diametri, sarğı ilə örtülmüş sap hissənin uzunluğu) şərtləşdirilmiş alətin uzunluğuna görə kütləsinin ümumi mərkəzinin vəziyyəti (mövqeyi).

- RAKETKANIN BALANSI- Tennis raketkası kütləsinin ümumi mərkəzinin yeri. Kütlənin ümumi mərkəzinin raketkanın hansı hissəsində yerləşməsindən asılı olaraq balans başcıqda, dəstəkdə olur, raketkanın ortasında isə bitərəf qalır. Oyunçular öz oyun üslublarından çıxış edərək raketka seçirlər.

BAL

- **SU MÜBADİLƏSİ BALANSI**- Orqanizmə qəbul edilən suyun miqdarı ilə oradan çıxan suyun miqdarı arasındakı nisbət.

BALDIR- Qılçanın dal tərəfində diz ilə topuq arasındakı ətli hissə.

- **BALDIR BİOSEPSİ**- Bodibildinq və pauerliftinqdə bud sümüyü səthinin arxasında yerləşən əzələlərin cəmi (ombanın ikibaşlı əzələsi, yarım vətər əzələsi və yarım pərli əzələ).

- **BALDIR SARGISI**- Baldırla pəncəni birləşdirən oynaq sahəsində bağların zədələnməsi zamanı onun tərpənməməsi üçün geyilən elastik sarğı.

BALET- Musiqinin müşayiəti ilə icra edilən rəqs və ritmik hərəkətlərdən ibarət müəyyən tamaşa.

- **DAĞ XİZƏYİ BALETİ**- Fristayl üzrə yarış növü. Uzunluğu 250 metr, eni 35 metrə qədər olan dağ yamacında xizəklərdə 2-2,5 dəqiqə ərzində musiqi altında müxtəlif rəqs hərəkətlərinin, gimnastika və akrobatika elementlərinin icrası daxil edilmiş fiqurlu sürüşmə.

- **XİZƏKLƏ BALET**- Fristaylın müstəqil sahəsi olub musiqi sədaları altında 1,30-2,30 dəqiqə ərzində, uzunluğu 250 m, eni 35 m-ə qədər enişdə fiqurlu gəzişmə. Fiqurlu gəzişmə enişdə musiqi altında gimnastikanın, akrobatikanın, konkilərdə, dağ xizəklərində fiqurlu gəzişmələrin, batutda hoppanmaların vahid kompozisiyasının təmrin və elementlərini təşkil edir. Texnika mürəkkəbliyi, artistlik, ifadəlilik xallarla hesablanır.

“BALIQ QUYRUĞU”- Sinxron üzgüçülük mövqeyi: “Kran” mövqeyinə oxşar, lakin “horizontal” ayaq iti bucaq al-

BAL

tında suyun səthinə tərəf, ayaq pəncələri isə suyun səthində uzadılmış olur.

QILINC-BALIQ- Sinxron üzgüçülük fiquru olub aşağıdakı əsas mövqə və hərəkətlərdən ibarətdir: sinə üstündə, bükülmüş dizlə sinə üstündə, eninə ox ətrafında irəli 1/2 dövrə, bükülü dizlə beli açıq, arxası üstə.

BALIQÇILIQ. İDMAN BALIQÇILIGI- Müxtəlif idman ləvazimatları ilə (tilov, spinning, qarmaq və s.) ustalığa yiyələnmə yarışı. İki növdən ibarətdir: kastinq və su hövzəsində balıq tutma.

BALKON- Qayalarda çıxıntının yuxarı hissəsi, böyük olmayan meydança.

BALL- 1. Güləşçinin yarış mübarizəsində texniki hərəkətlərinin, üsullarının və müdafiə olunma keyfiyyətinin qiymət vahidi. Qalibi müəyyənləşdirmək üçün köməkçi vasitə kimi tətbiq edilir. Əgər təyin olunmuş vaxtda güləşmə təmiz qələbə ilə başa çatdırsa, onda qələbə daha çox ball toplamış güləşçiyə verilir. **2.** Şahmat və ya dama yarışları iştirakçısının nəticəsinin rəqəmlə göstərilən qiyməti. **3.** İcranın keyfiyyəti və kompozisiyanın mürəkkəbliyi (akrobatikada, bədii və idman gimnastikasında, konkilərdə fiqurlu sürüşmədə və s.) nəzərə alınan çıxış qiyməti üçün şərti vahid.

NƏTİCƏSİZ BALLAR- Güləşmədə qadağan olunmuş üsulların icrasına görə ballar rəqibin aktivinə yazılır. Güləşçiyə xəbərdarlığa görə rəqibinə 1 və ya 2 bal verilir.

YAXTIN SÜRÜLMƏ BALI- Yaxtın ölçülməsi nəticəsində müəyyən edilir. Yaxtın əsas parametrləri (uzunu, eni, yelkənlərinin sahəsi və s.) dəqiq xarak-

BAL

terizə edilən xüsusi formula üzrə hesablanır. Yarış balının yüksəkliyinə müvafiq olaraq yaxtı bu və ya digər start qrupuna daxil etmək olur, bu ona öz xüsusiyyətinə görə müxtəlif yaxtı yarışlarında iştirak etməyə ixtiyar verir.

BALLER- Daimi sükana və rumpelə (sükanı çevirmək üçün qol) bərkidilmiş pərin mili. Böyük yaxtlarda ballerə sükan ötürücüsü bağlanır.

BALLİSTİKA- Artilleriya mərmisinin, idarə olunmayan raketin, atış zamanı güllənin hərəkət qanunlarını tədqiq edən elm.

- **DAXİLİ BALLİSTİKA-** Ballistikanın barıt qazının təsiri altında güllənin lülənin kanalında hərəkətini öyrənən şöbəsi.

- **XARİCİ BALLİSTİKA-** Ballistikanın mərmisinin, güllənin lülənin kanalından çıxandan sonrakı hərəkət qanunlarını öyrənən şöbəsi.

BALLİSTOKARDİOQRAFIYA- İnsanın ürək-damar sisteminin funksional vəziyyətinin tədqiqat metodu. İdman təbabətində geniş tətbiq olunur. Ürək yığılmalarının koordinasiyasını və gücünü öyrənməyə imkan verir, ürəyin xarici işini əks etdirir.

BALUN- Xəfif külək zamanı tətbiq edilən böyük, yekəqarın qabaq yelkən.

BALUYEV- Tver şəhəri sakini A.N.Baluyev tərəfindən icad edilmiş klapansız mühərrik.

BANDAJ- 1. İdmançının cinsiyyət üzvlərini və qarnının aşağı hissəsini qorumaq üçün elastik kəmə. Güclü mübarizə elementlərinə malik idman oyunlarında (məs., reqbi, şaybalı hokkey) və təkmübarizlik növlərində istifadə edilir. **2.** Pauerlifting və bodibildinqdə sallağı oturuşda

BAR

və ştanqı uzanaqlı tədrisən qaldırma zamanı diz və dirsək oynaqlarını mümkün zədələrdən qorumaq üçün elastik bintlərdən bandaj kimi istifadə olunur.

BANKA (1)- Qayıqda oturacaq (yer). Müxtəlif konstruksiyalı ola bilər. Akademik avarçəkmədə banka mütəhərrikdir, adi və şlyup (yelkənli) qayıqlarda tərpenməzdir.

- **“GÜLLƏ ATAN” BANKA (SKAMYA)-** Akademik avarçəkmədə idmançı gövdəsinin çanaq-bud oynaqlarında açılmasını qabaqlayaraq qılçalarını dizlərdən çox tez açıb düzəldir. Nəticədə bu skamyaya yerini lüzumsuz dəyişdirir, qayığın burnuna tərəf “güllə atır”, bu vaxt gövdə avarın dəstəyi ilə birlikdə praktik olaraq yerində qalır.

- **MÜTƏHƏRRİK BANKA.** Akademik qayıqda mütəhərrik oturacaq yönləndirici çarx üzərində qayığın uzununa oxu boyunca nova istiqamətlə yerini dəyişdirir. Ayaqların gücü ilə avarçəkmədə belə quruluş istifadəyə yaxşı imkan verir.

BANKA- Ayrıca qalmış say, dənizin dibində əmələ gəlmiş və qismən böyük dərinliklərlə əhatə olunmuş hündürlük.

BANKET- At idmanı yarışlarında torpaq qalağı şəklində maneə. At onun üzərindən sıçramalı və aşağı düşməlidir.

BARABAN

- **QAYIQ SKAMYASININ MÜTƏHƏRRİK BARABANI-** Akademik qayığın mütəhərrik oturacaq hissəsi - barabanı; avarçının oturacağına məxsus xüsusi kəsiklərdə tirlər boyu yeri dəyişdirilə bilən, oxlarla birləşdirilən iki cüt silindrşəkilli çarx.

“QAYIQ SKAMYASININ MÜTƏHƏRRİK OLMAYAN BARABANI-

BAR

Akademik qayığın mütəhərrik olmayan oturacaq hissəsi - barabanı; oxlarla birləşdirilən, oturacaqlarla tərپənməz bənd edilmiş iki cüt çarxdan ibarətdir.

BARIT- Odlu silahda güllə hazırlamaq üçün işlədilən partlayıcı maddə.

- **GÜLLƏ BARITI-** Patronun gilizinə doldurulmuş müəyyən miqdar barıt.

BARK- Burundan gələn sonuncudan başqa bütün dorlara birbaşa yelkəni olan üç və daha çox dorlu yelkənli dəniz gəmisi. Sonuncu dorda çəp yelkən olur.

BARKENTİNA- Eyni hündürlüklü üç və daha çox doru olan yelkənli dəniz gəmisi. Qabaq dor ağacının düz, qalanlarının isə çəp yelkənləri olur.

BARO- Taekvondoda referinin çıxış vəziyyətinə qayıtmaq haqqında komandası (əmrı).

BAROKAMERA- Yüksəkliyin insan orqanizminə təsirini öyrənmək və aviasiya cihazlarını sınaqdan keçirmək üçün içərisindəki təzyiç aşağı olan kamera.

- **VAKKUUM BAROKAMERA-** Yüksək hündürlük şəraitinə uyğun süni seyrək atmosfer yaradan xüsusi germetik kamera. Aviasiya, kosmonavtika, tibb, eləcə də alpinistlərin təlim eksperimentləri üçün istifadə olunur.

BAROQRAF- Atmosfer (hava) təzyiçini fasiləsiz qeyd edən cihaz. Barometr-aneroid saat mexanizmi üzrə fırlanan barabana bərkidilmiş blankda avtomatik qeydlər edir.

BAROMETR- Atmosfer təzyiçini ölçmək üçün cihaz (civə sütununun millimetrləri və ya hektopaskallarla).

BARRAKUDA- Arxası üstə, suya dalaraq yuxarı iki ayaqla bucaq, şaquli dik xətt kimi əsas mövqə və hərəkətlərdən ibarət sinxron üzgüçülük fiqurları.

BAR

- **BARRAKUDA, 180 DƏRƏCƏ FIRLANMA-** Barrakuda fiquruna oxşar, lakin şaquli xətt mövqeyində "suya dalaraq şaquli xətt" mövqeyində qədər 180 dərəcə (360 dərəcə) fırlanma icra edilir.

BARYER- (1). Baryerlərlə qaçışda, kross distansiyalarında taxtadan və ya metaldan süni maneə. Müxtəlif distansiyalarda kişilər, qadınlar, yeniyetmə oğlanlar və qızlar üçün müxtəlif hündürlüklü maneələr mövcuddur. **2.** At idmanında distansiyalarda tullanmaq üçün süni maneələr. **3.** At idmanı məşğələləri üçün manejin divarı. **(2).** Gələcək fəaliyyət üçün maneə.

- **GENETİK BARYER-** Pauerliftinqdə bir və ya iki yarış növündə (məs., uzun əllər və ya ayaqlar, uzun gövdə) son hədd nəticəsi ilə məhdudlaşan atletin anatomik quruluşunun xüsusiyyəti. Bodbildinqdə son hədd başlıca olaraq konkret əzələ və əzələlər qrupunun kompozisiyası ilə müəyyən edilir.

- **PSIXOLOJİ BARYER-** İdmançının psixi vəziyyəti onun müəyyən fəaliyyətinə və ya hərəkətlərinin (qorxu, həyəcan, utanma və s.) icrasına maneçilik törədir.

- **SÜRƏT BARYERİ-** Məşq prosesi gedşində idmançının baş verən və onun sonrakı artmasına mane olan maksimal sürətinin stabilləşməsi. Maksimal sürətli çox böyük həcmdə məşğələlərin icrası, onların istifadəsində variativliyin olmaması ilə şərtləşir.

BASMA, BASILMA

TRAMPLİNİN BASILMASI- Suya hoppanan itələnilib atılıb-düşmə nəticəsində (arxa duruşdan hoppanma zamanı) və

BAS

ya ayaqlarının yığılıb düzəldilməsi və qollarının qolaylanması ilə şərtləşib bir həmlədə ənəndən sonra bədəninin kütləsinin təzyiqi ilə trampolinin maksimal əyilməsinin baş verdiyi faza.

PEDALI BASMA, PEDALA HƏRƏKƏT VERMƏ- Velosipedçi tərəfindən pedala IV zonada (üst) irəli istiqamətlənmiş güc tətbiq olunur. Bu hərəkət baldır və ombanın açılmasının başlanması hesabına həyata keçir.

BASKETBOL- 5 nəfərdən ibarət komanda ilə 15x28m-lik meydançada topla komandalı idman oyunu. Oyunun məqsədi 3,05 m hündürlükdə bərkidilmiş rəqibin səbətinə əllə topu atmaq və öz səbətində topun atılmasına imkan verməməkdir.

BASKÜL- Atın tullanış zamanı uçuşda müvazinətini və müəyyən trayektoriyasını saxlamaq qabiliyyəti.

“BASKUNÇAK”- Sürət avtomobillərinin rekord göstəriciləri üçün trass.

BAŞCIQ

- **RAPİRA VƏ ŞPAQA UCLUĞUNUN BAŞCIĞI-** Sancma zamanı basılan yerin elektrofiksator siqnalına səbəb olan rapira və şpaqa ucluğunun mü-təhərrik hissəsi.

- **TENNİS RAKETKASININ BAŞCIĞI-** Çənbərlə birləşdirilmiş və ona bərkidilmiş iki sıra perpendikulyar çəkilmiş simli raketka hissəsi. Simli səthin ölçüləri: uzunluğu ən çox 39,4 sm, eni ən çox 29,2 sm. Başcıqlar kiçik, orta və böyük həcmdə olur.

BAŞÇILIQ ETMƏ

- **NÖVBƏ İLƏ BAŞÇILIQ ETMƏ-** Qaçıcılar qrupunun hər bir üzvü növbə ilə irəliddə qaçaraq liderlik edir. Uzaq

BAŞ

məsafəli qaçışlarda tətbiq olunur.

BAŞ. “BAŞI ÇƏKMƏ”- Akademik avarçəkmədə ən çox yeni başlayan idmançılarda rast gəlinən texniki səhv. İdmançı çiyin qurşağı əzələlərini zəiflətməyi bacarmadıqda və çiyinlərin darlığı qüvvəsinin üföqiliyini pozduqda baş yuxarı çəkilir.

DOR AĞACININ BAŞI- Yelkənli gəminin dorunun üst qurtaracağı.

BAŞLANĞIC (1)- bax. Debüt.

- **DÜZGÜN OLMAYAN BAŞLANĞIC-** Bir sıra az işlənən və nəzəri cəhətdən zəif işlənmiş şahmat debütləri üçün ümumi əlamət.

- **İNGİLİS BAŞLANĞICI-** 1.c4 gedişi ilə xarakterizə olunan şahmat debütü.

- **KATALON BAŞLANĞICI-** 1.d4 kf6 2.c4 e6 3.g3 gedişləri ilə xarakterizə olunan şahmat debütü.

- **KÖHNƏ HİND BAŞLANĞICI-** 1.g3 gedişi ilə başlanan şahmat debütü. Mümkün davam etdirmələr: 1...g6 2.Cg2 Cg7 3.Kf3 c5; 1....Kf6 2.Cg2 d5 3.d3 g6; 1...C5 2.Cg2 g6 3.c3d5; 1...h5?! 2.Kf3 b6 3.e4 Cb7.

BAŞLANĞIC (2)- Təmrinin icra başlanğıcı.

- **QARRİSON BAŞLANĞICI-** Tirdə təmrin Körpüçüyə Rondat qaçışı və tirdə duruşa 360 dərəcə dönməklə arxaya salto. Amerika gimnastı Kelli Qarrisonun adı ilə adlandırılır.

- **SAXLAMA BAŞLANĞICI-** Sambo və cüdoda saxlama vaxtının hesablanması başlayan məqam. Xalçadakı hakim jest və səsle iştirakçılara və saniyə ölçənlərə saxlamanın başlanğıcı haqqında işarə verir. Əl jesti ovucun güləşçilərə tərəf aşağı uzadılmasıdır. Jest samboda “Tu-

BAŞ

tub saxlamamı sayıram!”), cüdədə “Osakomi!” çağırışları ilə müşayiət olunur.

- **SOKOLOV BAŞLANGICI- (RD)**. 1.cd4 fg5 2.bc3 ef6 gedişləri ilə xarakterizə olunan debüt.

- **SUYA HOPPANMA BAŞLANGICI-** İdmançının hakimlər tərəfindən qiymətləndirilən birinci hərəkəti. Çıxış vəziyyətinin keyfiyyəti ancaq əllərdə duruşdan hoppanmalarda qiymətləndirilir. Ön və arxa duruşdan yerindən hoppanmanın başlanğıcı idmançının əllərinin birinci hərəkəti ilə, qaçışdan hoppanmada isə onun birinci addımından başlanır.

- **TUTAŞMANIN BAŞLANGICI-** Gülləşçilərin mübarizəyə başladığı və eyni zamanda vaxtın hesablanma anı. Tutaşma arbitrin siqnalı (fiti) ilə (cüdədə xalçadakı hakimimin “Xadjime!” qışqırığı ilə) başlanır.

- **YENİ BAŞLANGIC- (RD)**. 1.cd4 bc5 2.d:b6 gedişləri ilə xarakterizə olunan debüt.

BAŞ VURMA (SUYA DALMA)- Başla suya cumma yardımçı vasitələr və ləvazimatlardan istifadə etmədən su altında irəliləmə hərəkətidir. İnsanın məişət, əmək və hərbi fəaliyyətində istifadə etdiyi adət. İdmanda üzgüçülərin, suya hoppananların, vaterpolçuların, suxizək idmançıların, yaxtsmenlərin və başqa su idmanı növləri nümayəndələrinin hərəkət fəaliyyətinin tərkib hissəsi.

- **BAŞ VURMA, QOL ALTINDAN KEÇMƏ-** Gülləşçi bu hərəkəti zamanı başını və gövdəsini rəqibin qolu altına salaraq onun arxasına və yaxud yanına keçir.

BATAREYA- Şahmat taxtasının bir xəttində iki müxtəlif adlı fiqurun düzülüşü.

BAT

BATMAN- Qılıncoynadan silahı ilə rəqibin qılıncına tiyəni tərptəmək və ya onu zərbə vurulan səthin hüdudundan kənarlaşdırmaq məqsədi güdür.

- **DAİRƏVİ BATMAN-** Qılıncoynadan tərəfindən rəqibin silahının tiyəsini dövrələmək və onu çıxış mövqeyinə qaytarmaq, ya da onları birləşdirməklə icra edilən zərbə.

- **DÜZ BİRBAŞA BATMAN-** Qılıncoynadan tiyənin üfqi səthə yerini dəyişməklə rəqibin silahına zərbə endirir.

- **SİLAHIN KÜT TƏRƏFİ İLƏ BATMAN-** Sablyalarla qılıncoynatmada qılıncoynadanın sablyanın ağzı ilə yox, tiyənin yuxarı kənarı ilə rəqibin silahına zərbəsi.

- **SOVUŞAN BATMAN-** Qılıncoynadanın rəqibin tiyəsi boyunca, ardınca onun ülgücünü dövrələməklə silahına sürüşkən hərəkətlə zərbəsi.

- **SÜRÜŞKƏN BATMAN-** Qılıncoynadanın rəqibin tiyəsi boyunca silahına zərbəsi.

- **TƏXİRƏSALINMAZ BATMAN-** Qılıncoynadanın tiyənin rəqibin silahına tərəf qarşıya çıxan hərəkətlə zərbəsi.

- **YARIMDAİRƏVİ BATMAN-** Qılıncoynadanın rəqibin silahına tiyəni üst mövqe və ya birləşmədən alt birləşməyə, alt mövqe və ya birləşmədən üst birləşməyə yerdəyişməsi ilə icra olunan zərbəsi.

BATTERFLYAY- İdman üzgüçülük üsulu. Brassın dəyişilmiş forması kimi meydana gəlmişdir. Üzgüçülər əllərlə avarlamamı ombaya qədər uzadırlar və əllərini suyun altında irəli aparmağa çalışırlar. Ayaqlarla hərəkətlər brassdakı kimi yerinə yetirilir. Batterflyayın texnikasının sürətli variantı delfin üzgüçülüğüdür.

BATUT- İtələnmədən sonra sürətlə

BAT

yüksəyə qalxmağa imkan verən yaylı qurğu-idman alətidir. O, hörülmüş piltə və ya kapron lentdən düzəldilmiş tor-dan, rezin amortizatorların və yayların köməyi ilə tarım çəkilməmiş dayaq-lara bərkidilmiş ramadan ibarətdir. Əsas alət kimi batutda hoppanmalarda, idman gimnastikası və suya tullanmalar-da mürəkkəb akrobatik hoppanmalar və sıçrayışların öyrədilməsi üçün, eləcə də fəzada oriyentiri tapma bacarığının tək-milləşməsi üçün istifadə olunur.

BAYDARKA- Avarçəkən idmana aid və ya turistlər üçün dar və yüngül avar-lı qayıqda üzü qabağa- hərəkət istifa-mətinə oturur və ikipərli avardan istifa-də edir. Baydarkalar təyinatından asılı olaraq idman, gəzinti, turistlər üçün və avarlı slalom növlərinə ayrılır. Baydar-kalar tək yerli, ikiyerli və çoxyerli olur.

- **YARIŞ BAYDARKASI-** Müəyyən qaydalara uyğun düzəldilmiş baydarka idman yarışlarına hazırlıq və iştirak et-mək üçün istifadə olunur. Ekipaj heyə-tindən asılı olaraq baydarkalar tək yer-li (bir avarçı üçün, K-1), iki yerli (iki avarçı üçün, K-2) və dörd yerli (dörd avarçı üçün, K-4) olur.

BAYRAQ

- **FİNİŞ BAYRAĞI-** Qara-ağ xanada siq-nal bayrağı. Hakimlər avtomoto idmanı üzrə yarış iştirakçılarında finiši göstərmək üçün fəal yelləməklə istifadə edirlər.

- **İSTİQAMƏTİ GÖSTƏRƏN BAY-RAQ-** At idmanı yarışlarında distansiyalarda sarı və narıncı bayraqlar. Bay-raqları döngələrin daxilində qoyaraq onların ətrafından keçmək lazımdır.

- **KÜNC BAYRAĞI-** Futbol meydanı-

BAZ

nın künclərində qoyulan və onun sərhədlərini göstərən bayraqlar.

- **SİQNAL BAYRAĞI-** Bəzi idman oyunlarında (futbol, hokkey, su polosu və s.) hakimlik prosesində hakimlərin istifadə etdikləri ağaca bərkidilmiş, böyük olmayan, müəyyən ölçüdə qu-maş parça.

- **START BAYRAĞI-** Start komandası-nı verməyin başqa üsulu yoxdursa, bu za-man hakimlərin istifadə etdikləri bayraq.

- **MƏHDUDLAŞDIRICI BAYRAQ-LAR-** Start və finiş xətlərində və at id-manı yarışlarında maneələrin yanında qoyulur: qırmızı sağda, ağ-solda, xən-dək-kanallarda qabaq və arxa tərəfdə. Məhdudlaşdırıcı bayrağın üzərindən keç-mək səhv sayılır, hoppanma hesaba alın-mır və oyunçu cərimə olunur.

BAYRAQCIQ (1)- Şahmat saatlarında xüsusi qurğu, onun düşməsi göstərir ki, oyun üçün ayrılmış vaxt bitmişdir.

BAYRAQCIQ (2)- BAX. YANDAN HORIZONTAL ASILMA.

BAZA- 1. İdman məşğələlərinin bir və ya bir neçə növü üçün idman qurğusu.

- **AT İDMANI BAZASI-** Süvarilərin öyrədilməsi, atların yerləşdirilməsi, at idmanı üzrə yarışların keçirilməsi üçün ayrılmış, sürmə və hoppanmalara, də-rəcəyə, meydançaya və ya örtülü mane-jə malik idman qurğusu. At idmanı ba-zası cavan atların (miniyə öyrədilmə, atılıb- düşmə, hoppanma və oynama) təliminə də xidmət edir.

- **AVARÇƏKMƏ BAZASI-** Su höv-zəsi sahilində avarçəkmə qayıqlarının istismarı, saxlanması və təmiri üçün şəraiti təmin edən tikili.

BAZ

- **BEYSBOL BAZASI**- Oyun meydanının əsas nöqtələri. (Bir bazadan o birisinə) 38x38 sm kvadrat formalı, 10 sm qalınlığında qumla dolu balaca torbalar üzrə qaçış gedir. Beysbol meydanında üç - 1-ci, 2-ci və 3-cü baza vardır. Hücumçu komandanın oyunçusunu bazasında ləkələmək (vurmaq) olmaz.

- **XİZƏK BAZASI**- Məşq təlimləri və xizəkçilərin yaşaması üçün nəzərdə tutulmuş idman qurğusu. Burada xizək stadionu, xizək saxlanılan yer, hotel, yeməxana olur.

- **İDMAN BAZASI**- Müxtəlif idman növlərinin təlim məşğələləri, idmançıların yaşaması və bərpaedici tədbirlərin təşkili üçün kompleks idman qurğusu.

- **SU İDMANI BAZASI**- Su hövzəsində üzgüçülük üçün inşa edilmiş müxtəlif hovuzlar və binalar kompleksi.

BAZA- (2). Bir şeyin həyata keçirilməsi, yaxud fəaliyyəti üçün lazım olan maddi-texniki şəraitin məcmusu. **3.** Müəyyən bir işə, əməliyyata xidmət üçün hər cür ehtiyat, maddi vəsait, xüsusi təsisat və qurğularla təchiz olunmuş yer. **4.** Mal, məhsul, material və s. saxlamaq üçün yer, anbar. **(5).** Bodibildinqdə proporsiya və simmetriyanın inkişafından asılı əzələlərin daha böyük qrupu üçün, pauerliftinqdə isə yarış hərəkətlərində nəticə etibarilə səmərəlilik üçün təmrinlər məcmusu. Bura ayaq üstə və uzanmış halda təcridən qaldırma, ştanqla çöməlmədə və trenajorlarda ayaqlarla sıxma, əyləmlə halda və ayaq üstə dartı qüvvəsi, tirlərdə yük altına salmaqla zəiflətmə təmrinləri daxildir. **(6).** Velosipedin təkər oxları arasında məsafə.

BEŞ

BAZU- Qolun çiyindən dirsəyə qədər olan hissəsi.

BAZUÖNÜ- Qolun dirsək oynaqından biləyə qədər olan hissəsi.

BEQ- Qolf üçün klyuşkalı çanta.

BEL

- **ÇANAQ- BEL SÜMÜYÜ**- Çanaq sümüyü, sağrı (sakrum) - çanaq sümüyünün üst hissəsinin oynaqlarından və çanaq düyünlərindən ibarət insan skeletinin hissəsi. Aşağı ətrafları gövdə ilə sərbəst birləşdirir. Hazırda anatomiya-da "aşağı ətrafların bel sümüyü" termini qəbul edilmişdir.

BENDİ- bax.TOPLA HOKKEY.

BENZİN- Daxili yanma mühərriki olan karbürətorlu əksər avtomobil və motosikletlər üçün əsas yanacaq (oksidləşdirici atmosfer hava). Əsasən neftdən və ya daş kömür gitrəsindən distillə yolu ilə, ya da suni surətdə alınan rəngsiz, tezalısan uçucu maye.

BERDİ- Qolf oyununda bir çalaya ikidən bir az zərbələrin miqdarı (bu çuxurun şərti normativi).

BEREYTOR- Atı miniyə öyrədən mü-təxəssis, at təlimçisi.

BEŞNÖVÇÜLÜK- 5 eyni cinsli və ya müxtəlif cinsli yarış növlərindən ibarət çoxnövçülük.

- **AĞIRLIQQALDIRMA BEŞNÖVÇÜLÜYÜ**- Ağırlıqqaldırmada kompleks yarış təmrinlərinə jim, dartma, ikiəlli təkən, bir əllə dartma, bir əllə təkən cəmi üzrə nəticənin müəyyənləşdirilməsi daxildir. Yarış proqramına 1935-ci ildə daxil edilmişdir.

- **ATLETİK BEŞNÖVÇÜLÜK**- Beş təmrindən - iki qaçış, iki hoppanma və

BEŞ

bir tullama növündən ibarət atletika növü. Hazırda gənc oğlanlar və qızlar arasında keçirilir. Yaşlılar arasında köməkçi növ kimi də tətbiq edilir.

- **BİR GÜN ƏRZİNDƏ MÜASİR BEŞNÖVÇÜLÜK**- Bu kompleks yarışda müasir beşnövçülüyn bütün növləri bir gündə keçirilir.

- **ESTAFET TIPLİ MÜASİR BEŞNÖVÇÜLÜK**- Yarışlarda üç idmançıdan ibarət komandalar bir-birinin ardınca estafeti yerinə yetirirlər: hər biri 9 maneəni rəf etməklə at sürmə, 100 m məsafəyə üzümə, 2000 m məsafəyə kross qaçışı, şpaqalarla qılıncoynatma (komanda komandaya qarşı) və 25 m məsafəyə tapançadan atəşaçma (10 atəş).

- **QADINLAR ARASINDA MÜASİR BEŞNÖVÇÜLÜK**- İdmanın bu kompleks növünə daxildir: 13-15 maneəni rəf etməklə at sürmə, şpaqalarla qılıncoynatma, 25 m məsafəyə tapançadan atəşaçma, 200 m məsafəyə üzümə, 2000 m məsafəyə kross qaçışı.

- **MÜASİR BEŞNÖVÇÜLÜK**- İdmanın kompleks növü olub bura daxildir: 15 maneəni dəf etməklə at sürmə, şpaqalarla qılıncoynatma, (5,6 mm-lik kalibrli) tapançadan 25 m distansiyaya atəşaçma (20 atəş), 300 m məsafəyə üzümə, 4 km məsafəyə kross qaçışı. Bir qayda olaraq, yarışlar 5 gün ərzində keçirilir.

- **ZABİT BEŞNÖVÇÜLÜYÜ**- Müasir beşnövçülüyn 1948-ci ilə qədərki adı. **BEYDEVİND**- Küləyə nisbətdə yelkənli gəminin səmti. Beydevind zamanı yaxın burnundan sayılan diametral müstəvi ilə küləyin istiqaməti arasındakı bucaq 35-40 dərəcədən (sərt beydevind)

BƏD

80 dərəcəyə qədər (tam beydevind) olur.

- **YÜRÜŞ BEYDEVİNDİ**- Yaxt manevrli istiqamətlə küləyə tərəf elə sərt gedir ki, özü üçün o qədər də mənəfəti küləkdə çıxır.

BEYSBOL- “Üç baza” və “ev” olan meydanda növbə ilə gah hücumda, gah da müdafiədə çıxış edən iki komanda arasında (hər birində 9 nəfər) top və toxmaqla oynanılan komandalı idman oyunu. Topa toxmaqla yaxşı zərbə vurandan sonra hücumçu bir bazadan o birinə qaçmağa və “evə” qayıtmağa çalışır və buna görə xal alır. Müdafiə olunan komanda onu topla ləkələməyə və oyundan çıxarmağa çalışır. 9 inninqdə bazalara çox tam qaçan və çox miqdarda xal qazanan komanda qalib gəlir.

BEYSMEN- Beysbolda komandanı müdafiə edən, bazanın “keşikçisi” olan oyunçu.

BƏBİR. “**QAR BƏBİR**”- Himalay dağlarının ən uca beş zirvəsini fəth edən alpinistin qeyri-rəsmi adı.

BƏDƏN TƏRBİYƏSİ- Bədən hərəkətləri, idman, gimnastika, yaşayışda düzgün rejim gözləmək vasitəsilə insan bədəninin hərtərəfli inkişaf etdirilməsi və möhkəmləndirilməsi.

BƏDƏNİN HİSSƏLƏRİ- Biomexanikada dayaq-hərəkəti aparatın oynaqda hərəkəti zamanı vahid tam kimi qiymətləndirilən, onun ayrı-ayrı hissələrinin qəbul olunmuş şərti adı.

BƏDİİ TƏSİRLİLİK (SƏLİSLİK)- Bir sıra idman növləri (gimnastika, bədii gimnastika, konkilərdə fiqurlu sürüşmə, sinxron üzgüçülük və s.) nümayəndələrinin hərəkətləri çox baxımlı, emosional icra etmək və musiqi ilə uyğunlaşdırmaq bacarığı.

BƏL**BƏLƏDLİK**

-SUYA HOPPANMALAR ZAMANI GÖRMƏ BƏLƏDLİYİ- İdmançı tərəfindən hər hansı cismin-oriyentirin düz öz qarşısında -çıxış vəziyyətindən başlayaraq və I-V dərəcədə hoppanmalarda itələnmənin başa çatmasına qədər qeyd edilməsi. Baxışın belə istiqaməti başın əmgəyini yuxarıda saxlanmasını yüngülləşdirir, bu da həm daha səmərəli itələnməyə, həm də uçuşun optimal istiqamətini seçməyə xidmət göstərir. VI dərəcədə hoppanmalarda (əllərdə duruşda) baxış qarşısındakı suya girmə yerinə yönəldilir. Baxışın istiqaməti uçuşda hoppanmalardan hər birinin texniki xüsusiyyəti ilə şərtləşir. Suyu girməyə hazırlaşarkən görmə oriyentiri tapma suya qədər qalan məsafəni və suyun səthinə nisbətə bədənə vəziyyətini dəqiqləşdirməyə imkan verir. Görmə oriyentirini tapma bir çox cəhətdən suya tullananın məkana görə oriyentirini müəyyən edir.

BƏND (1)- Portda, limanda bir ucu ilə sahilə bitişən çəpərləyici qurğu.

BƏND (RABİTƏ- QÖVS) (2). Məcburi fiqur mikroelementi, həmçinin konkildə sərbəst fiqurlu sürüşmədə giriş və çıxışın iki simmetrik kəsişən qövsünü təşkil edən dönmə. Fiqurcu hərəkətdə ikən sürüşmənin tilini və ön tərəfini dəyişməklə, lakin hərəkət istiqamətini dəyişmədən konkinin ya xarici, ya da daxili tilində hərəkəti irəli və ya arxaya yerinə yetirir.

- BURAXICI (QORUYUCU) BƏND-TƏTİK- Atıcılıq silahında təsadüfi atəşəçmanı aradan qaldırmaq üçün qurğu.

BƏN

- DOMBAY BƏNDİ- İki adamdan ibarət komandadan idman üzrə qayayadırmanma yarış bəndinin bir növü. Hakimlər kollegiyası tərəfindən nişanlanmış qarşılıqlı, növbəli sığortalanmaqla, şərtləşdirilmiş yol üzrə üsul və göstərişləri yerinə yetirməklə qaya marşrutlarını keçmə. Dombay əlaqələrində irəliləmə texnikasının xüsusiyyəti sərbəst və dayaqın suni nöqtələrindən istifadənin birləşdirilməsidir. Sığortalanma texnikasında yanlışlığa görə minimal cərimə xallarında marşrutu başqalarından daha tez rəf edən dəstə qalib gəlir..

- KRİM BƏNDİ- İdman qayayadırmanması üzrə qrupla növ. Əvvəlcədən komandaya tanış olmayan qayada seçilmiş və hazırlanmış öz marşrutunu dəqiq keçməklə bağlı yarış. Sığortalanmanı və səmttapmanı təmin etməkdə minimal cərimə balları ilə 30 dəqiqə ərzində başqalarından yüksəyə qalxan bənd qalib gəlir.

- QAFQAZ BƏNDİ- Qarşılıqlı sığortalanma tətbiq etməklə (idman qayayadırmanması üzrə yarışda Dombay bəndi nümunəsi üzrə) iki alpinistin hakimlər kollegiyası tərəfindən salınmış və hazırlanmış buzlu marşrutda tras əlaqəsinin keçməsindən ibarət idman buzadırmanma yarış. Qalib iki variantdan biri üzrə müəyyənləşir: klassik (buz texnikası və sığortalanma metodlarında texniki yanlışlığa görə cərimə ballarının ən az miqdarı ilə marşrutu başqa əlaqələrlə tez rəf etmə) və ya zaçot hesabı ilə (yalnız buz texnikası və sığortalanmaya görə ballar hesabına alınır, trası keçmə sürətinə diqqət verilmir).

- PAMİR BƏNDİ- İdman buzadırmanma növü. Hakimlər kollegiyasının ha-

BƏN

zırladığı buzlu traslarda (yarış) marşrut üzrə iştirakçılar tərəfindən müstəqil çəkilməmiş rabitə (Kırım rabitəsi nümunəsi üzrə idman qayayadırmanma yarışında olduğu kimi) müxtəlif üsul və texniki vasitələr tətbiq etməklə, eləcə də ali hakim sığortası, seçmə yolu ilə daha təhlükəli sahələrdə təşkil olunan yarış. Rabitənin hər bir iştirakçısının 5 kq çəkiddə dal çantası olur.

- **TAKELAJ BƏNDİ (ÇƏNBƏRİ)**- Takelajın hissələrini öz aralarında birləşdirmək və takelajı yelkənə bağlamaq üçün xidmət edən yaxt təchizatının köməkçi detalı.

"**BƏND ETMƏ**" ("**BAĞLAMA**")- İdman səmttapmasında nəzarət məntəqəsinin yaxınlığında yerləşmiş oriyentirdən, idmançının rəyinə görə, nəzarət məntəqəsini daha səmərəli və sürətli "tutma" mümkündür. "Bağlamaya" çixix onun axtarışına vaxt itirməmək üçün münasib və tez olmalıdır.

BƏRABƏRLİK. MATERIAL BƏRABƏRLİYİ- Şahmat (dama) partiyasında mübarizə aparan tərəflərin qüvvə (fiqur, piyada və damaların) bərabərliyi.

MÖVQEYİN BƏRABƏRLƏŞMƏSİ- Şahmat və damada - rəqibdə olan üstünlüyün aradan qaldırılması bərabər şans vəziyyətinə gətirir.

BƏRKİDİLMƏ. KANATIN ÇƏKİLİB BƏRKİDİL MƏSİ- 1900-1920-ci illərdə Olimpiya oyunlarının proqramına daxil olmuş və müasir dövrdə donanma və xalq bayramlarında geniş yayılan idman növü. Yarışda bir neçə adamdan ibarət iki komanda 50 m uzunluğunda kanatı orta xətdən çəkib

BİA

aparırlar. Oyunun məqsədi orta xəttin iki metrliyində yerləşən çəkib aparma xəttindən kanatın markasını öz tərəfinə çəkib gətirməkdir.

BƏRPA EDİLMƏ- Orqanizmdə iş qurtarandan sonra baş verən və işə qədərki vəziyyətə fizioloji, biokimyəvi və psixi funksiyaların mütəmadi keçməsindən ibarət proses.

BƏZƏK. QOYULMA BƏZƏK- (1). Stolüstü tennis raketkasının oynanılan hissəsinin üstünü örtən rezin və ya məsaməli material. **(2)**. Gimnastikada təmirinlərin icrası zamanı ovucun dərisini qopardılmaqdan qorumaq üçün xüsusi material.

- **BİRQATLI QOYULMA BƏZƏK**- Birqat bütöv, təbii qabarcıqlı rezindən ibarət qoyulma bəzək stolüstü tennis raketkasının oynanılan səthini örtür.

- **İKİQAT QOYULMA BƏZƏK-bax. SENDVİÇ.**

- **KAMANIN DƏSTƏYİNDƏ QOYULMA BƏZƏK**- Kamanın tutacağına orta hissəsi, adətən çıxardılındır. Kamanı tutma rahatlığı üçün müxtəlif yapışmalarda qoyulma bəzəklərin üç ölçüsü mövcuddur.

BİATLON- Xizək idmanı növü, xizəklərdə kiçik kalibrli tüfənglə müəyyən məsafələrdəki hədəflərə güllə atmaqla yürüş. Atıcılığın distansiyası 50 m, yürüşüncü isə 7,5-dən 20 km-ə qədərdir. 1978-ci ildən biatlonda yalnız kiçik kalibrli silahdan istifadə olunur.

BİLƏK- Qolun dirsəkdən ələ qədər olan hissəsi.

BİLYARD- Bu oyun üçün üzərinə mahud çəkilməmiş xüsusi stol üstündə şarlarla oynanılan oyun. Yanlarında və künclə-

BİL

rində altda tor torbalı 6 luzası olan və ya müvafiq nişanlı, lakin luzasız oyunun 30-a qədər- amerikan, kiçik rus piramidası, Moskva piramidası, bilyardlarla keqli, alager, karambol, artistik bilyard, snuker, pul, kennon və s. kimi növü vardır.

BİMS- Göyertəni saxlayan və yaxtın gövdəsinin eninə qoyulan komplektin bir hissəsini təşkil edən köndələn tir. Döşəmədə qabaqda və arxada kəsik yerlər (lüklər, dorlar, kokpitlər üçün), həm də tikililər altında gücləndirilmiş tirlər, kəsik yerlərdən göyertəyə yantlarla yarım tirlər qoyulur.

BİNT

- **BOKSÇU BİNTLƏRİ-** Uzunlu 2 m-dən (ağır çəkili boksçular üçün 2,5 m) və eni 4-5 sm-dən çox olmayan elastik lent.

- **ƏLLƏRİN BİNTLƏ SARINMASI-** Döyüşqabağı və ya təlim zamanı əl biləklərinin zədələnməkdən qorumaq məqsədilə boksçunun yumruq sıxılmış əllərinin xüsusi elastik bintlə sarınıb möhkəmləndirilməsi yarış qaydaları ilə tənzimlənir.

BİOENERGETİKA- Orqanizmin həyat fəaliyyəti proseslərində enerjinin dəyişmə mexanizmini və qanunauyğunluqlarını öyrənən biologiyanın bir bölməsi.

BİOKİMİYA. İDMAN BİOKİMİYA-SI- Bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olan adamların orqanizminin tərkibində kimyəvi maddələrin quruluş xüsusiyyətlərini, bölünmə, çevrilmə və funksiyalarını öyrənən elm.

BİOLOGİYA- Canlı varlıqların həyat və inkişafı qanunlarını tədqiq edən, həyatın mahiyyətinin anlaşılmasına yönəlmiş canlı təbiət haqqında elmlərin məcmusu.

BİOLOJİ SAAT(1)- Geofiziki faktorla-

BİO

rın (ışıq və qaranlıq, iş və istirahət və s.) dəyişməsi ilə şərtlənən bioloji proseslərin ciddi vaxtaşırılığına əsaslanan insanın vaxta bələdləşmək qabiliyyəti. (2). Bioloji ritmlərin əsasında ciddi vaxtaşırılıqla səciyyələnən fizioloji və fiziki-kimyəvi hüceyrədaxili proseslərin məcmusu.

BİOMEXANİKA. İDMAN BİOMEXANİKASI- Fiziki məşğələlər prosesində insanın mexaniki hərəkət qanunlarından bəhs edən elm. İdmançının hərəkəti fəaliyyəti fəal hərəkətləri ilə qarşılıqlı sistem kimi nəzərdə tutulur.

BİOMETRİYA. İDMAN BİOMETRİYASI- İdmanda bioloji eksperimentlərin planlaşdırılması və riyazi statistika metodlarına əsasən nəticələrin işlənilməsi ilə bağlı biologiyanın bir bölməsi.

BİOPSİYA- Xəstəliyi müəyyən etmək üçün xəstənin bədənindən kəsilib götürülmüş toxumanın diaqnostika məqsədilə mikroskopik tədqiqi.

BİORİTM. BİORİTM (HƏYATİ RİTM)- Orqanizmdə bioloji proses və hadisələrin intensivlik və xarakterinin dövrlər üzrə dəyişməsi.

- **AYLIQ BİORİTM-** Bir ay ərzində bioritmin dövrlər üzrə dəyişməsi.

- **BİR GECƏ-GÜNDÜZLÜK BİORİTM-** Bir gecə-gündüzlük (geofizik) dövrdə bioritmin dövrlər üzrə dəyişmələri.

- **ÇOXİLLİK BİORİTM-** Bir neçə illik dövrdə bioritmin dövrlər üzrə dəyişmələri.

- **İLLİK BİORİTM-** İllik dövrdə bioritmin dövrlər üzrə dəyişməsi.

BİORİTMOLOGİYA- Bioloji sistemlərdə ritmik prosesləri öyrənən elm.

BİRDƏN QALDIRMA.

BİO

- **AYAQLARLA BİRDƏN QALDIRMA**- Ağırliqqaldırmada xüsusi hazırlıq təmrini. Xüsusi dəzğahda çıxış vəziyyətində bükülmüş ayaqlar ştanqın qrifinə və ya yük altına salınaraq diz oynaqlarında platformaya söykənir.

- **BAŞ ÜZƏRİNƏ BİRDƏN QALDIRMA**- Ağırliqqaldırmada xüsusi hazırlanmış təmrin. Ştanqın qrifi baş arxasında çiyinlərdə olmaqla körpücükdə ayaq üstə çıxış vəziyyətindən ştanqı birdən qaldırma.

- **BİR ƏLLƏ BİRDƏN QALDIRMA**- Ağırliqqaldırmanın, daş və başqa idman növlərində xüsusi hazırlıq təmrini. Ayaq üstə çıxış vəziyyətindən yüklə çiyində olan əli dirsək oynaqında tam açılana qədər yuxarı qaldırma.

- **JİMDƏ BİRDƏN QALDIRMA**- Çıxış vəziyyətindən ayaq üstə, uzanaraq, çöməlməklə bədənin hər hansı bir hissəsinin köməyi olmadan ştanqı sinəyə və ya çiyinlərə düz qollarla yuxarı qaldırma.

- **DURUŞDA BİRDƏN QALDIRMA**- Çıxış vəziyyətində körpücükdə duraraq ştanqın qrifini sinədən birdən qaldırma.

- **“ƏSGƏRSAYAĞI BİRDƏN QALDIRMA”**- Ağırliqqaldırmada xüsusi hazırlıq təmrini. Ayaq üstə, ayaqlar birlikdə, pəncələr ayrı, ştanq sinədə çıxış vəziyyətindən ştanqı birdən yuxarı qaldırma.

- **FRANSIZSAYAĞI BİRDƏN QALDIRMA**- Çiyinin üçbaşlı əzələsinin (trisepsin) inkişafı üçün bodibildinq və pauerliftinqdə işlədilən termin. Çiyin vertikal vəziyyətdə qeydə alınmış dirsək oynaqında qolların açılmasından ibarətdir. Üfüqi, əyləmləli və əks əyləmləli skamyalarda uzanmaqla hantellərlə və ya ştanqla, biləklərin müxtəlif mövqelə-

BİR

rində ştanqın qrifini və ya hanteli tutan biləklərin müxtəlif mövqelərində yerinə yetirilə bilər.

- **İZOMETRİK BİRDƏN QALDIRMA**- Ağırliqqaldırmada xüsusi hazırlıq təmrini. Ştanqın qrifi sinədən çıxış vəziyyətindən başlayaraq istənilən səviyyədə dəzğaha bağlanır. Qolların yuxarı düzləndirilməsinə cəhd.

- **KLASSİK BİRDƏN QALDIRMA**- 1972-ci ilə qədər üçnövcülük üzrə yarış proqramına daxil edilmiş ağırliqqaldırma təmrini. Ayaq üstə sinədə ştanqla çıxış vəziyyətindən düz ayaqlar aralı, pəncələr bir xətdə hakim sinqnalı üzrə yalnız qolların gücü ilə dayanmadan və qollarda əyrilik olmadan düz qollarda ştanqı yuxarı qaldırma.

- **NÖVBƏLİ BİRDƏN QALDIRMA**- Ağırliqqaldırma, daş qaldırma və başqa idman növlərində xüsusi hazırlıq təmrini. Ayaq üstə, çömələrkə və ya uzanmış vəziyyətdə daşlarla, hantellərlə qolları dirsək oynaqlarında tam düzələ-nə qədər yuxarı, bir-birinin ardınca açma.

- **ŞTANQI DAYAQDAN BİRDƏN QALDIRMA**- Ağırliqqaldırmada xüsusi hazırlıq təmrini. Ştanqı müvafiq dayaqdan sinəyə götürərək birdən yuxarı qaldırma.

- **TEMPLƏ BİRDƏN QALDIRMA**- Ağırliqqaldırmada xüsusi hazırlıq təmrini. Hazırlıq üçün ştanqı sinədə tər-pət-məklə və ya ayaqları diz oynaqlarında bükmək və açmaqla onu ayaqüstə birdən yuxarı qaldırma.

- **UZANAQLI BİRDƏN QALDIRMA**- 1.Pauerliftinqdə yarış hərəkəti.

BİR

Üfüqi skamyada uzanmış vəziyyətdə icra edilir, düzləndirilmiş qollarda yuxarı qaldırılmış ştanq döş qəfəsinə toxunana qədər endirilir. Sonra qolların tam düzləndirilməsinə və alətin vəziyyətinin qeydə alınmasına qədər yuxarı qaldırılır. **2.** Ağırliqqaldırma, pauerlifting və bodibildinqdə xüsusi hazırlıq tərmini. O, üfüqi skamyada, əyilmiş skamyada ştanq və ya hantellərlə başıyuxarı və əks əyilmiş skamyada başıaşağı icra edilir.

“BİRİNCİ ƏL”- Şahmat terminidir, mənası ondan ibarətdir ki, ağlar qaralardan hansısa debüt gedişlərini yüksək tempə yamsılayır.

BİRİNCİLİK- Hər hansı bir idman növü üzrə iştirakçıların tutduqları yeri müəyyənləşdirmək üçün müxtəlif dərəcəli yarış.

- **AÇIQ BİRİNCİLİK**- Çəki dərəcələrinə bölünmədən iştirakçıların çıxış etdiyi yarış növü.

- **KOMANDA BİRİNCİLİYİ**- Yarışda bəzi idman növləri üzrə (məs.: gimnastika, müasir beşnövçülük üzrə komanda birinciliyi), eləcə də yarışın ayrıca bir növü üzrə (məs., atsürmə üzrə komanda birinciliyi) komanda üzvlərinin nəticələrinin cəminə görə müəyyənləşdirilən birincilik.

- **MÜTLƏQ BİRİNCİLİK**- İştirakçıları çəki dərəcələrinə bölmədən keçirilən boks üzrə yarış. Ancaq bir qalib - mütləq çempion müəyyənləşdirilir.

- **ŞƏXSİ BİRİNCİLİK**- Yarışda idman növləri üzrə, eləcə də yarışın ayrıca bir növü üzrə bir idmançının çıxışlarının nəticəsinə görə müəyyənləşən birincilik.

- **ÜMUMİ KOMANDA BİRİNCİLİYİ**- Yarışda bir idman klubu və ya bir

BİR

cəmiyyətin (məs.: kişilərdən və qadınlardan ibarət komanda) bir neçə kollektivinin çıxışının ümumi yekununa görə müəyyənləşdirilən birincilik.

BİRKA- Atın adı və nömrəsi olan etiket.

BİRLƏŞMƏ- (1). Qılıncoynadanların silah tiyələrinin döyüş meydanından kənardə toqquşdurulması.

2. Qılıncoynadanların silahlarının ağzını aşağı-irəli və silahlı əllərin ovuclarını aşağı çevirməklə silahların xarici kənarlarını birləşdirməsi.

3. Qılıncoynadanların silahlarının ağzı daxil-irəli istiqamətlənməklə və silahlı əllərin ovucları aşağı tuşlanmaqla xarici kənarlarının birləşdirilməsi.

4. Qılıncoynadanların silahlarının xarici sərhədlərinin tiyəsinə üzə yuxarı - irəli istiqamətləndirmək və silahlı əllərin ovuclarını aşağı yönəltməklə birləşdirməsi.

5. Qılıncoynadanlar silahlarının tiyəsinə yuxarı-irəli istiqamətləndirməklə və silahlı əllərin ovuclarını daxilə yönəltməklə tiyələri birləşdirirlər.

6. Qılıncoynadanlar rapira və şpaqalarla qılıncoynatmada silahlarının tiyəsinə (ucunu) yuxarı-irəli istiqamətləndirməklə, silahlı əllərin ovuclarını aşağı yönəldib maska səviyyəsinə qaldırılmış sablyaya tiyəsinə irəli-daxilə tuşlamaqla daxil kənarlarını birləşdirirlər.

7. Qılıncoynadanlar silahlarının tiyəsinə yuxarı-irəli istiqamətləndirməklə, rapira və şpaqalarla qılıncoynatmada silahlı əllərin ovunun içini yuxarı tuşlamaqla, maska səviyyəsinə qaldırılmış sablyanın tiyəsinə irəli-daxilə yönəltməklə xarici kənarlarını toqquşdururlar.

BİR

8. Qılıncoynadanlar silahlarının tiyəsini aşağı-irəli istiqamətləndirməklə və silahlı əlin ovcunun içi yuxarı yönəldilməklə rapira və şpaqaların daxili kənarlarını birləşdirirlər.

9. Qılıncoynadanlar rapira və şpaqaların tiyəsini aşağı-irəli istiqamətləndirməklə və silahlı əllərin ovcunun içini yuxarı yönəltməklə silahların xarici tərəflərini birləşdirirlər.

10. Qılıncoynadanlar rapira və şpaqaların tiyəsini irəli-daxilə yönəltməklə və silahlı əllərin ovcunun içi yuxarı baxmaqla tiyələrin xarici kənarlarını birləşdirirlər.

BİRLƏŞMƏ 1.

2. BİRLƏŞMƏYƏ YİYƏLƏNMƏK- İki qılıncoynadanın tiyələrinin toqquşması nəticəsində onlardan birinin bir-başa sancma alması istisna edilir.

-ALT (AŞAĞI) BİRLƏŞMƏ- Qılıncoynadanlar tiyələri aşağı-irəli istiqamətləndirməklə silahları toqquşdururlar.

-NEYTRAL BİRLƏŞMƏ- Sancmaları bir-başa düz endirməklə qılıncoynadanların hər ikisinə imkan verən tiyələrin toqquşması.

- YUXARIDAKI (ÜST) BİRLƏŞMƏ- Qılıncoynadanlar tərəfindən yuxarı-irəli istiqamətləndirilmiş tiyələrin bir-birinə toxunması (toqquşması).

BİRLƏŞMƏ, BİRLƏŞDİRMƏ (3)- Gimnastika və akrobatikada bitişik icra edilən iki və daha çox elementin əlaqələndirilməsi.

MAKROERQİK BİRLƏŞMƏLƏR- Canlı hüceyrələrin (məs., adenozintrifosfor turşusu) orqanik birləşmələrinin parçalanması müxtəlif iş növlərinin, həyat fəaliyyətinin lazımı maddələrin biosinte-

BLO

zi üçün hüceyrələr tərəfindən istifadə olunan sərbəst enerjinin çıxardılması ilə müşayiət olunur.

BİSEPS- Əli bilək oynağında bükən ikibaşlı çüyün əzələsi.

BİZAN- İki və daha çox yelkənli gəminin orta dorundakı alt yelkəni arxadakından uzun olan dal tərəfdəki dora çəpinə bağlanır. Bizan bermud və qafel bucaqlı ola bilər.

- BİZAN DORU- Çoxdorlu yelkən gəmilərində arxa dor.

BLANK- Oyunçuların şahmat və ya dama partiyalarının qeydini aparıb doldurmaq üçün boş yerlər qoyulmuş kağız vərəq.

BLİNDAJ (İSTEHKAM)- Atəşaçma yarışlarında atış meydanında xidmətçi heyətin daldalanması üçün tikili. Adətən, hədəf xəttində yerləşir. Yer üstündə divarlarla möhkəmləndirilmiş, taxta, dəmir-beton və s. ilə örtülmüş çuxur.

BLİTS- Məhdud vaxt ərzində keçirilən sürətli oyun.

BLİTS-TURNİR 1. İdman oyunları və təkmübarizlikdə qısa müddətli yarış olub, adətən, bir gündə, qısaltdılmış vaxtda keçirilir. **2.** Şahmat və damada iş-tirakçılar üçün çox qısaltdılmış kontrol vaxtla keçirilən yarış.

BLOK- 1. İtiyan takelajla işi yüngülləşdirmək və dartı istiqamətini dəyişmək üçün qurğu. Blok ağır şeyləri qaldırmaq üçün sadə mexanizm olub korpusun daxilində yerləşən fırlanan diskdən (çarxdan) ibarətdir. Tərpənməz blok gücü artırmır, yalnız dartı qüvvəsi istiqamətinin dəyişməsinə xidmət edir. Mütəhərrik blok gəmi iplərinin yük sax-

BLO

lamaq gücünə üstünlük verir. **2.** Voleybolda fəal müdafiə ilə texniki üsul. Ön xətt oyunçuları tərəfindən yerinə yetirilir. Onlar əllərini torun üst kənarında yuxarı qaldırmaq hesabına rəqibin hücum zərbəsi anında topun yolunu kəsirlər. Bir oyunçu ilə olduğu kimi, iki və ya üç oyunçu ilə də eyni vaxtda icra oluna bilər (ikiqat, üçqat blok). **3.** İstiqamətverici zonadan (dəzgah), yük blokundan, bir və ya bir neçə şkivdən (çarx), trosdan (lent, zəncir) və müxtəlif formalı dəstəklərdən ibarət trenejor qurğusu. Müxtəlif idman növlərində ayrı-ayrı əzələlərin və ya əzələ qruplarının gücünü inkişaf etdirməyə və sağlamlaşdırıcı təsir məqsədinə xidmət edir.

BLOKADA- 1. Şahmatda piyada və fiqurları dayandırma vasitəsi. Blokadanın mahiyyəti ondadır ki, oyunçu öz fiqur və piyadasını rəqibinkilərin qarşısına elə qoyur ki, onun hərəkətinə mane olsun. **2.** Damada rəqibin damalarını qənaətbəxş gedişlər etmək imkanından məhrum edir.

BLOKADA (TƏCRİD) ETMƏ- 1. Velosiped idmanında rəqibin yolunu kəsmə kimi xarakterizə olunan taktiki üsul. İstər şossedə, istərsə də trekdə, əsasən qrup yürüşlərində, xüsusən də finiş çatma anında tətbiq olunur. **2.** Bir sıra komandalı idman oyunlarında müdafiə üsulu olub mahiyyəti rəqibin topa, şaybaya və ya qarıya yolunu kəsməkdir. Bir sıra idman növlərində - topla hokkeydə, otüstü hokkeydə və futbolda rəqibi təcrid etmək, su polo-sunda rəqibin irəliləməsinə mane olmaq qadağandır. Basketbol və həndbolda topa yiyələnmiş oyunçunu təcrid et-

BOB

məyə icazə verilir. Hokkeydə şaybaya yiyələnmiş oyunçunu meydanın özünə aid hissəsində blokada etmək olar.

BLOKİROVKA. ZƏRBƏNİN BLOKİROVKASI- Boks- çunun bazu və ya biləklə rəqibin zərbəsini bağlayan və onu optimal amplituda və hərəkət sürəti ilə icra etməyə imkan verməyən qarşılıqlı hərəkətləri.

BLOKŞOT- Basketbolda rəqibin atmasını əllərlə blokirovka edib topun yoluna maneə yaratmaqdır.

“BLÖ FLAM”- (fransızca-“mavi alov”). Raket mühərrikli rekord avtomobil “Riekşn Daynemiks”.

BLÜZ- Buz üstündə 17 addımdan ibarət məvburid idman rəqsi. Hər biri 4 say üzrə 22 ölçü tempi ilə, yəni dəqiqədə 88 sayla icra olunur. Musiqi müşayiəti 4/4-dür. Yarışda 3 seriya ifa edilir.

BOB- Xüsusi buzlu traslarda yarışda istifadə olunan, tamamilə metaldan hazırlanmış idarə edilən cihaz. Bobun əsas tərkib hissələri: dörd konki, müqavimət sipəri, idarəetmə sistemi, əyləc sistemi. İki və dördyerlik boblar var. Bobun ölçüləri yarış qaydaları ilə müəyyən olunur. Kırşədən fərqli olaraq bobun əyləc sistemi vardır.

- **BOBUN QABARİTİ-** Bobun icazə verilən maksimal ölçüləri.

BOBIŞKA- Kirişin ilgəyi geydirilən kamanın qolunun qurtaracağında qalınlaşma onun həm gücləndirilməsinə, həm də qorunmasına xidmət edir.

BOBSLEY- Süni buz trası üzrə sürətli enişdə idarə olunan boblarda yarış fəaliyyətindən ibarət idman növü.

BOÇÇİ (Botçi)- Şarla idman oyunu.

BOB

Uzunluğu 24 m-dən 28 m-dək, eni 2,5 m-dən 4 m-dək olan, dövrəsinə taxta hasar çəkilməmiş düzbucaqlı meydançada keçirilir. Oyunun məqsədi böyük ağır ağac şarı (9-11 sm diametrində) əllə elə atmaqdır ki, o oyunun əvvəlindən meydançanın əks qurtaracağına qoyulmuş kiçik şara (diametri 4-6 sm) yaxın dayansın. Xal daha dəqiq atmalara görə hesablanır. Oyun 2 böyük şarla (hər oyunçuya) müəyyən xal sayına qədər aparılır. Bir birə, iki ikiyə, üç üçə, dörd dördə qarşı oynamaq olur.

BODİBİLDİNQ- 1.bax. ATLETİZM.

2. İlk növbədə insanın əzələ lifinin diametrinin böyüməsinə yönəlmiş güc qabiliyyəti tərbiyəsinin metodlarından biridir. Hər fən “bədənin quruculuğu” adlandırmaq olar. Əksər ölkələrdə qəbul olunmuş rəsmi termin “fiziki məşğələlərin gözdən keçirilməsi” sistemini bildirir. Fransa, İtaliya, İspaniya və s. ölkələrdə fransız dilli termin “kultürizm” qəbul olunmuşdur.

BOFORT ŞKALASI- Küləyin gücü və dənizin vəziyyətini vizual qiymətləndirmək üçün şkala. Bu şkala üzrə küləyin gücü (sıfırdan 12 bala qədər) və dənizin dalğalanması (sıfırdan 9 bala qədər) balla qiymətləndirilir, bu zaman küləyin sürəti, eləcə də küləyin hərəkətinin xarici əlamətləri göstərilir.

BOKFLİNT- Lülələri şaquli yerləşmiş qoşalülə tüfəng. Stend atıcılığında, eləcə də ovda tətbiq edilir.

BOKS- Təkmübarizlik idman növü. Yarış qaydalarına uyğun olaraq rəqiblər bir-birinə zərbələr endirir, müdafiə olunur və yerdəyişmələr edirlər. Rəqiblə-

BOK

rin xüsusi əlcəklərdə yumruqlarla endirilmiş dəqiq və güclü zərbələr almaq təhlükəsi ilə əlaqədar fəaliyyəti ekstremal şəraitlərlə xarakterizə olunur.

“BOKS!”- Mübarizədə referinin boksçuların fəal döyüş fəaliyyətinə başlamasını nəzərdə tutan əmri.

BOKSÇU

- **BOKSÇU ARMUDU-** Zərbələri, əsasən, onların dəqiqliyini və tezliyini təkmilləşdirmək üçün istifadə edilən konus şəkilli dəri alət. Bir qayda olaraq, pnevmatik və ya qumla, albalı dənələri, doğranmış sentetik materiallarla doldurulmuş olur.

- **BOKSÇU AYAQQABILARI-** Mümkün burxulma və çıxıqların vaxtında qabağını almaq üçün baldırda pəncəni birləşdirən oynaqları cəmləşdirən, qaytan keçirilən yeri olub dəridən hazırlanmış xüsusi hündür botinkalar. Altlığı nisbətən möhkəm örtüyə və eyni zamanda cüzi sürüşkənliyə malikdir.

- **GÜC TƏTBİQ EDƏN BOKSÇU-** Döyüşü rəqibini fiziki sarsıntıya məruz qoymaqla aparan, sürət keyfiyyətləri aşağı səviyyəli boksçu.

- **HÜCUM ÜSLUBLU BOKSÇU-** Döyüşü fəal hücum fəaliyyəti əsasında keçirən boksçu.

- **İKİƏLLİ BOKSÇU-** Hər iki əli ilə güclü zərbələrə malik və döyüş hərəkətlərini həm sağ, həm də sol əllə eyni dərəcədə intensiv aparan boksçu.

- **NOKAÜTEDİCİ BOKSÇU-** Rəqibə güclü zərbə və ya zərbələr endirmək nəticəsində döyüşlərdə vaxtından əvvəl qələbə qazanan boksçu.

- **TEMLİ BOKSÇU-** Yüksək səviyyəli xüsusi dözümlüyü olan, rəqibi

BOK

taqətdən salmaq məqsədi ilə döyüşü aparan və yüksək intensiv hərəkətlər hesabına onun üzərində qələbə qazanan boksçu.

BOQQİ- Qolf oyunu zamanı bir çalaya birdən çox, cüt zərbələrin miqdarı (çala üçün şərti normativ).

- İKİQAT, ÜÇQAT, DÖRDQAT BOQQİ- Bir çalaya müvafiq olaraq ikidən, üçdən, dördədən çox cüt zərbələrin miqdarı (çala üçün şərti normativ).

“BOL!”- Beysbolda topun pitçerdən düzgün atılmadığını bildirən hakim termini.

BOLİD- 1.Dağ xizəkçisinin yamacın sərt və düz sahələrində enişdə son hədd sürət əldə etmək üçün tətbiq etdiyi və enişə nisbətdə bədənə ən aşağı vəziyyəti ilə səciyyələnən duruşu. Ayaqlar diz oynaqlarına (budlar xizəklərə paralel) möhkəm qatlanmış, qollar azacıq bükülmüş və irəli uzadılmış olur. Belə duruş görünüş sahəsini çətinləşdirir, lakin çox yüksək sürəti inkişaf etdirməyə imkan verir. 2.Unikal rekord göstərən avtomobil.

BOMBA (BD)- Oyunda tez-tez rast gəlinən kombinasiya sırasından biri.

BOMBARDİR- İdman oyunlarında (əsasən futbol, hokkey, həndbolda) komandanın daha çox nəticə göstərən oyunçusu.

BİNİFİKASIYA- 1.Bədi gimnastikada təmrinlərin (risk, orijinallıq və məharət) icrasına görə verilən qiymətlərə əlavə. 2.Velosiped yürüşçüsünə çoxgünlük şosse yürüşünün sonuncu və ya aradakı finişdəki qələbəsinə görə mükafat vaxtının verilməsi və ümumi nəticədən çıxılması.

BONUS- İdmançının kommersiona (tıc-

BOR

rət) yarışlarında və ya başqa mükafat fondu rəsmi yarışlarda iştirakına görə təşkilatçılardan aldığı mükafat.

BORDER KROSS- Snoubordinq proqramı növü. Təpəcik və trampinləri olan örtülü trass üzrə enişdə 5 və ya 6 snouborder bir-birinin ardınca gedir, eyni zamanda tullanmalar və hoqqabazlıq icra edirlər.

BORSOVKİ (GÜLƏŞÇİ AYAQQABILARI)- Qaytanla bağlanan xüsusi hündür üstlü güləşçi ayaqqabıları. Yumşaq burunlu, dabansız, yarımşərt dəridən, astarsız hazırlanır. Altlıq tikilir (yunan-roma güləşi üçün) və ya tikilib çevrilmiş olur (sərbəst güləş və samboda).

BORT- 1.Gəmi korpusunun yan səthləri. Gəminin dal tərəfindən burnuna baxarkən sağ və sol bortlar müəyyən edilir.

- BAK (ÜST GÖYƏRTƏNİN QABAQ HİSSƏSİNDƏKİ) BORTU- Qayığa istiqamət kursu üzrə baxsaq yelkənli akademik qayığın sağda yerləşən bortu.

-SAĞ BORT- Qayığın getmə kursu üzrə baxsaq yelkənli akademik qayığın solda yerləşən bortu.

-SUÜSTÜ BORT- Su xəttindən yuxarıda yerləşən gəmi korpusunun yan səthi. Bortun yanında göyərtə döşəməsinin üst haşiyəsindən su xəttinə qədər şaqul üzrə ölçülür.

BORT- 2. Yan divar, müdafiə konstruksiyası detallı.

- NOV BORTU- Kirşə-bobsley trasını kənarları üzrə məhdudlaşdırən hissə. Bortun hündürlüyü trasın düz sahələrində buzun səthindən minimum 40 sm-dir.

BOR

- **HOKKEY BORTLARI-** Hokkey meydançasının perimetri üzrə buzun səthindən 1,0-1,22 m hündürlükdə bərkidilmiş hasarlar.

BORT- 3. Dama taxtasının sağ və ya sol kənarı.

KONKİNİN BORUCUĞU- Xizək tayını möhkəmləndirməyə xidmət edən, təbəqə poladdan hazırlanmış konkinin (qaçış, hokkey üçün) hissəsi.

BOŞ SAHƏ, BOŞLUQ- 1. 64 xanalı şahmat taxtasında fiqurlar və piyadaların ilkin yer tutmadığı boş xanalar. **2.** Dama taxtasında oyun xanalarının cəmi (RD-də onların sayı 32, BD-də isə 50-dir).

BOŞ YER TUTMA- Atın qabaq ayaqlarının izlərini dal ayaqların ötüb keçməsi. Allür geniş olduqca, boş sahəni tutmaqda bir o qədər böyük olur.

BOŞALDILMA. YERİNDƏN BOŞALDILMA- Şahmat və damada rəqibin mövqeyinin zəifləməsi.

- **XANANIN BOŞALDILMASI-** Rəqib damasının xanadan qovulması.

- **MƏRKƏZİN BOŞALDILMASI-** Məqsədi rəqibin mərkəzdəki fiqurlarının zəiflədilməsi və ya dağıdılması olan strateji şahmat üsulu.

BOŞALMA. ŞÜVÜLDƏN BOŞALMA- Şüvüllə hoppanma texnikası elementi. Hoppanan plankanın üstündən aşmaq üçün dayağa əsaslanıb şüvülün açılması və görilməsinə sərf etdiyi enerjisindən istifadə edir, özünü tez və rəvan itələyib yuxarı çıxardır. Ayaqlar yaxınlaşdırılır və dizlərdə düzləndirilir. Bu element plankanı keçmənin başlanğıcı ilə bir vaxta düşür.

BOY

BOŞALTMA. SİLAHI BOŞALTMA- Silahlı sandığı güllədən xilas etmək, sonra da patronu xəznədən çıxarmaq.

BOTİNKKA- Dağ xizəkçisinin botinkası. Çürüməyən pəzşəkili altlıqlı və yuxarı hissəsi ikiqat, isti üzlüklü xüsusi xizək botinkaları. Üstü, adətən, plastikadan, içərisi isə ayaq pəncəsinin işinə əlverişli şərait yaratmaq üçün yumşaq olur.

- **HOKKEY BOTİNKALARI-** Hokkey oynu üçün üstədən konki tirinin tutacağı ilə bərkidilmiş xüsusi hündür botinkalar. Dəridən və ya sintetik materialardan hazırlanır.

- **TRİKONİLƏRDƏ BOTİNKKA-** Bobsleyçilərin startda sürətvermə vaxtı istifadə etdikləri xüsusi çıxıntılı ayaqqabılar. Trikonilər köhnələndə itilənir.

BOULİNQ- Keqlinin variantı olub şarla idman oyunudur. Oyunun mahiyyəti diyirlənən şarlarla xüsusi taxta cığır üzrə 10 keqlədən düzəldilmiş üçbucağı vurub dağıtmaqdır. Şarın diametri 22,01 sm, kütləsi 5-7 kq-dır. Barmaqlarla saxlamaq üçün şarın səthində oyuqlar var.

BOY HORMONU (SOMATOTROP)- Hipofizin ön hissələrinin hazırladığı qlükortikoid: dopinqə aid anabolik prosesləri stimullaşdırır.

BOYUN QAÇIRMA. GÖRÜŞÜ DAVAM ETDİRMƏKDƏN BOYUN QAÇIRMA- Güləşçinin sambo və cüdoda məcburi hərəkəti. Ona tətbiq edilən üsul (və ya başqa səbəb) nəticəsində təslim olmaq işarəsi verir. Xalçaya və ya rəqibin bədənində dəfələrlə təkrar edilən əl vurma. Cüdoda sinədən rəqib istiqamətinə əllə edilən jest qələbənin rəqibə verildiyini bildirir.

BÖL

- MÜBARİZƏDƏN BOYUN QAÇIRMA- Gülüşçinin bilərəkdən xalçanın işçi meydanı sərhədindən çıxması, rəqibi xalçanın sərhədindən qəsdən itələyib çıxarması, görüşdən boyun qaçırması və real cəhdlər olmadan fənd işlətmə hərəkətləri qadağandır.

BÖLMƏ (1)- Stadionda hoppanma və tullamalar üzrə yarış keçirilən xüsusi yer, eləcə də futbol meydanının nişanlanmış hissəsi.

- TULLAMALAR ÜÇÜN BÖLMƏ- Stadionda alət tullamaq üçün (yarışda və məşqlərdə) təyin edilmiş yer. 29 (nizə tullamaq üçün) və 40 dərəcəyə bərabər (yadro itələmək, çəkiç və disk tullamaq üçün) bucaq altında yerləşir.

- HOPPANMALAR ÜÇÜN BÖLMƏ- Stadionda hoppanmalar üçün (yarış və məşqlərdə) nəzərdə tutulmuş yer.

- KÜNC BÖLMƏSİ- Futbol meydanının dörd bucağında hər birində küncdən 1 m radiusda yaradılmış sahə. Künc zərbəsi topun meydana kənara çıxdığı üz xəttin künc bölməsindən icra olunur.

BÖLMƏ, SAHƏ (2)- Qılınc qardasının mərkəzində kəsişən, vertikal və üfüqi xətlərlə məhdudlaşdırılan zərbə sahəsi.

- YOL BÖLMƏSİ- Rallidə vaxt nəzarəti üçün iki ardıcıl məntəqə arasında sahə.

BÖLÜŞDÜRMƏ. CÜTLÜKLƏRİ DAXİL ETMƏ ÜZRƏ BÖLÜŞDÜRMƏ- İdman rəqslərində ilkin turlarda hər rəqsdə daxil olma üzrə cütlüklərin bölüşdürülmə sistemi. Cütlüklərin daxil olma növbəsi rəqslərdə müxtəlif daxil olmalarda seçilir.

- DİQQƏTİ BÖLÜŞDÜRMƏ- Diqqəti fəaliyyət prosesində iki və daha artıq

BRA

obyektə (topa, rəqibə və öz hərəkətlərinə; öz bədən hissələrinin və plankanın vəziyyətinə; hərəkətdə olan hədəfə və arpacığın vəziyyətinə və s.) eyni vaxtda saxlama.

- YERLƏRİ BÖLÜŞDÜRMƏ- İştirakçının konkilerdə fiqurlu sürüşmə üzrə yarış proqramının bu və ya digər növündə nəticəsinin müəyyənləşdirilməsi üçün hər hakimin ayrıca ballar əsasında və ya balların cəminə görə iştirakçıya çıxışı üçün yer verməsi.

- VAXTIN BÖLÜŞDÜRÜLMƏSİ- Lazımı nəticəni əldə etmək və ya rekord müəyyənləşdirmək üçün distansiyanın (hər bir idman sahəsi üçün müəyyən dəqiqliklə) ayrı-ayrı dairəsində idmançının sərf etdiyi vaxtın bölgüsü. Taktiki hazırlıq planında tətbiq edilir.

BÖYÜR- 1. Bədənin çiyindən ombaya qəder olan sağ və sol tərəfləri. **2.** Gəmi gövdəsinin nəzəri çertyojda yandan görünüşü. **3.** Qılıncoynadanın yalnız sablyə döyüşlərində zərbə aldığı bədən hissəsi.

BÖYÜRÜ ÜSTƏ- Sinxron üzgüçülük mövqeyi: idmançı qız bədənini düzləndirib sol və ya sağ böyürü üstə uzanır, üst qolu budunda, alt qolu başının arxasından su səthi boyunca uzadılmış olur.

BRADİKARDİYA- Ürək yığılmaları tezliyinin (bir) dəqiqədə 60 dəfədən az vurması. Bu, bədən quruluşu ilə şərtlənmiş müxtəlif xəstəliklərin, eləcə də yaxşı təlim görmənin artırılması nəticəsində ola bilər.

- İDMAN BRADİKARDİYASI- İdmançılarda hərəkətsizlik və cüzi fiziki yük zamanı müşahidə edilən ürək yığıl-

BRA

maları tezliyinin azalması. Ürəyin uzun təlim fəaliyyətinin və yüksək ehtiyat imkanlarına adaptasiyasının nəticəsidir.

BRAKAJ- Dağ xizəyi idmanı texnikasının elementi. Xizəyi döndərməyə xidmət edən ayaq pəncəsinin kəskin dönməsi.

BRAS- Üfüqi müstəvidə gəmi dorlarını nizamlayan tez axan gəmi ipləri.

BRASS- İdman üzgüçülüğü üsulu. Üzgüçü sinə üzərində uzanır, çiyin zonası (bazu oynağı) su səthinə paralel olur. Hər iki qol eyni vaxtda və simmetrik hərəkət edir. Avarlama zamanı əllər öndən kənara bazu oynağına qədər hərəkəti icra edir, bunun ardınca dirsəklər qatlanaraq və sinəyə tərəf çəkilib götürülərək su altında irəli çıxarılır. Ayaqlar eyni vaxtda və simmetrik hərəkət edir. Ayaqlar avarlama zamanı çanaq-bud oynağında bükülərək ayaq pəncələri ilə sağrıya rəvan dartılır. Sonra üzgüçü pəncələrini kənara apararaq ayaqlarla arxaya fəal və simmetrik təkən verir.

- **ARXASI ÜSTƏ BRASS-** Bu üsulun idman əhəmiyyəti yoxdur. Üzgüçü arxası üstə uzanır. Qollar eyni vaxtda budlara istiqamətdə avarlama icra edir. Çıxış vəziyyətində əlləri aparma havada olur. Ayaqların hərəkəti brass üçün xarakterikdir.

- **GEC NƏFƏS ALMAQLA BRASS-** Qollarla avarlamadan sonra nəfəsin alınması ilə brass variantı. Nəfəsalma əllərlə itələnmə fazasının bitməsindən sonra başlanır, bu vaxt dirsək bəndlərində bükülmüş əl biləyi daxil-irəli ciddi yönəlir. Bəzi variantlarda nəfəsalma daha gec, - əllərin irəli aparılması fazasının birinci yarısında icra olunur.

- **KLASSİK BRASS-** Brass üzgüçülüğü

BRE

texnikasının geniş yayılmış variantı: üzgüçünün üzü suyun üstündə olur, nəfəsalma əllərlə avarlamanın ortasında həyata keçirilir, ayaqlar kənara və arxaya geniş hərəkət edir. Üzgüçü ayaqlarla işçi hərəkətindən sonra gərilmiş vəziyyətdə uzun sürüşməni həyata keçirir.

- **PLANLAŞDIRILMIŞ BRASS-** Nəfəsalma məqamında bədənün ön hissəsinin irəli-yuxarı rəvan sürüşməsi üçün xarakterik olan brass variantı (bədənün planlaşdırılmış vəziyyəti).

- **SUALTI BRASS-** Su altında irəliləmək və qollarla baldırlara qədər uzun avarlamadan ibarət brass variantı. Nəfəsalma bir neçə hərəkət dövrəsindən sonra icra olunur.

- **TEMPLİ BRASS-** Əllərin və qılçaların işçi hərəkətləri ilə qismən qovuşuq uzlaşdırılmış brass. Qollar və ayaqlar hərəkətverici qüvvənin yaradılmasında təqribən bərabər rol oynayır. Qollar avarlamanın əsas hissəsində dirsək oynaqlarında büküklərlə ifadə olunan mütamadi fasiləsiz və dayanmalar olmadan hərəkətləri icra edir. Ayaqlar pəncələrin məhdud vəziyyəti ilə arxaya səmərəli itələnmələri yerinə yetirir. Nəfəsalma qolların yalnız sonuncu avarlaması başa çatdıqdan sonra başlanır.

“BREK!”- Boksçular arasında tək-tək mübarizənin aparılması qaydasının pozulması ilə bağlı referinin komandasından sonra rəqiblər qarşılıqlı tutaşma vəziyyətindən dərhal bir addım geriye çəkilməlidirlər.

BREQAM- Sürücü və sənişinlərin oturacaqlarının qabaq cərgəsinin üstündə lüklü, üstüaçılan avtomobil kuzovunu tipi.

BRE

BREŞTUK- Forştevenlə yanalma tirini gəmi korpusunun burnuna birləşdirən üçbucaq üföqi bucaqlıq.

BREYK- Top zərbə vurulandan sonra qolf üçün meydanda edilmiş xüsusi mailik hesabına kənara çıxır və çalaya düşməsi çətinləşir.

BREYK-POINT- Tennisdə ötürməni qəbul edib qeymi öz xeyrinə başa çatdırmaqla qazanılan xal.

BRİCİ. İDMAN BRİCİ (QUMAR OYUNU)- Nəticəsi kartların bölüşdürülməsindən asılı olmayan, yalnız oyunçuların ustalığı ilə müəyyənleşən intellektual idman kartoçka oyunu. Komandalı, qoşa və fərdi yarışlar keçirilir.

BRİCİ- Minicilər üçün şalvar.

BRİQ- Hər iki dorunda düz yelkənləri olan ikidorlu yelkən gəmisini.

BRİQADA. HAKİMLƏR BRİQADASI- Yarış proqramının növlərindən birini keçirən və bilavasitə təmrinlərin icrasını qiymətləndirən hakimlər qrupu.

BRİQANTİNA- Qabaq dor ağacında düz yelkənləri və orta dor ağacında çəp yelkənləri olan ikidorlu yelkən gəmisini.

BRONX- Tənəffüs borusunun ağciyərlərə hava aparan şaxələrindən hər biri.

BRONXİT- Bronxların selikli qişasının iltihabı.

BROVKA- 1. 50 mm enində cığır səthinin üstünə 50 mm çıxan qaçış cığırının daxili perimetri üzrə məhdudlaşdırıcı. Məhdudlaşdırıcının üst kənarı dairələnməli və ağ rənglə rənglənməlidir. Stadionda məhdudlaşdırıcının uzunluğunun standart ölçüsü 398 m 12 sm-dir. **2.** Konkisürmə cığırları arasında sərhədi müəyyənleşdirməyə xidmət

BUC

edən qar bənd və ya rəngli mütəhərrik fişka. **3.** Velotrekin uzunluğu ölçülən 5 sm enində qara cizgi. **4.** İppodromun qaçış dairəsində daxili cığır.

BRYUKANETS- Parusindən paltar qoluna bənzər çexol. Üst qurtaracağı ilə doru sarıyır, alt tərəfi ilə metalla üzlənmiş pyartnersə geydirilir. Suyun yaxtın içərisinə düşməsinə aradan qaldırmağa xidmət edir.

BUCAQ (1)

- AYIRMA STOLUNUN ƏYLƏMLİ BUCAĞI- Xizəklərdə hoppanmalar üçün trampinin texniki xüsusiyyətlərindən biri. Ayırma stolunun əyləmlı bucağının üföqə nisbətdə dəyişməsi trampinin profilinin dəyişməsinə, uçuşun trayektoriyasının azalması və ya artmasına imkan verir. Müasir trampinlərdə ayırma stolunun əyləm bucağı 10-12 dərəcədir. Keçən əsrin 50-60-cı illərində 7-9 dərəcə təşkil edirdi.

- BEREZNEQOVSKİ BUCAĞI (RD)- Məsələdə damaların tamamlama üsullarından biri (g1-də damka və dama f2-də və ya damka g1-də və iki dama f2 və h2-də).

- (BƏDƏNİN, ALƏTİN) UÇUB ÇIXMA BUCAĞI- İdmançının dayaqdan ayrılma və ya alətin tullayıcının əlindən ayrılma məqamlarında bədən kütləsinin ümumi mərkəzinin hərəkət trayektoriyasına toxunma və horizontal səthi arasında bucaq. Uçuş fazası olan idman növlərində texnikanın səmərəliliyinin mühüm xüsusiyyəti.

- ATMALAR ÜÇÜN BÖLMƏLƏR BUCAĞI- Atmalar üçün bölmələri məhdudlaşdırıcı xətlərin yaratdığı bucaq: disk, çəkie atma, yadro itələmək üçün 40 dərəcə, nizə tullamaq üçün 29 dərəcə.

BUC

- **DAXİLİ BUCAQ**- Açıq kitabı xatırladan iki oxşar, daxili düz səthli qaya törəmələri.
- **XALÇANIN KÜNCÜ**- Görüşün başlanması elanına qədər güləşçinin xalçanın (yunan-Roma, sərbəst güləşmə və sambo) küncündə dayandığı göy və ya qırmızı rəngli sahə. Qırmızı idman formasında olan güləşçi qırmızı nişanlı küncdə, onun göy formada olan rəqibi isə göy nişanlı küncdə dayanır.
- **İTƏLƏNMƏ BUCAĞI**- Dayaqdan ayrılma məqamında idmançının bədən kütləsinin ümumi mərkəzi ilə ətrafların dayaq mərkəzini birləşdirən xətlərlə horizontal müstəvi arasındakı bucaq.
- **KURS BUCAĞI**- Gəminin diametral səthi ilə cismə istiqaməti arasındakı bucaq. Kurs (istiqamət) bucağı sağ və ya sol bort üzrə “düz burun üzrə” istiqamətdən “düz dal üzrə” istiqamətə qədər 0-dan 180 dərəcəyə qədər hesablanır.
- **KÜLƏK BUCAĞI**- Dərəcələrlə ifadə olunan küləyə nisbətdə istiqamətin, yəni yaxtın burnundan hesablanan diametral səthi ilə küləyin istiqaməti arasındakı bucaq.
- **RİNQİN NEYTRAL KÜNCÜ**- Rinqin iki bucağı rəqiblərin bucağı deyildir. “Neytral bucaq” anlayışı yalnız döyüşün məcburi dayandırılması və ya nokdaun zamanı (boksçunun yıxılma yerindən daha uzaqdakı bucaq) qüvvəyə minir. Boksçu referinin komandasına qədər (döyüşü davam etdirmək və ya qurtarmaq üçün) rinqin neytral bucağında qalmalıdır. Kanatlara toxunmaq və ya sekundantdan kömək almaq qadağandır.

BUC

- **ÜZGÜÇÜNÜN UÇUŞ BUCAĞI**- Tumbadan start vaxtı üzgüçünün horizontal və köndələn oxları arasında bucaq.
- **HÜNDÜRLÜYƏ HOPPANMALARDA YÜYÜRMƏ BUCAĞI**- Hündürlüyə hoppanmalar üçün plankalı dayağın yerləşdiyi xətlə yüyürmə istiqaməti arasındakı bucaq.
- BUCAQ (2)**- Gimnastik element. Düz ayaqların gövdəyə münasibətdə düz bucaq altında yerləşərkən sallanmada və ya dayaqda vəziyyəti.
- **YÜKSƏK BUCAQ**- Bədənin çanaq-bud oynağında əyildiyi vaxt ayaqların dayaq müstəvisinə perpendikulyar olduğu dayaqda vəziyyəti.
- BUCAQ (3)**- Sinxron üzgüçülük mövqeyi və ya fiquru. Düz ayaqların gövdəyə münasibətdə düz bucaq altında olduğu vaxt su səthində vəziyyəti.
- **BAŞIYUXARI BUCAQ**- 1. Sinxron üzgüçülük mövqeyi: arxası üstə bir ayaq suyun səthinə münasibətdə 90 dərəcə bucağa qədər vertikal olaraq yuxarı qaldırılır. 2. Aşağıdakı əsas mövqelərdən ibarət sinxron üzgüçülük fiquru: arxası üstə, bükülü dizlə arxası üstə, başiyuxarı bucaq, bükülü dizlə arxası üstə, arxası üstə.
- **HORİZONTAL BUCAQ**- Sinxron üzgüçülük mövqeyi: bədən çanaq-bud oynağında bükülür, düz ayaqlar suyun səthində qalır, gövdə vertikal aşağı enir.
- **HORİZONTAL DÖNMƏKLƏ YUXARI BUCAQ**- Bu sinxron üzgüçülük fiquru aşağıdakı əsas mövqe və hərəkətlərdən ibarətdir: arxası üstə, yuxarı bucaq, suya dalmaqla yuxarı bucaq, uzununa ox ətrafında 360 dərəcəyə bə-



BUC

dənin dönməsi, suya dalmada yuxarı bucaq, yuxarı bucaq, arxası üstə.

- İKİ AYAQLA YUXARI BUCAQ-

1.Sinxron üzgüçülük mövqeyi: arxası üstə, suyun səthinə münasibətdə hər iki ayaq 90 dərəcəyə qədər yuxarı vertikal qaldırılmışdır. **2.**Aşağıdakı əsas mövqelərdən ibarət sinxron üzgüçülük fiquru: arxası üstə, qruplaşma, iki ayaqla yuxarı bucaq, qruplaşma, arxası üstə.

- **KƏNARA BUCAQ-** Sinxron üzgüçülük mövqeyi: böyürü üstə, bir ayaq düzləndirilir və suyun səthində qalır, digəri bədənin uzununa oxuna nisbətdə 90 dərəcə bucağa qədər çanaq-bud oynağında bükülür və suyun səthində qalır.

- **NÖVBƏ İLƏ YUXARI BUCAQ-** Sinxron üzgüçülük fiquru; əvvəlcə sağ ayaqla, sonra sol ayaqla və ya əksinə yuxarı bucaq.

- **SUYA DALMAQLA BAŞIYUXARI BUCAQ-** “Başiyuxarı bucaq” mövqeyinə oxşar, lakin suyun səviyyəsi “vertikal” ayağın topuq çıxıntısını aşır.

- **SUYA DALMAQLA İKİ AYAQLA YUXARI BUCAQ-** “İki ayaqla yuxarı bucaq” mövqeyinə oxşar, lakin suyun səviyyəsi topuq çıxıntısına qədər olur.

- **YUXARI ƏYİLMİŞ BUCAQ-** Sinxron üzgüçülük mövqeyi: bədən başaşağı vertikal vəziyyətdə, bir ayaq vertikal yuxarıda yerləşir, digər ayaq daban aşağı, gövdənin arxasında suyun səthində horizontal dayanır.

BUCAQLIQ (BƏND)- Yaxtın gövdəsinin hissələrini bir-birinə şpanqoutlar, bimslər, karlinqlərlə və s. birləşdirən bucaq altında yerləşmiş metal və ya taxtadan düzəldilmiş bənd.

BUL

BUD- (1).Ayağın çanaq sümüyündən diz bükümünə qədər olan hissəsi.

BUD- (2).Güləşmədə rəqibin ombasına və ya gövdəsinə çanaq sümüyünün arxasına və ya böyrü ilə altdan vurmaqla yerinə yetirilən atma fəndini qeyd etmək üçün tətbiq olunan termin.

BUXARI- Qayada buz üzrə az-az hallarda vertikal və ya maili gedən, özündə alpinistin sığışa bildiyi enli çatlaq.

BUXTA- Dənizdə yaxtların dayana bilməsi üçün münasib böyük olmayan körfəz.

- **TROS BUXTASI- 1.**Əydemli silindr şəklində sıx qatlanıb qoyulmuş təzə tros yığıcı. **2.**Səliqə ilə burulub yığılmış buraz.

BUQEL (DƏMİR HALQA)- Dağ xizəkçisini yamac yuxarı yedəkdə aparmaq üçün çıxarılıb taxıla bilən və çıxarılmayan qurğu (asma qarmaq). Qaldırmanın əvvəlində siyirmə buqeli qaldırıcı mexanizmin fasiləsiz hərəkət edən trosuna bərkidir, sonda isə açılır.

BUQƏLƏMUN (BD)- 1.Qüvvəni və 180 dərəcə dönəndən sonra mövqeyi saxlayan etud sonluqlu məsələ (Ağlar.: 15, 26, 35; Qaralar.: 28; uduş: 1. 10, 33 2. 4,38 3. 10! 43 4.28! mat. Dəyişiklikdən sonra - Ağlar: 16, 25, 36: Qaralar: 23; uduş 1. 11 28 2. 7, 33 3. 1, 38 4. 34! 42, 5. 29! Mat) **2.**Klassik mövqelərdə kombinasiya növlərindən birinin adı.

BULBKİL- Aşağıdan siqara oxşar ballastlı yaxtın dibinin altında düzgün profil verilmiş nazik üzgəc. Olimpiya dərəcəli “Ulduzlu” yaxtının, eləcə də bir çox kiçik ölçülü kreyser yarış yaxtlarının belə kili (tiri) vardır.

BUL-FİNİŞ- Nazik budaqlardan, metal və ya bitkilərdən hazırlanmış süni, çox uca və



BUN

enli maneə. At idmanında tətbiq edilir.

BULİN- Çəp yelkənin arxa şkatorinin daxilinə buraxılmış möhkəm nazik ip; şkatorini uzadılmaqdan qoruyur və yelkənin formasını nizamlamağa kömək edir.

BULLİT- Hokkeydə cərimə atması. Oyunçu şaybanı meydançanın mərkəzindən klyuşkası ilə irəlilədir, qapıya yaxınlaşır və şaybanın qapıçıya toxunmadan qapıya keçməsinə çalışır. Əks halda qol hesaba alınmır. Təkrar atmaya və qapıçıdan qayıdan şaybanı təkrarən vurmağa icazə verilmir.

BUNKER- Oyunçunun hərəkətini çətinləşdirmək məqsədilə qolf üçün meydana məxsusi hazırlanmış qum tələ.

BURAĞAN (GİRDAB)- Sinxron üzgüçülükdə əsas hərəkətlərdən biri. “Vertikal” mövqeyində bədənin 180 dərəcədə uzununa oxu ətrafında sürətli dönməsi.

BURAXMA (BURAXILMA)

ELEMENTİN BURAXILMASI- 1. Konkilərdə təknəfərlik və ya qoşa fiqurlu sürüşmə üzrə orijinal proqramda hər hansı bir məcburi elementi icra etmək cəhdi olmaması üzündən onun buraxılması. 2. Kamandan oxatmada atmanın icra prosesində girişin yapışmadan azad edilməsi üsulu.

BURAZ- Yaxtı yanalma körpüsünə, sahilə və ya başqa gəmiyə bağlamaq üçün tros. Yaxta minimal iki buraz lazımdır: burun burazı və dal burazı.

- **ATMA BURAZ-** Yaxtdan yaxta və ya yaxtdan sahilə atılan, ucunda ağırlıq olan nazik ip. Yedək və ya şvert kanatını ötürməyə xidmət edir.

BURĞU- Şosse və turist velosipedlərinin sürgü qolunu fırlatmadan gedişini

BUR

təmin edən zəncirli ötürücü qurğu. Sürmənin bu variantı velosipedçilər tərəfindən enişlərdə qısa müddətli istirahət üçün, külək üzrə sürərkən pedalı mikroayırma zamanı, eləcə də yürüşçülərin ardınca hərəkət sürətini azaltmadan müxtəlif imkanlarda liderlik vaxtı tətbiq edilir.

BURMA (1)- Güləşçinin hərəkəti ilə rəqibin bədənini şaquli oxu ətrafında döndür.

- **BOYUNU BURMA-** Güləşçi öz hərəkəti ilə rəqibin başını şaquli oxu ətrafında fırladır. Başın bədəne nisbətdə 90 dərəcədə çox fırlanması qadağan edilmiş üsuldur.

BURULMA (EŞİLMƏ) (1)- Gimnastika elementi. Çiyin oynaqında 360 dərəcədə fırlanma hesabına arxada sallanmadan sallanmaya və ya sallanmadan arxada sallanmaya keçid. (2). Konkilərdə təknəfərlik fiqurlu sürüşmədə piruətlərin orijinal variantı. İrəli (dayaq ayağına tərəf) və ya arxaya (sərbəst ayağa tərəf) icra olunur. Əsas əlaməti bədənin səciyyəvi qanırılma və ya fırlanma zamanı eşilməsidir. Eşilmələr arasında konkidən yapışma piruətlərinə də təsadüf edilir.

- **ARXAYA BURULMA-** Halqalarda təmrin. Belibükük sallanaraq yuxarı-ərxaya açılmaqla arxa sallanmada dönüş vəziyyətinə burulma.

- **ARXAYA-DAXİLƏ BURULMA-** Məcburi fiqur mikroelementi, həmçinin konkilərdə ixtiyari fiqurlu sürüşmə dönmü. Arxaya-daxilə sürüşmə gedişindən irəli-daxilə gedişinə keçid başa çatdırılan zaman fiquristin konki ilə yaratdığı sınıq əyri forma özünü göstərir.

BUR

- **ARXAYA-XARİCƏ BURULMA-** Məcburi fiqur mikroelementi, həmçinin konkilərdə ixtiyari fiqurlu sürüşmədə dönüşü. Arxaya-xaricə sürüşmə gedişi ilə irəli-xaricə gedişinə keçid başa çatdıran zaman fiquristin konki ilə yaratdığı sınıq əyri forma özünü göstərir.

- **İRƏLİ-DAXİLƏ-ARXAYA-DAXİLƏ BURULMA-** Konkilərdə təknəfərlik fiqurlu sürüşmədə üç dairədə və ortadakı dairədə iki dönmə eşilməsindən ibarət məcburi fiqur: irəli-daxilə (birinci dönmə) və arxaya-daxilə (ikinci dönmə). Dönmələrin zirvəsi orta dairənin mərkəzindən yönəlir və fiqurun uzununa oxunda qalır. Hər dairənin ölçüsü fiquristin təqribən üç qat boyuna bərabər olur.

- **İRƏLİ-DAXİLƏ BURULMA-** Məcburi fiqur mikroelementi, eləcə də konkilərdə ixtiyari fiqurlu sürüşmədə dönmə. Arxaya-daxilə gedişinə irəli-daxilə sürüşmə gedişi ilə dönməni başa çatdıran zaman fiquristin konki ilə yaratdığı sınıq əyri forma özünü göstərir.

- **İRƏLİ DÖNÜŞLƏ ARXAYA BURULMA-** Halqalarda təmrin. Arxada üfüqi sallanmadan irəli dönüşlə öndən üfüqi sallanmaya arxaya burulub keçmə.

- **İRƏLİ-XARİCƏ-ARXAYA-XARİCƏ BURULMA-** Konkilərdə təknəfərlik fiqurlu sürüşmədə üç dairədən və orta dairədə iki dolanma dönüşdən ibarət məcburi fiqur: irəli-xaricə (birinci dairə) və arxaya-xaricə (ikinci dairə). Dönmələrin zirvəsi orta dairənin mərkəzindən keçir və fiqurun uzununa oxuna düşür. Hər dairənin ölçüsü fiquristin təqribən üç qat boyuna bərabərdir.

BUY

- **İRƏLİ-XARİCƏ BURULMA-** Məcburi fiqur mikroelementi, eləcə də konkilərdə ixtiyari fiqurlu sürüşmədə dönmə. İrəli-xaricə sürüşmə gedişindən arxaya-xaricə gedişinə keçid başa çatdırılan zaman fiquristin konki ilə yaratdığı sınıq əyri forma özünü göstərir.

MÖHKƏM BURULMA, BURUB BAĞLAMA- Konkilərdə qoşa fiqurlu sürüşmə elementinin icrası zamanı partnyor qadın oyundaşını yuxarı itələyib çıxardır və o, havada partnyordan kənarında fırlanır (fərdi hoppanmada olduğu kimi, lakin daha yüksəkdə). O, fırlanmanı partnyorunun səyi və özünün qruplaşması hesabına əldə edir. Yerə enmə zamanı partnyor qadın oyundaşını havada tutur. Möhkəm burulma qadın oyundaşın itələnmə üsulu ilə müəyyənləşir (Məs.: burulma luts şpaqat, mayallaq vurma). **2.** Badmintonda torun haşiyə səviyyəsində və ondan aşağıda olan volana üfüqi oxu ətrafında fırlanma verən zərbə.

BURMA (2)- Yunan-Roma və sərbəst güləşmədə bir əllə dartıb digər əlin təkani ilə yerinə yetirilən və rəqibin müvazinətdən çıxarılmasına gətirib çıxaran üsul.

BURUN- Gəmi korpusunun ön hissəsi.
BUSİDO (BUDZYU)- Yapon milli güləşmə növləri və döyüş sənətinin məcmusu. (cüdo, karatedo, aykido, kendo və s.)

BUSPRİT- Yelkənli gəminin burnundan irəli uzanan üfüqi və ya maili (öndən qaldırılmış) dor tiri. Yelkənlərin (kliverlərin, letuçkaların) qals künclərini qabaq künclərinə bərkitməyə xidmət edir.

BUY

BUTSİ- Futbol oyunu üçün botinka, altlığında növbəli mil ucları və topa zərbə üçün möhkəmləndirilmiş enli burnu olur.

BUY (ÜZÜCÜ NİŞAN)- Adətən konus (az hallarda, silindrik) formalı üzücü cisim. Buyu lövbərlərdə qururlar. Dənizlərdə, dəniz kanallarında, çaylar və göllərdə naviqasiyanın hasarlanmasında, eləcə də gəmi işləyə bilən su hövzələrində, liman akvatoriyalarında tətbiq edilir.

- **DÖNMƏ BUYU-** Bir neçə düz kəsiklərdən ibarət distansiyalarda dönmə yerini göstərmək üçün yarış qaydalarına uyğun qurulmuş bayraqlı nişanqoyma buyu. Uzaq distansiyalarda avarçəkmədə nişan üçün istifadə olunur.

- **NİŞANQOYMA BUYU-** Suyun səthində rezin və ya plastmas şar. İdmanın avarçəkmə növlərində yarış distansiyasının nişanlanması üçün istifadə olunur.

- **YANALMA BUYU-** Gəmilərin suda dayanacağına yanında qoyulan buy.

BUYER- Buz üstündə yelkən altında irəliləmək üçün konstruksiya. Müasir yarış buyeri aşağıdakı əsas hissələrdən ibarətdir: sürüşkən formalı gövdə, köndələn tir, fırlanan dor, yelkən, konkilər (iki xizəkci).

BUYREP- Bir ucu lövbər trentinə, o biri ucu tombasına bağlanan möhkəm gəmi ipi. Böyük olmayan yaxtlarda lövbəri torpaqdan çəkib çıxartmaq üçün o hallarda tətbiq olunur ki, lövbərin ayağı nəyəsə möhkəm ilişir və lövbəri lövbər zənciri ilə çıxarmaq mümkün olmur.

BUZ

- **SÜNİ BUZ-** Xüsusi dondurucu cihazların köməyi ilə suyun donması nəticəsində yaranmış buz sahəsi.

CAP

- **TƏBİİ BUZ-** Havanın aşağı temperaturunda suyun donması nəticəsində yaranan buz təbəqəsi.

BUZADIRMANMA

İDMAN BUZADIRMANMASI- Buzlu marşrutları aşma yarışları idman qayadadırmanma prinsipləri əsasında qurulur. İki növ - Qafqaz bəndi və Pamir bəndi üzrə keçirilir.

- **BUZ BALTASI-** Külüng formasına oxşar alpinist ləvazimatı. Buzda və bərk qar da pillə kəsməyə xidmət edir, eləcə də dağ yamacları üzrə hərəkət zamanı əlavə dayaq bəndi vasitəsi kimi istifadə olunur.

- **BUZ RƏNDƏSİ-** Buz meydançasını və ya konkilər üçün qaçış cığırını hamarlayan buz kəsən xüsusi cihaz.

BUZLAQ

- **ASILMIŞ BUZLAQ-** Sərt yamaclarda qırıq-qırıq kənarlı oyuqların tamamladığı və vaxtdan vaxta buz uçqunundan düşmüş buz yığıntısı.

- **DAĞ BUZLAĞI-** Dağlarda bərk atmosfer yağıntılarının əriməsi və buxarlanması çox yubanır və atmosfer mənşəli buz yığıntısı əmələ gəlir.

- **SILDIRIM BUZLAQ-** Çox güclü parçalanmış səthli buzlaqda çat zonası. Bu, buzlaq lojasında çıxıntılar və sərt əyilmələr yaratmış olur.

BÜKÜLMƏLƏR

- **DÜZ (BİRBAŞA) BÜKÜLMƏLƏR-** Atın vertikal əyilmələri: peysərində, boynunda, belində, dalında. Düz əyilmələrə aiddir: toplanma, dayanma, pasaj, piaffe və sıçrayış.

- **YAN BÜKÜLMƏLƏR-** Atın peysərinin (ənsəsinin), boynunun, belinin üfüqi əyilmələri. Yan əyilmələrə daxildir: yan hərəkətlər, voltlar, dairələr, serpantinlər, istiqamətlərin əks dəyişməsi.

CAV

BÜKÜM, BÜKÜŞ- Gimnastik təmrin. Gövdənin çanaq-bud oynaqında düz saxlanmış ayaqlarla əyilməsi.

BÜZDÜM- Onurğanın qurtaracağını təşkil edən quyruq sümüyü.

Cc

CANLANMA. BOĞUCU ÜSULDAN SONRA CANLANMA- Cüdoda boğucu fənd nəticəsində şüurunu itirən güləşçinin özünə gəlməsi üçün həkim və ya hakimlərin tətbiq etdikləri xüsusi üsullar.

CAVAB- Qılıncoynadanın fasiləsiz döyüş zamanı silahla müdafiədən sonra icra etdiyi sancma zərbəsi.

- **BİRBAŞA CAVAB-** Qılıncoynadanın açıq sahəni sancması.

- **DOLAYISI CAVAB-** Qılıncoynadanın tiyəni başqa xəttə yerdəyişməsi ilə sancma.

- **FİNTLƏ CAVAB-** Müəyyən səthə silahın təhdidedici hərəkəti ilə hücum və ardınca başqa səthə sancma (zərbə).

- **MÜRƏKKƏB CAVAB-** Qılıncoynadanın silahın iki və ya bir neçə hərəkəti ilə hücumu.

- **SADƏ CAVAB-** Qılıncoynadanın silahla eyni templi hərəkətlə sancması (zərbəsi).

CAYB- Latın-amerikan proqramına daxil edilən idman rəqsi. Musiqi ölçüsü 4/4, beynəlxalq qaydalar üzrə temp dəqiqədə 44 takt (176 vurğu-zərbə), məsləhət görülən temp dəqiqədə 40-46 taktıdır.

CEB- Boksçunun sol əllə birbaşa qısa yüngül zərbəsi.

CƏDVƏL

- **ÇƏTİNLİK CƏDVƏLİ- 1.** İdmanın bəzi növləri üzrə (gimnastika, akrobati-

CƏM

ka, sinxron üzgüçülük və s.) müxtəlif elementlərin və onların qruplar üzrə bölünmüş birləşmələrinin artan mürəkkəbliyə görə qiymətləndirilən yarış qaydalarını tamamlayan rəqəmlər toplusu. **2.** İdman gimnastikasında çətinlik qrupları: A, B, C, D və E, kişilər üçün əlavə super E. Yüksək çətinlik elementlərinə görə idman nəticəsinə 0, 2; 0, 3; 0, 4; 0, 5 xal artırılır, indi kombinasiyalar bütövlükdə 8,4 bal cəmindən hesablanır.

- **ÇƏTİNLİK ƏMSALLARI CƏDVƏLİ-** Beynəlxalq federasiyalar tərəfindən təsdiq edilmiş yarış nizamnaməsinə əlavələr. Cədvəllər rəsmi yarışlarda trampindən və vışkadan suya idman tullanmalarının, batutda hoppanmaların çətinlik əmsallarını ehtiva edir.

- **XALLAR CƏDVƏLİ-** Nəticələrin qiymət qoyulma cədvəli. Komanda yarışlarını və çoxnövcüülüyn yekunlarını müəyyənləşdirmək, şərti nəticələrə (ballara, xallara) çevirmək məqsədilə ortaq ölçüsüz kəmiyyətlərdə ifadə olunmuş və yarışlarda göstərilmiş idman nəticələrini ekvivalent qiymətləndirmək üçün tətbiq edilən rəqəmli məlumatların sistemləşdirilmiş toplusu. Cədvəllər müxtəlif prinsiplərə görə tərtib edilir. Atletikada, üzgüçülük, yelkən idmanı, konkisürmə idmanı, xizək idmanı, güllə atıcılığı, müasir beşnövcüülükdə və s. tətbiq edilir. İdmanın bir sıra növlərində yarışların müxtəlif şərtləri üçün cədvəllər işlənib hazırlanmışdır. Məs., xizəklərdə trampindən tullanmalarda müvafiq trampinlər üçün ayrı-ayrı cədvəllər vardır.

CƏR**CİĞ****CƏM, YEKUN**

- **ÇƏTİNLİK ƏMSALLARININ CƏMİ-** Suya hoppanma üzrə ixtisaslı idmançılar arasında, yarış proqramının həm məcburi, həm də sərbəst hissəsi müəyyənləşdirilir. Hoppanmaların proqram üzrə məcburi hissəsinin təsnifat mürəkkəbliyini məhdudlaşdıran çətinlik əmsallarının cəmi müəyyən edilmişdir. Proqramda sərbəst hoppanmaların çətinlik əmsallarının cəmi məhdudlaşdırılmır və idmançının texniki hazırlıq səviyyəsinin göstəricilərindən sayılır.

- **YERLƏRİN CƏMİ-** Konkilərdə fiqurlu sürüşmə üzrə yarış proqramının bu və ya digər növündə iştirakçıya çıxışına görə hər bir arbitrin verdiyi qiymətin cəmi.

CƏMİYYƏT. İDMAN CƏMİYYƏTİ- Hər hansı bir əlamətə, hər şeydən əvvəl, fəaliyyətə görə bədən tərbiyəsi və idmanla məşğulluq üzrə birliklərin, təşkilatların məcmusu.

CƏRGƏ- Adamların bir- birinin ardınca bir xətdə düzüldüyü sıra. İnterval, adətən, dirsəklə ovuc arasındakı enə bərabərdir. Başqa intervallar qabaqcadan şərtləşdirilir.

CƏRİMƏ

- **BÖYÜK CƏRİMƏ-** Hokkeydə yarış qaydasının kobud pozulmasına görə cəza. Oyunçunu dəyişmə hüququ verilmədən təmiz vaxt ərzində 5 dəqiqəlik meydandan çıxarma.

- **CƏRİMƏ DƏQİQƏSİ-** Biatlonistlərin fərdi yürüşdə göstərdikləri nəticəyə atışda hər hədəfə dəyməmə üçün əlavə olunan vaxt.

- **KİÇİK CƏRİMƏ-** Hokkeydə yarış qaydalarının pozulmasına görə cərimə. İdmançının əvəzetmə hüququ verilmədən təmiz vaxtın 2 dəqiqəsi meydançadan çıxarılması.

- **TƏXİRƏ SALINMIŞ CƏRİMƏ-** Hokkeydə bir komandanın iki hokkeyçisinin cəza çəkdiyi vaxtda üçüncü oyunçunun oyundan çıxarılması təxirə salınır. **CƏSURLUQ, CƏSARƏT-** İdmançının ağır nəticələr (məs., zədələr) imkanını başa düşərək idman mübarizəsinin təhlükəli və çətin şəraitlərində aktiv hərəkət etmək bacarığında göstərdiyi iradi keyfiyyət.

CƏZA

- **İNZİBATİ CƏZA-** Hokkeydə istər meydançada, istərsə də ondan kənar qeyri-idmani davranışa görə cəza. Oyunçunun təmiz vaxtın 10 dəqiqəsi və ya əvəzetmə hüququ verilməklə oyunun sonuna qədər meydançadan kənarlaşdırılması.

- **KİÇİK İNZİBATİ CƏZA-** Hokkeydə idmana yaraşmayan davranışa, hər hansı rəsmi şəxsin hakimin hərəkətinə müdaxiləsinə, eləcə də qaydaları pozmanın müəyyənləşdirilmədiyinə görə cəza. Oyunçunu (qapıçıdan başqa) təmiz vaxtın 2 dəqiqəsi meydançadan çıxarma. Oyunçunu əvəz etməyə icazə verilmir.

- **OYUNÇUNUN 5 DƏQİQƏDƏN SONRA ƏVƏZLƏNMƏKLƏ OYUNUN SONUNA QƏDƏR KƏNARLAŞDIRILMA CƏZASI-** Hokkeydə ən ağır cəza. Oyundan kənarlaşdırılmış oyunçunun sonrakı bir neçə oyunda avtomatik məhrum edilməsini nəzərdə tutur. **CİDIR (AT YARIŞI)-** İppodromda minik atlarının oynaq qalopda sınaqdan ke-

CIĞ

çirilməsi. Xarakterinə görə düz (hamar), baryerli və stipl-çezlərə bölünür. İdman cıdırı və at zavodlarının cıdırları olur.

CIĞIR

- **AKROBATİK HOPPANMA CIĞIRI**- İdman akrobatikasında cığır ayrı-ayrı lövhələrdən ibarətdir və elastik xüsusiyyətə malik olur. Mərkəzi ox xətti və iki hüdudlaşdırıcı yolu var.

- **BƏDƏNİ QIZIŞDIRMAQ ÜÇÜN KONKİSÜRMƏ CIĞIRI**- Daxili (kiçik) cığırdan solda yerləşən və konkisürənlərin bədəninə qızışması üçün nəzərdə tutulan buzla örtülü cığır.

- **BƏDƏNİN QIZIŞMASI ÜÇÜN CIĞIR**- Məşqdən əvvəl və yarış qabağı bədənin qızışması məqsədilə qaçış və yerləş üçün ayrılmış yer.

CƏRƏYAN KEÇİRİCİ CIĞIR- METAL CIĞIR.

- **DAİRƏVİ CIĞIR**- Qapalı ellips üzrə ötüb keçən distansiya.

- **DALĞA DAYANDIRAN AYIRICI CIĞIR**- Çəkilib uzadılmış rezinin və ya mexaniki bucurğadın köməyi ilə hovuzun uzununa çəkilmiş ipə və ya trosa düzülmüş üzgəclərdən ibarət zəncir. Üzgüçülük cığırlarını bir-birindən (cığırın eni 2,5 m-dir) və hovuzun yan divarları (ən azı 0,5 m) boyunca suyun sərbəst zolağından ayırır. Üzgəclərin konstruksiyası üzgücülərin hərəkəti zamanı əmələ gələn dalğaların azalmasına səbəb olur.

- **KOKOS CIĞIRI**- Sürüşməyən örtüklü, kokos liflərindən hörülmüş cığır. Suya hoppanmalar zamanı vışka platformasının uzununa açılır və dartılır.

- **KONKİSÜRMƏ CIĞIRI**- Kiçik döngəsinin radiusu 26 m-dən az və 21 m-dən

CIĞ

çox olmayan, böyük döngəsinin radiusu 29 m-dən az və 31 m-dən çox olmayan, 180 dərəcədə iki döngəsi olan, uzununu 400 və ya 333, 33 m, ikiqat qapalı halqalı standart cığır. Birbaşa keçmə uzununu 400 m olan cığır üçün 111, 98 m; 333,33 m olan cığır üçün 78,62 m-dir. Buz üzərində konkisürmə cığırının daxili kənarı ilə xarici kənarı arasında məsafə 5 m-dir.

- **İKİQAT KONKİSÜRMƏ CIĞIRI**- İki konkisürənin eyni vaxtda qaçışı üçün iki döngəsi olan, əyri qövslə ayrılmış konkisürmə cığır. Hər cığırın eni 5 m-dir.

- **KONKİSÜRMƏDƏ DAXİLİ CIĞIR**- Konkisürmədə daxili (kiçik) cığır döngənin uzunluğu ilə birgə 80,11 m-dir.

- **KONKİSÜRMƏDƏ XARİCİ CIĞIR**- Konkisürmənin bayır cığır döngə uzunluğu ilə 95,82 m-dir.

- **KROSS CIĞIRI**- Hamar olmayan ərazi üzrə qaçış keçirmək üçün meşədə, çöldə, parkda yer.

- **QAÇIŞ CIĞIRI**- Stadionda, manejdə qaçış üçün yer. Cığır əyrisindən 36 sm-də ölçülən standart cığırın stadionda uzunluğu 400 m, manejdə 200 m-dir.

- **QILINCOYNATMA CIĞIRI**- Təkmübarizlik üçün soyuq idman silahı ilə -rapiralarla qılıncoynatmada eni 1,8-2m, uzununu 14 m, sablya və şpaqa ilə qılıncoynatmada. Uzununu 18 m olan döyüş meydanı.

- **METAL CIĞIR**- Sancmaların (zərbələrin) elektrofiksasiyasını kənarlaşdırmaq məqsədilə hazırlanmış metallarla örtülü qılıncoynatma cığır .

- **MƏŞQ CIĞIRI**- Xüsusi olaraq məşq üçün ayrılmış cığır. Müxtəlif idman növlərində istifadə olunur. Müxtəlif örtüklü, uzunluqlu olur, şəraitə uyğun hazırlanır.

CLĞ

- **SU CİĞİRİ-** Avarçəkmə yarışlarında qayığın irəlilədiyi, nişanlanmış buylarla hüdudlaşdırılan su akvatoriyası. Cığırın eni baydarka və konoelərlə avarçəkmə üçün 6 m-dən, akademik avarçəkmə üçün 12 m-dən az olmamalıdır.

- **SÜNİ KONKİSÜRMƏ CİĞİRİ-** Cığır boyunca beton qat altında yerləşdirilmiş soyuducu qurğular və borular sisteminin fəaliyyəti hesabına isti havada buzun dondurulduğu standart konkisürmə cığırı.

- **TAXTA CİĞİR-** Qaçış, yeriş, manejdə hoppanmalar üçün taxta örtüyü olan cığır.

- **TAXTA KƏPƏYİ CİĞİRİ-** Gərgin məşqdən sonra aşağı ətraf əzələlərinin işçi vəziyyətinin bərpası məqsədilə istifadə olunan taxta kəpəyi ilə örtülülük yer.

- **ÜZ ÇƏKİLMİŞ CİĞİR-** Güləsmə xalçasının perimetri üzrə yumşaq cığır. Xalçanın sərhədindən kənarında məşğul olanları və ya yarış iştirakçılarını yıxılarkən zədələrdən qorumaq üçün nəzərdə tutulur. Təhlükəsizlik zonasına daxildir.

- **ÜZGÜÇÜLÜK CİĞİRİ-** Nişanlanmış və dalğadağıdıcı üzücü nişanlarla hüdudlaşdırılan hovuzun vanna hissəsi. Uzunluğu 25 və ya 50 m, eni 2,5 m-dir. Üzgüçülərin oriyentiri tapması üçün hovuzun dibində kontrast rəngli ox xətti var. Hovuzda cəmi 6,8 (ən geniş yayılmış variant) və ya 10 cığır olur.

- **YERİŞ ÜÇÜN CİĞİR-** Şossedə, parkda, meşədə yerləşən üzrə yarış və təlim keçirilən yer.

ÇIXINTI. İSTİRAHƏT ÜÇÜN HOVUZDA ÇIXINTILAR- Hovuzun yan divarları boyunca su səviyyəsindən aşağı ən azı 1,2 m dərinlikdə 15-20 sm enində istirahətə dayanmaq üçün tikili.

CIN

CİĞİRDAN CIXMA- Şort-trek üzrə yarışda konkisürənin diskvalifikasiyasına aparan qaçış qaydasının pozulması. Konkisürənin konkret distansiyada markörlə nişan qoyulmuş döngənin sol tərəfini bir və ya iki konki ilə keçməsi distansiyanı qısaltmaq təşəbbüsü kimi qiymətləndirilir və cəzalandırılır.

CİĞİTOVKA (AT OYNATMA)- Atlının düz xətt üzrə oynaq qalopda böyük qüvvə, cəldlik və cəsəret tələb edən gimnastik təmrinləri.

CİLOV (YEDƏK)- Dəridən kəmərlə və ya ucları toqqalı 2-2,5 sm uzunluqda şəriddir ki, qantarğanın halqasına və dəhnəyə düymələnərək sağ və sol cilovları yaradır.

CİMXANA- Müxtəlif təmrinlərdən ibarət məzəli, əyləndirici xarakterli atla oyun. Ümumi və ya ayrıca startla keçirilə bilər.

CİNAH (1)- 1. Sıranın (cərgənin) sağ və ya sol tərəfi. **2.** Oyun meydanının (meydançasının) yan xəttinə bitişik hissəsi.

CİNAH (2)- 1. Şahmat taxtasının üç vertikal üzrə soldan (a,b,c) və üç vertikal üzrə sağdan (f, g, h) kənarları. **2.** Dama taxtasında mərkəzi vertikal sıralardan solda və sağda yer tutmuş qara kənarları.

- **QISA CİNAH (BD)-** Dama taxtasının sağ cinahı, daha doğrusu, mərkəzdən sağa qara xanalar qrupu.

- **ŞAH CİNAHI-** Partiyanın başlanğıcında şahmat taxtası üzərində şahların yerləşdiyi (vertikallar f, g, h) hissə.

- **UZUN CİNAH (BD)-** Dama taxtasının sol cinahı, daha doğrusu, qara sahələr qrupu mərkəzinin sol tərəfi.

- **VƏZİR CİNAHI-** Partiyanın başlanğıcında şahmat taxtası üzərində vəzirlərin yer aldığı (vertikallar a, b, c) hissə.

CİN**CİN**

CİNS (ƏCDAD)- Atların indiki minik cinsinin əmələ gəldiyi aygırın adı.

AT CİNSİ- Müəyyən əlamətləri ilə fərqlənən at növləri. Cinslik idman atının mühüm keyfiyyətidir.

- **AXALTƏKİN CİNSİ**- Ən qədim at. Türkmənistanın (VII əsr) dünya minik atçılığına çox böyük təsiri olub. Cins ərəb atlarının, Orlov, Qarabağ, fars, Trakenen, Karabair və başqa cinslərin törədilib artırılmasında istifadə olunmuşdur. Bu cinsdən olan enerjili, mütəhərrik atlar idmanda çox yararlıdır .

- **BARBAR AT CİNSİ**- Şimali Afrika atlarının qədim cinsi.

- **BUDYONNOV AT CİNSİ**- Budyonov adına At Zavodundan və 1-ci Atlı Ordusu Zavodundan(1921-1949) çıxmışdır. Budyonov cinsli atlardan orduda, kənd təsərrüfatı və idmanda istifadə olunur.

- **DON AT CİNSİ**- Don (çayı) sahillərindən çıxmış at cinsi. Öz möhkəm bədən quruluşu, yemlənməyə və saxlanılmaya az tələbkarlığı, böyük dözümlüyü ilə fərqlənir. Əsasən, kürən rəngdə olur.

- **CİNS ƏRƏB ATI**- İdman atlarının ən qədim cinslərindən biri. Saf qanlı ərəb atları ingilis və Avropanın bir çox başqa saf qanlı atlarına damazlıq olub. Cins ərəb atları sadə, sözə qulaq asan, dözümlü, yüngül, gözəl hərəkətli, dəyirmi formalı, ifadəli gözlüdürlər. Bu cinsin üç növü vardır ki, bunlardan da ən yaxşısı Koxeylan hesab olunur.

- **HANNOVER AT CİNSİ**- Yaxşı yerləşli və güclü hoppanma qabiliyyətli, enerjili, lakin sakit yarımcins idman atları. Almaniya da yetişdirilir.

- **CİNS İNGİLİS ATI**- İdman atlarının ən əla növlərindən biri. Bu at cinsi idman atlarına məxsus bütün tələbata cavab verir. O, bütün başqa atlardan eksteryerləri (görünüşü), başlıcası isə nəsilədən nəsilə ötürülən möhkəm fizioloji xüsusiyyətləri ilə fərqlənir.

- **KABARDİN AT CİNSİ**- Şimali Qafqazın dağ rayonlarından çıxmış at cinsi: tələbkar deyil, dözümlüdür. Təmiz qanlı aygırlarla cütləşdirəndə yaxşı idman atları törəyir.

- **KARABAİR AT CİNSİ**- Özbəkistandan çıxmış at cinsi; az tələbkardır, yüngül yerləşlidir.

- **QARABAĞ AT CİNSİ**- Qəşəng eksteryerli qədim minik at cinsi. Əsasən, Dağlıq Qarabağda yetişdirilir.

- **QARAÇAY AT CİNSİ**- Qaraçay-Çerkəsdə geniş yayılmış, Kabardin cinsinə yaxın yerli dağ cinsli at.

- **LATVIYA AT CİNSİ**- Çox böyük gövdəli, qoşqu və idmana yararlı yerli at cinsi.

- **LİPPİSAN AT CİNSİ**- Slovakiyanın qədim minik at cinsi. Atlar boz rəngli, xoşxasiyyət, minikdə xoşagəlimlidir.

- **MEKLENBURQ AT CİNSİ**- Alman yarımsaf at cinsi, Hannover atlarına oxşayır, lakin ingilis cins aygırları ilə damazlıq (döllük) nəticəsində yaxşılaşdırılmışdır. Bütün at idmanı növlərində istifadə olunur.

- **MENQREL AT CİNSİ**- Qərbi Gürcüstanda yerli dağ cinsli at. Qədim Kolidanının atlarından törəmişdir.

- **NEAPOLİTAN AT CİNSİ**- Qədim İtalyan at cinsi minik atları arasında ən yaxşılardan sayılır. Orlov löhrəm atını yetişdirməkdə, eləcə də Kladrubs və

CİN

Lippisan at cinslərinin törəməsində mühüm rol oynamışdır.

- ORLOV-ROSTOPÇIN AT CİNSİ-BAX. RUS MİNİK AT CİNSİ.

- RUS MİNİK AT CİNSİ- 1845-ci ildən sonra Orlov minik atı ilə Rostopçin atının cütləşdirilməsi nəticəsində yetişdirilmiş rus at cinsi. Bu at cinsindən Ukrayna minik atları qrupunun yaranmasında istifadə olunmuşdur. 1978-ci ildən rus at cinsinin yenidən yaradılmasında işlər aparılır.

- RUS LÖHRƏM AT CİNSİ- Orlov və amerikan at cinslərinin cütləşdirilməsi yolu ilə törədilmişdir. Rəsmi şəkildə 1940-cı ildə təsdiq edilmişdir. Rus löhrəm atları Orlov cinsindən geri qalır, lakin amerikan atlarından üstündür.

- TRAKENEN AT CİNSİ- Cins ərəb və ingilis atlarının yerli atlarla cütləşdirilməsi yolu ilə alınan Trakenen zavodunun yarımcins atı (Almaniya, 1732-ci il). Bu universal idman atları uca boylu, arıq bədənli, yüngül hərəkətli olmaları ilə fərqlənir.

ATIN CİNSLİLİYİ- Bu və ya digər idman atının cins minik və ya ərəb cinsindən törənmə payı. Əgər atın valideynlərindən yalnız biri cinsdirsə, bu at qarışığı olan heyvan sayılır. Cins erkəklə adi anadan və ya cins ana ilə adi erkəkdən törəmiş heyvanın nəslə 3/4 cinslilik hesab olunur.

CİP- Yüksək hərəkətmə qabiliyyəti olan, tam ötürücülü avtomobillərin ümumi qəbul olunmuş adı.

CİSİM-1. Fizikada-fəzada sərhədləri ilə birlikdə müəyyən hissəni dolduran maddə, materiya; eni, uzunluğu, dərinliyi olan ayrıca şey. **2.** İnsan və ya heyvanın xarici

CÜD

formalarında orqanizmi-bədəni, gövdəsi. **3.** Nəyinsə gövdəsi, əsas hissəsi.

CİU-CİTSU- Yapon samuraylarının fiziki və döyüş hazırlığının ilk başlanğıc növü. Özünü silahsız müdafiə və silahla hərəkət üsulları sistemidir. Hərfi mənada "sirlə sənət" deməkdir. Ən böyük inkişafı XII-XIX əsrlər arasında olmuşdur. Sonralar ciu-citsunun çoxsaylı məktəb və növlərə ayrılması nəticəsində cüdo, aykido, karatedo, kendo formalaşmışdır. Hazırda özünümüdafiənin döyüş (tətbiqi) üsulları sistemi kimi göstərir.

CİZGİ (CİZGİ ELEMENTİ, ŞƏKİL)

- ADDIMIN CİZGİSİ- Fiqurçular tərəfindən rəqsin hər ayrıca addımının icrasından sonra buz üstündə qalan izlər.

- MƏCBURİ FİQR CİZGİSİ- Konkulərdə təknəfərlik fiqurlu sürüşmədə məcburi fiqurun icrasından sonra buz üstündə qalan izlər (fiqurun təsviri). Şəkil kəsişməyən bir neçə izdən ibarət olur.

- PROQRAMIN CİZGİSİ- Fiqurçu tərəfindən proqramın (ayrı-ayrı) bəzi elementlərinin icrasından sonra buz üstündə qalan müəyyən geometrik formalı izlərin məcmusu.

- RƏQSİN CİZGİSİ- 1. Buz üstündə rəqsin cizgisi (eskizi). Məcburi rəqs diaqramı rəqsin bir bitkin seriyasının icrası üçün lazımi bütün informasiyanı birləşdirir. **2.** Fiqurçular tərəfindən rəqsin bir və ya bir neçə seriyasının icrasından sonra buz üstündə qalan izlər.

COQQINQ. BAX. ASTA YERİŞ.

CÖVHƏR. SİDİK CÖVHƏRİ- Zülal mübadiləsinin son məhsulu. Qaraciyərdə yaranır, sidiklə xaric olunur, dehidrasiya, sidik qovucu vasitədir. Qan plazmasında toplanır.

CÜT

CÜDO- Dünyada geniş yayılmış idman güləşmə növü. Cüdo idman növü kimi XIX əsrin sonlarında Yaponiyada yaranmışdır. “Cüdo” sözü “yumşaq yol, elastiklik yolu” anlamındadır. Cüdoda tutmalara, atmalara, saxlama, boğucu tutmalara, bədənin müəyyən yerindən və paltarından sərbəst tutmağa icazə verilir. Təmiz qələbə üçün (“ippon”) cüdoçu təmiz atma, ağırdıcı üsul, boğucu tutma və ya saxlama icra etməlidir. Geyim forması cüdoqidir (kimono və şalvar).

CÜDOQI- Cüdoçunun idman kostyumunun adı, yapon milli geyimi kimononun bir növü. Ağ rəngli möhkəm iplik (pambıq) parçadan hazırlanır. Qolları bütöv tikilmiş gödəkçədən, qurşaqdan və sərbəst biçimli şalvardan ibarətdir.

CÜT (QOŞA)

- **İDMAN CÜTLÜYÜ-** Konkilərdə qoşa fiqurlu sürüşmədə yarış qaydaları ilə nizama salınmış hərəkətləri sinxron icra edərək buz üstündə eyni vaxtda gəzişən iki fiqurçu (kişi və qadın). İdman cütlüyünün əsas vəzifəsi sinxron hərəkətlər etmək, bir ahənglə sürüşməkdir.

- **KİŞİ CÜTLÜYÜ-** 1. Akrobatik təmrinləri eyni vaxtda (qoşa kişi təmrinlərində) yerinə yetirən iki kişi. 2. Badminton, tennis, stolüstü tennis üzrə yarışda iki rəqibə qarşı birlikdə çıxış edən iki kişi (qoşa kişi kateqoriyası).

- **QADIN CÜTLÜYÜ-** 1. Eyni vaxtda akrobatika təmrinləri (qoşa qadın təmrinləri) yerinə yetirən iki qadın. 2. Badminton, tennis, stolüstü tennis üzrə matçda iki rəqibə qarşı birlikdə çıxış edən iki qadın (qoşa qadın kateqoriyası).

- **QARIŞIQ CÜTLÜK-** 1. Akrobatik

CAĞ

təmrinləri eyni vaxtda icra edən kişi və qadın (qarışıq qoşa təmrinlər). 2. Badminton, tennis, stolüstü tennis üzrə matçda kişi və qadına qarşı birlikdə çıxış edən kişi və qadın (qarışıq qoşa kateqoriya). 3. Bodibildinq üzrə yarışda birgə çıxış edən kişi və qadın.

- **RƏQS CÜTLÜYÜ-** Fiqurlu sürüşmədə və idman rəqslərində müxtəlif rəqs elementlərini müxtəlif mövqelərdə eyni vaxtda sinxron icra edən iki idmançı (kişi və qadın).

Çç

ÇA-ÇA-ÇA- Latin Amerikasına programına daxil olan idman rəqsi. Musiqi ölçüsü 4/4, beynəlxalq qaydalar üzrə temp dəqiqədə 30 takt (120 zərbə), məsləhət görülən temp dəqiqədə 32-34-dür.

ÇADIR, TALVAR- Karkasa tarım çəkilmiş parçadan, brezentdən, su buraxmayan parçadan, rezinləşdirilmiş perkaldan və s. hazırlanmış müvəqqəti düşənəkli yer. Turistlər və alpinistlər düşərgə üçün müxtəlif tipli, ölçülü, kütləli çadırlar işlədirlər.

- **ZDARSKI KİSƏ ÇADIRI-** Alpinistin düşərgə ləvazimatı. Düşərgə kisəsi analoqu. Mürəkkəb, qısa məsafəli dağa qalxmalarda işlədilir, 3-4 nəfərə oturmaq və ya uzanmış vəziyyətdə gecələməyə imkan verir. O, konstrukturu avstriyalı alpinist Matias Zdarskinin (1856-1940) adı ilə adlandırılıb.

ÇAĞIRIŞ- 1. Güləşçi öz hərəkətləri ilə rəqibi hücumla keçməyə təhrik edir, sonra isə buna əks-hücumla cavab verir.

ÇAL

- **HÜCUMA ÇAĞIRIŞ-** Boksdə, güləşmədə, qılıncoynatmada (gizlədilmə, pərdələnmə variantı) taktiki hərəkətdir, məqsəd rəqibə hücum üçün şərait yaratmaqla onu fəal fəaliyyətə birinci başlamağa məcbur etməkdir.

- **KÖRPÜCÜYƏ ÇAĞIRIŞ-** Ağırliq-qaldıranı və pauerlifteri yarış cəhdlərini yerinə yetirmək üçün körpücüyə dəvət etmə. Bununla eyni vaxtda təmrinin icasının hazırlığına vaxtı hesablamaq üçün saniyəölçən işə salınır.

ÇAXMAQ- Əllə işlədilən odlu silahın zərbəli mexanizm hissəsi. Patronun pistonuna birbaşa zərbə üçün odlu silahın çaxmağının iti hissəsi (vurucusu).

ÇAQI- Taekvondo və txeqvondoda ayaqla zərbə.

- **AP ÇAQI-** Ən qısa trayektoriya üzrə aşağıdan yuxarı birbaşa güclü zərbə.

- **DOLIO ÇAQI-** Yuxarıdan əyri trayektoriya üzrə zərbə.

- **NERİO ÇAQI-** Ayağı endirməklə yuxarıdan aşağı zərbə.

- **Tİ ÇAQI-** Dabanla arxaya zərbə.

- **TORO YÖP ÇAQI-** Dönməklə zərbə.

- **YÖP ÇAQI-** Dabanla böyürə irəli birbaşa zərbə.

- **MODAL-FURİO ÇAQI-** Txeqvondoda dairəvi trayektoriya üzrə beldən dönmüşlə irəli zərbə.

ÇALA-ÇUXUR. BOŞLUQ

Qolf oyunu meydanında topun düşməsi üçün qrində 108 mm diametrində çuxur.

- **KARBOHİDRAT BOŞLUĞU-** Bodibildinq və pauerliftinqdə qəbul olunmuş ifadədir, gərgin məşqdən sonra əzələ toxumalarında qlikogenin miqdarının işlədilib qurtarması ilə səciyyələnir.

ÇAR

- **POROLON ÇUXUR-** İdman zalında porolon kəsikləri ilə doldurulmuş çala. Mürəkkəb akrobatik hoppanmaları, gimnastik alətlərdən sıçramaları, “quru” trampindən və ya 1-3 m hündürlüklü vışkadan tullanmaları öyrənərkən təhlükəsiz enmək üçün qabaqcadan hazırlanır.

- **SULU ÇUXUR-** Maneələrlə 2000 və 3000 m məsafəyə qaçışda qaçış cığırının virajlarından birinin xarici tərəfində xüsusi maneə. Qarşısında 91,4 sm hündürlüklü baryer qoyulmuş 366x366 sm-lik sulu çala olur. Baryerin arxasında çalanın dərinliyi 70 sm-dir. Qaçan idmançı bir ayağını baryerə basaraq maneəni rəf edir və baryerdən itələnərək sulu çuxura hoppanır. O, nə qədər bərk itələnersə, bir o qədər ayağının az hissəsi suya düşür, çünki çalanın dibi mailidir və getdikcə sonda qaçış cığırının səviyyəsi ilə bərabərləşir.

- **YERƏ ENMƏK ÜÇÜN ÇUXUR-** Hoppanmalar üçün bölmədə xüsusi yer: uzununa və üç təkənla hoppananların yerə endiyi qumlu çuxur; hündürlüyə və şüvüllə hoppananların yerə enməsi üçün yumşaq materiallardan (porolondan) hazırlanmış çuxur.

- **ZÜLALLI BOŞLUQ-** Bodibildinq və pauerliftinqdə qəbul olunmuş ifadə. Gərgin məşq nəticəsində əzələ toxumalarında enerji potensalının bərpa edilməsindən sonra qanda sərbəst amin turşularının aşağı səviyyəsi ilə xarakterizə olunur.

ÇANAQ. QORUYUCU ÇANAQ- Bir sıra idman oyunlarında (kontakt növlər) idmançıların cinsiyyət orqanlarının qorunması üçün nəzərdə tutulmuş bərk plastmas sipər.

ÇAR

ÇAPMA ÇAPARAQ SÜRME- Minik atlarının oynaqlığını (cəldliyini) ippodromda sınaqdan keçirərkən atlılar tərəfindən distansiyanı eyni vaxtda keçmə. Distansiyalar müxtəlifdir.

- **DÖRDAYAQ ÇAPMA**- Atın istənilən allürdən dördayaq yerişə keçməsi dal ayaqlarla başlayır, sakit, düzgün qərarla icra olunur.

ÇARALĞA- Atın çənəsinin dişsiz kənarlarından ağzına keçən qantarğa və ya dəhnənin dəmir hissəsi.

ÇARDAQ. ASMA ÇARDAQ-1.Gəminin dörd küncündən asılmış lövhə. Dorda və ya bortdan kənarla lazımlı iş olanda adamın qalxması və oturmasına xidmət edir. **2**.Alpinistin təhlükəsizliyi sisteminin elementi.

“**ÇARET!**”- Taekvondoda referinin “**Diqqət!**” duruşu almağa komandası.

ÇARX. DOLAMA ÇARX- Kabelin uzunluğunu avtomatik nizamlayan qurğu olub qılıncoynadanın şəxsi şnurunu arxasındakı elektrik cihazına birləşdirir.

ÇARPARIQ (YORTMA) YERİŞ- Dayaz və diaqonal olmayan yanlış löhrəm yeriş.

ÇARPAZ (DÖRD YOL AĞZI) (RD)- **1**.cd4 de5 **2**.bc3 ed6 **3**.ef4 gedişləri ilə xarakterizə olunan debüt.

- **ƏKS ÇARPAZ (RD)**- **1**.cd4 de5 **2**.bc3 ed6 **3**.gh4 dc5 (və ya fe7) gedişləri ilə xarakterizə olunan debüt.

ÇARPAZLAŞMA (KƏSİŞMƏ)- Gimnastika atında tərmin. İki eyni vaxtli hoppanıb aşma icra edilərkən ayaqlar bir- birinin qabağına irəliləyir və biri o birinin yerində dayanır.

- **ƏKS ÇARPAZ**- Atda tərmin. Alətin arxasında yerləşən müxtəlif adlı ayaq tərəfə kəsişmə.

ÇEM

- **DÜZ ÇARPAZ**- Atda tərmin. Alətin arxasında yerləşən eyniadlı ayaqda kənara kəsişmə.

- **Lİ NİN ÇARPAZI**- Atda tərmin. Bir dəstəkdə qollarda duruşda dairəvi dönməklə düz çarpaz. Çin gimnastı Li Ninin adı ilə adlandırılmışdır.

ÇAT (YARIQ) (1)-

- **BUZLAQ ÇATI**- Buzlağın gövdəsində yarılmış yer.

- **QAYA ÇATLAĞI**- Qayada bir neçə millimetr enində vertikal və ya üfüqi çatlaq. Alpinist qarmağı (çəngəli) ora vura bilir.

ÇAT (2)- Alpinistin əlinin və ya ayağının yerləşə biləcəyi geniş yarıq.

ÇATDIRMA (YANAŞDIRMA)

- **ATIN DAL AYAQLARINI YANAŞDIRMASI**- Mahmızın təsirinə atın cavab refleksi. At sağ mahmızın təsiri ilə sağ ayağını, sol mahmızın təsiri ilə sol ayağını altına yaxınlaşdırır.

- **DİZLƏRİ YANAŞDIRMA**- Ştanqı qaldırmanın- altdan dağıtmanın ikinci dövrəsinin amortizasiya fazası. Dəstək dizlər bərabərliyində olan vaxt qılçalar tez diz oynaqlarında bükülür.

ÇAYLAQ (MƏCRA, ÇAY YATAĞI)- **1**.Su axınının keçib getdiyi çay vadisinin daha çox aşağı düşmüş hissəsi. **2**.Qayalarda su axını nəticəsində yaranmış oyuq.

ÇEXOL (ÜZLÜK)- Güləşçi xalçasının döşəklərini örtən və onları bitişdirən hissə. Plastikdən və ya qumaş parçadan hazırlanmış olur.

ÇEKERS - ABŞ-da geniş yayılmış dama oyunu. İngilís daması.

- **ÇEMPİON**- İdmanın hər hansısa bir növündə və ya yarışın müəyyən növündə qalib idmançı və ya komanda.

ÇEM

- **MÜTLƏQ ÇEMPİON-** Yaşından, bədəninin çəkisindən və s. asılı olmayaraq bütün iştirakçılar arasında yarışların qalibi. Mütləq çempionatlar boksda, güləşmədə, bodibildinqdə keçirilir. Gimnastikada bu ad çoxnövcü-lükdə qələbəyə görə verilir.

- **OLİMPIYA ÇEMPİONU-** Hansısa bir idman növündə və ya yarışların müəyyən növündə olimpiya oyunlarının qalibi. Olimpiya çempionu adı həmişəlik verilir.

ÇEMPİONAT (ÇEMPİONLUQ YARIŞI)- Çempion idmançını və ya komandanı aşkar etmək və sonrakı yerləri bölüşdürmək məqsədilə hansısa bir idman növündə birinciliyin oynanılması, rəsmi yarış.

- **AÇIQ ÇEMPİONAT-** İdmançıların yarışlarda iştirakı üçün sərbəst icazə və ya dəvət əsasında çempionu (idmançını, komandanı) aşkar etmək və sonrakı yerləri bölüşdürmək məqsədilə hansısa bir idman növündə rəsmi idman yarışı.

ÇERTYOJ. NƏZƏRİ ÇERTYOJ- Üç baza səthinin paralel, düz diametral, əsas və midelşpanqout müstəvilərlə gəmi korpusu kəsiklərinin proyeksiyası. Nəzəri çertyojda örtünün xarici tərəfi ilə sahələrin kəsişmə izləri, kənarları, yarıməni və korpusu göstərilir.

ÇEŞKİ- Gimnastika, akrobatika və başqa oxşar idman növləri məşğələləri üçün nəzərdə tutulan yüngül ayaqqabı. Çox zərif göndən hazırlanır.

- **ÇEVİKLİK-** Koordinasiya qabiliyyəti. Oynaqda hərəkət amplitudasından, o da öz növbəsində oynağın quruluşundan, oynaq pərdəsindən, bağlardan, əzələlərin güc və elastikliyindən və s. asılı olan dayaq-hərəkəti aparatın xüsusiyyəti, onun həlqələrinin bir-birinə nisbətdə mütəhərrik-

ÇEV

liyinin dərəcəsi. Hərəkəti böyük amplituda ilə icra etməyə imkan verir.

- **ATIN ÇEVİKLİYİ-** İdman atının bütün oynaqlarında çevikliyi tərbiyə etmək üçün, miniyə öyrətmə və at idmanı növü üzrə xüsusi təmrinlərlə əldə edilir.

ÇEVİRMƏ (1)- Güləşçi fəndin icrasında rəqibini xalçadan tam ayırmır. O, parterdə rəqibini sinəsi üstə vəziyyətindən arxası xalçaya vəziyyətinə çevirir. Sambo və cüdoda budu tutmaqla atma.

- **ADDIMLAYARAQ ÇEVİRMƏ-** Güləşçi parterdə rəqibin gövdəsinin yuxarı hissəsinə dayaqlanaraq onun başı ətrafında addımlayaraq rəqibini arxası üstə çevirir.

- **ARXADAN ÇEVİRMƏ-** Sambo və cüdoda arxadan gövdəni və budu tutmaqla atma.

- **ARXAYA ƏYƏRƏK ÇEVİRMƏ-** Güləşçi parterdə rəqibin gövdəsinə arxaya əyərək onu arxası üstə çevirir.

- **ARXAYA ƏYİLƏRƏK ÇEVİRMƏ-** Güləşçi parterdə arxaya əyilərək rəqibi arxası üstə çevirir, özü isə qarnı üstə qalır.

- **AŞIRARAQ ÇEVİRMƏ-** Güləşçi parterdə rəqibini başı üzərindən aşırıaraq arxası üstə çevirir.

- **BURARAQ ÇEVİRMƏ-** Güləşçi parterdə rəqibi arxasına tərəf, özünə tərəf yaxud özünün əks tərəfinə arxası üstə çevirir.

- **DİYİRLƏDƏRƏK ÇEVİRMƏ-** Güləşçi parterdə rəqibini arxadan tutub körpü vəziyyəti almaqla onu öz üzərindən çevirir, yaxud həmin tutma ilə yarımkörpü vəziyyəti alaraq onu öz başı üzərindən kürəkləri üstə çevirir.

- **KEÇƏRƏK ÇEVİRMƏ-** Güləşçi parterdə rəqibin üstündən keçərək onu arxası üstə çevirir.

ÇEV

- **ÖNDƏN ÇEVİRMƏ**- Sambo və cüddoda rəqiblə sinə sinəyə vəziyyətindən budu daxildən tutmaqla atma.

- **YANDAN ÇEVİRMƏ**- Sambo və cüddoda qolu və müxtəlif adlı baldırı yandan tutmaqla atma (tutma məqamında hücum edən sinəsi ilə rəqibin böyüründə olur).

- **VURUB ÇEVİRMƏ**- Su polosunda bazuönü və əlin, eləcə də çiyinin, başın, gövdə və ya ayağın hərəkəti ilə topun atılması. Rəqib qapısının yanında və ya cinahında olan oyunçu tərəfindən tətbiq edilir.

ÇEVİRİLMƏ (DÖNMƏ) 1- Şüvüllə hoppanmalarda hoppananın ayaqları ilə yuxarı və plankanı keçməzdən əvvəl açılma fazasına qədər başısağrı çevrilməsindən ibarət texniki elementlərin əlaqəsi. **2.** Su polosunda texniki üsul. Vaterpolçunun öz rəqibindən-hamisindən xilas olmaq məqsədilə gövdəsini yerində və hərəkətdə olarkən qəfildən, tez-tez və müxtəlif formada yerdəyişmə etməsi. Hücumun gedişində arxaya və kənarlara icra olunur. **3. 1.** Akrobatik və gimnastik təmrin (döşəmədə, tirdə, dayaqlı hoppanmalarda). Bədənin baş üzərindən irəli və ya arxaya düz və ya bükülü qolların və başın aralıq dayağı ilə, uçuşun bir və ya iki fazası ilə (əllərin təkənə qədər və ondan sonra) tam dönməklə fırlanma. Çevrilmələrin variantları: bir qolda, dəyişməklə, sıçramaqla, Kolpin fləki, bir qolda yellənərək flək, şpaqat, uzanaraq dirənmə, yuvarlanma, 180 dərəcə, 360 dərəcə və s. dönməklə. **4.** Tirdə təmrin. Bədəni düz qollarla baş üzərindən irəli sallan-

ÇEV

ma vəziyyətinə çevirmə (böyük dönmənin irəli birinci yarısı). **5.** Bruslarda təmrin. Əllərdə duruşdan əlləri buraxaraq, irəli yellənib əllərdə dayağa irəli çevrilmə.

- **TAM DÖNMƏKLƏ ARXAYA BİR DƏFƏ YARIM SALTO EDİB İRƏLİ ÇEVİRİLMƏ**- At üstündə uzununa və ya eninə dayaq hoppanması. Əllərin təkənindən sonra irəli tam dönməklə, qruplaşaraq və ya bükülərək arxaya bir dəfə yarım salto edib irəli dönmə.

- **ARXAYA ÇEVİRİLMƏ**- Döşəmədə və tirdə təmrin. Beliaçıq arxaya hoppanmaqla əllərdə duruşa azacıq bükülü qılçalarla və üçüç fazasından sonra qılçaları cəld düzləndirib əllər yuxarı duruşa keçmə. Bir ayağın təkəni, digər ayağı yelləməklə, bir əlin dayağı, digər ayaq üzərinə düşməklə də icra oluna bilər.

- **AYAQLARI DƏYİŞMƏKLƏ İRƏLİ ÇEVİRİLMƏ**- Döşəmədə və tirdə təmrin. İki və ya bir əlin dayağı və təkən ayağına düşüb belini açaraq irəli dönmə (çevrilmə zamanı ayaqların vəziyyətinin dəyişməsi baş verir).

- **BÜKÜLÜB-AÇILARAQ İRƏLİ ÇEVİRİLMƏ**- At üstündə uzununa və ya eninə dayaq hoppanması. Çevrilmənin ikinci fazasında çanaq-bud oynaqında güclü bükülmə və açılma. 180, 360, 540 və 720 dərəcə dönməklə icra olunur.

- **DÖVRƏ VURARAQ BİR ƏL ÜZƏRİNDƏ İRƏLİ ÇEVİRİLMƏ**- Döşəmədə və ya tirdə təmrin. Bir əlin dayağı ətrafında tam dövrə vurmaqla, ayaqları birləşdirərək və digər əli söykəyib çanaq-bud oynaqında sərt bükülü əllər yu-

ÇEV

xarı duruşda arxası çevrilmə istiqamətinə yerə enərkən irəli dönmə.

- **ƏYİLƏRƏK İRƏLİ ÇEVİRİLMƏ-** Döşəmədə və tirdə təmrin. Bir və ya iki ayağın təkani ilə düz ayaqların barmaqları üzərinə düşməklə, çanaq sümüyü irəli, əllər yuxarı dönmə. Bir əlin dayağı ilə bir yellənən və ya təkən ayağının yerə enməsi ilə də icra oluna bilir (dönmə zamanı ayaqlar irəli-arxaya geniş açılır).

- **GİNSBERQ ÇEVİRİLMƏSİ-** Bruslarda təmrin. Əllərdə duruşdan sallanmaya keçmə və arxaya yellənib əllərdə dayağa qalxma (irəli böyük dönmə). Amerikalı gimnast Brayan Ginsberqin adı ilə adlandırılmışdır.

- **İRƏLİ ÇEVİRİLMƏ-** Əllər üzərində duruşdan əyilmiş vəziyyətə irəli tam çevrilməklə at üzərindən uzununa və ya eninə dayaqlı hoppanma. 180, 360, 540 və 720 dərəcə dönməklə icra oluna bilir.

- **GÖVDƏNİN ÇEVİRİLMƏSİ-** Akademik avarçəkmədə texniki səhv. İdmançı avarlamanın sonunda qismən kənara meyl edir.

- **HOPPANARAQ İRƏLİ ÇEVİRİLMƏ-** Gimnastik və akrobatik təmrin. İki ayağın təkani ilə bir və ya iki əlin üzərindən bir və ya iki ayaq üzərinə düşməklə beliaçıq irəli dönmə.

- **KƏNARA ÇEVİRİLMƏ-** At üzərindən uzununa və ya eninə dayaqlı hoppanma. Ayaqların təkənindən sonra əllər üzərində duruşa əllərin eyni vaxda və ardıcıl qoyulması, ayaqlar birlikdə və ya aralı və böyürü ata tərəf duruş vəziyyətinə yana çevrilmə. Bir əl üzərində də icra oluna bilir.

ÇEV

- **KÜRƏYİ ATA TƏRƏF 90 VƏ YA 270 DƏRƏCƏ DÖNMƏKLƏ YANA ÇEVİRİLMƏ-** At üzərindən uzununa və ya eninə dayaqlı hoppanma. Əllərin təkənindən sonra yana 90 və ya 270 dərəcə dönməklə əks çevrilməyə, kürəyi alətə duruşa yana çevrilmə.

- **SALLANMAYA 360 DƏRƏCƏ DÖNMƏKLƏ ARXAYA ÇEVİRİLMƏ-** Tirdə və qadın bruslarında təmrin. Dayaqdan əlavə dirənmə və ya durmaqla 360 dərəcədə sallanmaya dönməklə arxaya bükülü çevrilmə.

- **SOLA (SAĞA) ÇEVİRİLMƏ- 1.** Döşəmədə və tirdə təmrin. Ayaqlar aralı duruşdan sol (sağ) kənara yanakı dönmə istiqamətinə, ardınca əllərin qoyuluşu ilə, əllərdə duruşdan keçməklə və çevrilmə istiqamətinə yanakı sağ (sol) qol üzərinə enməklə sağ (sol) tərəfin təkani ilə yanakı dönmə. Bir əl üzərində də icra oluna bilir. **2.** Döşəmədə, tirdə təmrin. Əllərdə duruşdan keçməklə və bir və ya iki ayaq üzərində çevrilmə istiqamətinə yanakı uçuş fazasından sonra enməklə əllərin ardıcıl qoyuluşu ilə irəli çevrilmə.

- **90 VƏ YA 270 DƏRƏCƏ DÖNMƏKLƏ ÜZÜ ATA TƏRƏF YANA ÇEVİRİLMƏ-** At üzərindən uzununa və ya eninə dayaqlı hoppanma. Əllərlə təkəndən sonra yana dönmə zamanı üzü ata tərəf 90 və ya 270 dərəcə dönmə.

- **TAMAM DÖNMƏKLƏ ARXAYA ÇEVİRİLMƏ-** Döşəmədə və tirdə təmrin. Əllərin dayağına qədər və ya dayaqdan sonra tamam dönməklə arxaya çevrilmə.

- **TAM DÖVRƏ VURARAQ BİR DƏFƏ YARIM ARXAYA SALTO ET-**

ÇƏK

MƏKLƏ BİR ƏL ÜZƏRİNDƏ İRƏ-Lİ DÖNMƏ- At üzərindən uzununa və ya eninə dayaqlı hoppanma. Birinci fazada bir əl üzərində tam dövrə vuraraq (ron-dat) çevrilmə, ikinci fazada isə arxaya qruplaşaraq, belibükük, beliaçıq, 360 və 720 dərəcə dönməklə bir əl üzərində bir dəfə yarım salto icra oluna bilir.

- **YANAKİ ÇEVİRİLMƏ- BAX. SOLA(SAĞA) ÇEVİRİLMƏ.**

- **PIYADALARIN ÇEVİRİLMƏSİ-** Şahmat taxtasının sonuncu üfüqi xanasına (8-ci ağlar, 1-ci qaralar üçün) gəlib çatan piyada gedışı edən partnyorun seçimi üzrə öz rəngində olan istənilən fiqurla (şahdan başqa) dəyişdirilir.

ÇƏKİ (AĞIRLIQ). ARTIQ ÇƏKİ YIĞMAQ- Boksçunun, ağırlıqqaldırmanın yarışda daha ağır çəki dərəcəsində çıxış etməsi məqsədlə bədən kütləsini qabaqcadan düşünülmiş şəkildə, bilərəkdən artırması.

- **ATLININ ÇƏKİSİ-** Atlının çəkisi at idmanı üzrə yarışların əvvəlcədən şərtləşdirilmiş növlərində yarışlar haqqındakı qaydalarda göstəriləndən az olmamalıdır. Əgər finişdə çəki çatmazsa, atlı yəhər və yüyəni çəkiyə götürə bilər. Əgər çəki yənə də çatmazsa, atlı yarışlardan kənarlaşdırılır. Artıq çəki cərimə olunmur.

- **BAŞLANGIC ÇƏKİ-** Yarışda atletin ilk yanaşmada qaldırdığı ştanqın çəkisi.

- **BƏDƏNİN AÇILIŞMASI ÜÇÜN ÇƏKİ-** İdmançının təlim və ya yarış çəkisinə getməzdən əvvəl bədənini açılışması üçün qaldırdığı ştanqın çəkisi.

- **1.**Bədənin istinada əsasən asan yıxılmasına mane olan qüvvə. **2.**Bədənin kütləsi.

- **BÖYÜK MƏŞQ ÇƏKİSİ-** Ştanqın

ÇƏK

hər icra olunan təmrin üçün fərdi nəticənin 80-90 faizinə bərabər çəkisi.

- **DÖYÜŞ ÇƏKİSİ-** **1.**Yarışda konkret çəki kateqoriyası üzrə çıxış edən boksçunun, güləşçi, ağırlıqqaldıran, pauerlifterin bədən kütləsi. **2.**İdmançının idman formasına uyğun bədən kütləsi.

- **ƏLAVƏ ÇƏKİ-** **1.** Kirşə idmanında tək yerlik kirşələrdə çıxış edən idmançıların əlavə çəki adı ilə kəmərlər və ya jilet (kişilər 10 kq-dan, qadınlar isə 8 kq-dan çox olmamaqla) geyə bilirlər. Əlavə çəki qismən yüngül çəkili idmançılara sürəti artırarkən bərabər şərait yaratmaq üçün nəzərdə tutulmuşdur. **2.** Əlavə yük akademik avarçəkmə üzrə yarış qaydalarında sükançının bədən kütləsinin müəyyən edilmiş çəkiddən az olduğu halda nəzərdə tutulur. Qayda ekipajlara bərabər şərait yaratmaq üçün tətbiq edilir.

- **2,5 KQ-A BÖLÜNƏ BİLƏN ÇƏKİ-** Ağırlıqqaldırma və pauerliftinq üzrə yarışların fərdi zaçotunda hesaba salınmış ştanqın çəkisi.

ÇƏKİ KATEQORİYASININ HƏDDİ- Boksçuların, güləşçilərin, ağırlıqqaldıranların, bodibildərlərin, pauerlifterlərin bədən kütləsinin yuxarı və aşağı həddi hər çəki kateqoriyası üçün yarış qaydaları ilə tənzimlənir.

- **KİÇİK (AZ) TƏLİM ÇƏKİSİ-** Ştanqın çəkisi hər icra olunan təmrin üçün fərdi son həddin 70%-dən az olmalıdır.

- **MƏŞQDƏ ORTA ÇƏKİ-** Məşq yükünün qiymətləndirilmə meyarından biri olub kiloqramların ümumi cəmi təlim məşğələləri ərzində qaldırılmış çəki ilə ifadə olunur.

ÇƏK

- **ORTA TƏLİM ÇƏKİSİ**- Ştanqın çəkisi hər icra olunan məşğələdə fərdi son hədd nəticənin 70-80 faizinə bərabər olmalıdır.

- **REKORD ÇƏKİ**- Rəsmi qeydə alınmış rekordu ən azı 500 q-dan çox ötən ştanqın çəkisi.

- **SİFARIŞ VERİLMİŞ ÇƏKİ**- Ağırliqqaldıranın, pauerlifterin yarışın hakimlər kollegiyasına əvvəlcədən xəbər verdiyi ştanqın çəkisi.

- **SUBMAKSİMAL ÇƏKİ**- Hər icra olunan məşğələ üçün fərdi son hədd nəticənin 90 faizini keçən ştanqın çəkisi.

- **TƏCHİZATIN ÇƏKİSİ**- Kırşəçinin idman formasının və əlavə qoruyucu vasitələrinin ümumi kütləsi 4 kq-dan çox olmamalıdır. Sürətin artırılması zamanı bu qayda idmançılara bərabər şərait yaratmaq üçün tətbiq olunur.

- **TULLAMALAR ÜÇÜN ÇƏKİ**- Çəkic tullayanların təlimində köməkçi vasitə kimi istifadə edilən dəstəkli, troslu və ucunda nüvəsi olan xüsusi alət.

- **YARIŞ ÇƏKİSİ**- Kırşə idmanı üzrə yarış iştirakçılarının maksimal çəkisi (bədənin kütləsi+ 4 kq təchizat+əlavə çəki); kişilərdə 95 kq-dan, qadınlarda isə 85 kq-dan çox olmamalıdır.

- **YENİDƏN BİLDİRİLMİŞ ÇƏKİ**- Ağırliqqaldıranın, pauerlifterin körpücüyə çağırıldıqdan sonra əvvəlcədən xəbər verilmiş ştanqın ilkin çəkisinin artırılması. Buna cəhdə ayrılmış vaxta yalnız 1 dəqiqədən çox qalmış halda icazə verilir.

ÇƏKİC- Trosla dəstəyə bərkidilmiş, tamamilə metaldan hazırlanmış, şarı xatırladan idman aləti. Alətin kütləsi 7,260 kq-dır. O, gənclər və qadınlar

ÇƏK

üçün 3 kq-dan 6 kq-a qədərdir. Alətin uzunluğu 1215 mm-dir.

- **AĞIRLAŞDIRILMIŞ ÇƏKİC**- Yarış qaydalarında nəzərdə tutulduğundan böyük kütləyə malik idman aləti. Xüsusi gücü inkişaf etdirmək üçün məşqdə istifadə olunur.

- **GÖDƏLDİLMİŞ ÇƏKİC**- Atmaq üçün idman aləti. Trosun uzunluğu yarış qaydalarında göstərilmiş olandan daha qısadır. Məşqdə istifadə olunur.

ÇƏKİCİN ŞARI- Atmaq üçün idman aləti çəkicinin tərkib hissəsi.

ÇƏKİLMƏ (TƏRƏZİDƏ)- Boksçunun, güləşçinin, ağırliqqaldıranın bədən kütləsinin obyektiv qeyd olunması, idmançı ləvazimatının konkret çəki kateqoriyasında müəyyən edilməsi yarış qaydalarında nəzərdə tutulmuşdur. Tərəzidə çəkilmə yarış günündə onun başlanmasına qədər keçirilir.

- **ATIN İRƏLİ ÇƏKİLMƏSİ**- Atlı tərəfindən atın irəli və ya hoppanmaya irəli çəkilməsi üçün mahmızların təsirinin artırılması. Əgər mahmızların qüvvəsi təsir etmirsə, atlı qamçıdan istifadə edə bilər. İrəli çəkilmə üsulları çox ağırdıcı olmamalıdır.

- **KONTROL ÇƏKİLMƏ**- Boks, güləşmə, ağırliqqaldırma, pauerliftinq üzrə yarış iştirakçısının rəsmi çəkilməyə başlanmasına qədər bədənin kütləsinin təyin edilməsi.

- **GERİ ÇƏKİLMƏ, UZAQLAŞMA**- Rəqibin hücumuna və ya yaxınlaşmasına cavab olaraq qılıncoynadanın təhlükəsiz distansiyanı saxlamaq məqsədilə arxaya çəkilməsi.

- **PEYSƏRDƏ GERİ ÇƏKİLMƏ**- Toparlamaqda atın başı və boynunun və-

ÇƏK

ziyyəti: əyrilik birinci boyun fəqərəsindən başlamalıdır. Yüksək nöqtə sayılan peysərdən süysünə (cidova) qəddər rəvan əyrilik yaratmaq üçün boyun təbii azca qaldırılmış olmalıdır. Atlı tərəfindən tətbiq edilərkən atın başını idarəetmə vasitələri vertikalə yaxınlaşmalıdır. Lakin at “cilov dalınca” getməməli, alnı ilə irəli getməlidir.

- **RƏSMİ ÇƏKİLMƏ**- Boks, güləşmə, ağırlıqqaldırma, pauerliftinq üzrə yarış iştirakçılarının bədən kütləsinin qeydiyyatı. Hər çəki kateqoriyasında yarışa 2 saat qalmış başlanır və 1 saat davam edir, bundan sonra bütün iştirakçıların bədən kütləsi elan edilir. Əgər bu vaxt ərzində atlet çəkilməzsə, o, yarışa buraxılır. İştirakçılar çıpaq çəkilirlər.

- **TƏKRAR ÇƏKİLMƏ**- Ağırlıqqaldırma, pauerliftinq üzrə yarışda idmançının bədən kütləsi onun elan edilmiş çəki kateqoriyasına uyğun gəlmədiyi aşkar edilərsə, iştirakçının təkrar çəkilməyə (rəsmi təsbit edilmiş vaxt dairəsində) buraxılış proseduru baş verir.

ÇƏKİNİN GÖTÜRÜLMƏSİ- Ağırlıqqaldırma və pauerliftinqdə uğurlu yarış cəhdində hərəkət və götürülmüş ağırlıq texniki qüsursuz və qurtarmış icra kimi hesaba alınır.

ÇƏKİSİZLİK

HİDROSTATİK ÇƏKİSİZLİK- Üzgücünün əllərini başının arxasına aparıb suda hərəkətsiz uzanması ilə bədəninin ağırlığı suyun gücü hesabına itələnilib çıxarılmasının bərabərləşən vəziyyəti. Üzgücünün çəkisizlik vəziyyətində olması onun üzmə qabiliyyətinin mühüm göstəricisidir.

ÇƏR

ÇƏKMƏ (DARTMA). KÜRƏYİ “NATAMAM ÇƏKMƏ”- Avarlamanın sonunda texniki səhv. Kürək avarlamanın sonuna yaxın gövdədən bir neçə santimetrlikdə olmalıdır. Böyük məsafə avarlamayı qısaldır və zəiflədir.

- **PEDALI ÇƏKMƏ**- Velosipedçi tərəfindən III (arxa) zonada pedala aşağıdan yuxarı yönəlmiş qüvvə tətbiq etmə. Bu hərəkət dabanın, baldırın və ombanın arxadan əyilməsi hesabına həyata keçirilir.

- **TƏTİYİ ÇƏKMƏ**- Tətiyə tətbiq edilən gücün böyüklüyü vurucunu qarmaqdan azad etmək və atışı icra etmək üçün lazımdır. Yarış qaydaları ordu və idman nümunəli silahlara tətiyi minimal çəkməklə məhdudlaşdırılır. Sərbəst modelli silahda tətiyin çəkilməsi məhdud deyil. Onun böyüklüyünü xüsusi ağırlıqlarla müəyyənləşdirirlər.

ÇƏNBƏR- Ağac və ya plastmasdan hazırlanmış bədii gimnastika cismi.

ÇƏNGƏL- **1.** Təkərləri qurmaq üçün velosiped ramasının qabaq və arxa hissəsi. **2.** Turistin qaya səthində böyük olmayan kələ-kötürlükdən əl barmaqlarının birinci falanqaları ilə özünü saxlaması. **3.** Beysbolda pitçerin topu şəhədet və orta barmaqlarla tutaraq atması.

4. Şahmatda piyadanın, filin və atın eyni zamanda bir neçə fiquru hədələdiyi vəziyyət: Şahmatda rəqibin iki fiquruna at və ya piyada ilə hücum. **5.** Dama oyununda mübarizədə damkanın iki damaya qarşı xarakter mövqeyindən biri (Məs., Ağ damka e1.; Qara dama, a5,h4).

KİÇİK ÇƏNGƏL (RD)- 1.cd4 de5 2.gf4 gedişləri ilə səciyyələnən debut.

ÇƏPƏR (BD)- 1.A.:26, 27, 31, 36; 4. 12,

ÇIX

16, 17, 18, 22 əlaqə tipi olarkən mövqə. Belə ad ona görə verilib ki, bir-birinə bağlanan damaların düzülüşü öz şəklinə görə çəpəri xatırladır.

ÇƏPƏR- 2. At idmanı yarışlarında ştaketdən hazırlanmış hasar formasında maneə.

ÇƏPLİK (ƏYRİLİK)- Ağırlıqaldıranların təmrinin icra etmə texnikasında səhvi. Ştanqı qaldırarkən əllərdən birinin hərəkətinin geri qalması.

- **ATIN AYAQ ÇƏPLİYİ-** Dırnaq qarmağının daxilə öyilməsi hesabına ayaqların yanlış qoyuluşu. Yara mənbəyi.

ÇƏRÇİVƏ. ATIN “ÇƏRÇİVƏSİ”- Atın artırılmış allürdən toplu (cəmləşdirilmiş) və əksinə yerləş keçərkən eksteryerinin uzununa və eninə konturlarının dəyişməsi.

ÇIXARMA (ÇIXARILMA)

- **AVAR YERİNİ ÇIXARMA-** Akademik qayığın fırlanğıc oxundan uzununa oxuna qədər olan məsafə. Avarçəkənlərin fərdi antropometrik göstəriciləri ilə bağlı qayığın qurulma parametrlərindən biri.

- **MÜVAZİNƏTDƏN ÇIXARMA-** Sambo və cüdoda dartma və ya təkənlə icra edilməklə rəqibi yığılmağa məcbur edən atma növü. Yunan-roma və sərbəst güləşmədə dartma və ya təkənlə icra edilməklə rəqibi yerdəyişməyə və ya gücü əks istiqamətə inkişaf etdirməyə məcbur edən taktiki hazırlıq. Güləşçi ayaq üstə və ya parterdə rəqibə müxtəlif istiqamətlərdən (irəli, arxaya, yana, aşağı) fiziki təsir göstərərək onun ümumi ağırlıq mərkəzini dayaq sahəsinin sərhədlərindən kənara çıxarmağa məcbur edir ki, müvazinətini itirsin və özünün nəzərdə tutduğu texniki fə-

ÇIX

liyyətini icra etməyə şərait yaransın.

- **BRAS ÜSULU İLƏ ÜZMƏ ZAMANI ƏLLƏRİ İRƏLİ ÇIXARMA-** Bras üzgüçüsünün əllərinin hərəkət fazası: avarlama bitəndən sonra qollar dirsək oynaqlarında bükülür, barmaqlar birləşir və dayanmadan suyun səthinə irəli çıxarılır.

- **RƏQİBİ MÜVAZİNƏTDƏN ÇIXARMA-** Rəqibin qabaqcadan duyulan hücumuna cavab olaraq boksçunun addımlarını kənara və ya arxaya atıb fəal hərəkətlər etmək nəticəsində bədənin vəziyyətinin sabitliyinin itirilməsinə gətirib çıxarma.

- **YARIŞDAN ÇIXARMA.** Yarış qaydalarının, texniki etik davranış normalarının pozulmasına, eləcə də dopinq qəbuluna görə iştirakçıya (komandaya) yarışın hakimlər kollegiyasının tətbiq etdiyi cəza. Yarışda iştirakdan kənarlaşdırma və ya göstərilmiş nəticələrin ləğv edilməsi.

- **VURUB ÇIXARMA- 1.** Rəqibi “xalçadan kənar” vəziyyətinə çıxmağa məcbur edən fəaliyyət. **2.** Sinxron üzgüçülükdə əsas hərəkətlərdən biri: Qolların maksimal işi hesabına bədənin vertikal vəziyyətdə başaşağı hərəkəti. Vurub çıxarma partnyor qadının köməyi ilə icra edilə bilər. **3.** Dama oyununda damkanın damalara qarşı mübarizəsində üsul. Damka rəqibin damasını yan xəttə yox, taxtanın mərkəzinə getməyə məcbur edir.

- **TUTMADAN ÇIXARMA-** Rəqibin tutmasından güləşçinin təsirli hərəkətlə xilas olması və ya tutmanı başqa yerə keçirməsi.

- **YELKƏNİ KÜLƏYƏ ÇIXARMA-** Yelkəni elə döndərmək lazımdır ki, küləyin ona böyük yan təzyiqli yaxtı irəli-

ÇIX

lətmədən əldə edilsin. Manevr gedişini azaltmaq üçün tətbiq edilir (məs.; üzücü çox böyük sürətlə maneəyə yanaşarkən). Ancaq stakseli küləyə çıxarkən yaxt leventik vəziyyətdə qalırsa, dönməni qurtarmaq olar.

ÇIXIQ (BURXULMA)- Sümüklərin oynaq uclarının normal mütəhərriklərdən kənarında, bəzi hallarda oynaq kisəcik və bəndlərinin qırılması ilə yerini davamlı dəyişməsi.

- **ADİ (ADƏT EDİLMİŞ) ÇIXIQ**- Sümüklərin oynaq uclarının normal mütəhərriklərdən kənara çıxması ilə təkrar olunan davamlı yerini dəyişmə.

ÇIXINTI (ZEH)- Yaxtın gövdəsinin su üzərində sallanmış burun və dal hissələri.

- **ALT ÇIXINTI**- Yaxtın bortundan dibinə (altına) tərəf dairəvi keçid.

ÇIXIŞ (ÇIXMA)- Gimnastika atında təmrin. Atın dəstəyində və gövdəsində arxadan dirənərək, yaxın dəstəklərdə bir əlin köməyi olmadan dayaq əlinin ətrafında dairəvi hərəkətlə yerdəyişmə.

- **ÇIXIŞ VƏ GİRİŞ**- Atda təmrin. Ardicıl şəkildə icra edilir: çıxış-ərxaya hoppanıb keçmə-giriş.

- **ÇIXIŞ VƏ YAPIŞMAYA QƏDƏRKİ GİRİŞ**- Atda təmrin. Arxada yaxından bir əlin yapışmasına qədər, digər əlin ətrafında dairəvi hərəkətlə dayaqda yerdəyişmə və sonradan bir əli qoyaraq ərxaya dayaqda sıçrayıb aşma.

- **AYAQ PƏNCƏSİNƏ ÇIXIŞ**- Ağırliqqaldırmanın dartma zamanı ştanqı final sürətvermə fazasında ayaq pəncəsinin qabaq hissəsinə qaldırması, ştanqı təkən üçün sinəyə və ya təkən zamanı sinədən qaldırması.

ÇIX

DAMKAYA ÇIXMA- Dama ilə rəqibin dama sırasına təmin olunmuş uğurlu gediş.

- **DÖNGƏDƏN ÇIXMA**- **1.** Dağ xizəyi idmanında dönmə texnikası elementi, xizəyi əyri xətlə hərəkətdən düz xətlə hərəkətə keçirmə. Bunun üçün xizəkçi bədəninin kütləsini elə paylaşdırmalıdır ki, onun ümumi mərkəzi xizəyin orta hissəsinə yerini dəyişsin və kant çəkməsini azaltsın. **2.** Konkisürənin düz xətlə qaçışa keçmə qarşısında dönmə qövsü üzrə sonuncu addımlarının vəziyyəti.

- **AYAQ ÜSTƏ ÇIXMA**- Güləşçinin parter vəziyyətindən (sambo və cüdo-da) ayaq üstə vəziyyətinə keçməsi.

- **HOPPANANIN SUDAN SUYA ÇIXIŞI**- İdmançının sudan çıxmaq üçün suya dalma sürətinin azalmasından sonrakı hərəkəti. Suya dalmanın dərinliyindən asılı olaraq çıxış ya əlavə dayağa keçmə yolu və hovuzun dibindən güclü uzaqlaşmaqla, ya da baş yuxarı vəziyyətdə keçməklə qolların və ayaqların fəal avarlama hərəkətləri ilə həyata keçirilir. **ÇIXMA**- Güləşçinin mübarizədə təhlükəli situasiyadan qaçmaq məqsədilə vəziyyətin dəyişdirilməsinə yönəlmiş manevr etməsi.

- **XALÇADAN ÇIXMA**- Güləşçi yerdəyişmə zamanı xalçanın işçi meydanını tərk edir və "xalçadan kənar" vəziyyətə düşür. Görüşdə bilərəkdən xalçadan çıxmaq qadağandır. Qaydanı pozan güləşçi töhmət və ya xəbərdarlıqla cəzalandırılır. **bax- həmçinin MÜBARİZƏDƏN BOYUN QAÇIRMA.**

ÇIXMA (ÇIXIB GETMƏ)- İdmançının

ÇIX

müxtəlif səbəblərdən (xəstələnmə, uduzma və s.) yarışda iştirakını dayandırması.

- **OYUNDAN ÇIXIB GETMƏ**- 1. Hakim tərəfindən qovulmuş və ya məşqçi tərəfindən əvəzlənmiş oyunçunun meydan və ya meydançadan çıxması. 2. Komandalı idman oyunlarında hücumçu fərdi taktiki hərəkətin köməyi ilə rəqibin himayəsindən çıxır və oyunun gedişində əlverişli mövqə tutur.

- **KÖRPÜDƏN ÇIXMA**- Yunan-Roma və sərbəst güləşmələrdə təhlükəli vəziyyətdən (körpü saxlama) çıxmaqla bağlı müdafiə hərəkəti. Güləşçi körpü vəziyyətindən parter vəziyyətinə keçir və ya körpü vəziyyətində duran güləşçi təmiz məğlubiyyətdən yayınaraq qarnı üstə çevrilir.

- **QABAĞA ÇIXMA**- Şahmatda ilk gediş hüququ. Başlanğıc mövqedə irəli çıxma ağırlara məxsusdur.

- **SANCMANI (ZƏRBƏNİ) ÇIXMA**- Qaydanın pozulmasına görə qılıncoyundan vurduğu zərbələrin sayından sancmanı (zərbəni) çıxma şəklində cəza.

- **SAXLANMADAN ÇIXMA**- Sambo və cüdo güləşmə növlərində müdafiə zamanı tutub saxlanmış güləşçi tutmadan xilas olur və ya arxası üstə vəziyyətdən qarnı üstə vəziyyətə çevrilir (cüdoda ayaqları ilə rəqibin ayağını sıxır). Çıxma hakimin işarəsi-hərəkəti ilə və "Çıxdı!" (samboda), "Toketa!" (cüdoda) qışqırığı ilə qeydə alınır. Buna görə də saniyəölçən hakim saxlama vaxtının sayılmasını dayandırır.

- **TORA ÇIXIŞ**- Tennisdə texniki üsul. Oyunçunun topu zərbə ilə uçuşdan rəf etmək üçün arxa xətdən göndərmə xətti

ÇİR

ilə tor arasındakı zonaya yerdəyişməsi.

- **ÜSTƏ ÇIXMA**- Parterdə aşağı vəziyyətdə olan güləşçi öz fəaliyyəti nəticəsində üst vəziyyətə keçir.

- **ÜZGÜÇÜNÜN ƏLİNİN SUDAN ÇIXMASI**- Krol, delfin və arxası üstə üzgüçülükdə əllərlə hərəkətin tamamlayıcı fazası, - sudan əl barmaqlarının çıxması məqamında əllə hərəkət. Üzgüçünün əlini su səthinə toxunana qədər aparması.

- **ÜZGÜÇÜNÜN SUYUN SƏTHİNƏ ÇIXMASI**- Üzgüçünün startdan və ya dönüşdən sonra icra etdiyi ayaqlar və əllərlə üzgüçülük hərəkətləri.

- **VİRAJDAN ÇIXMA**- Stadionun düz çıxırı boyu qaçışdan dönərək yoluna davam etmə.

- **ZONADAN ÇIXMA**- Hokkeydə müdafiə olunan komandanın şaybaya yiyələndikdən sonra onu öz zonasından çıxarmaq və oradan oyunçuların çıxmaq məqsədi olan taktiki manevr.

- **ÇİDAOBA**- Mübarizə ancaq ayaq üstə aparılır. Ayaqlarla işləməyə icazə verilir. Məqsəd rəqibi kürəyi üstə xalçaya atmaqdır. Qısa qollu gödəkçədə və kəmə (çoxa) bağlamaqla güləşirlər. Milli musiqi ilə müşayiət olunur. Çalğı alətləri doli və zurnadır.

- **ÇİQİ**- Txeqvondoda yarışlarda qadağan edilmiş əllə kəsici zərbələr.

- **AQİSON MOK ÇİQİ**- Boyuna ovucula düz zərbə.

- **PATANSON TOK ÇİQİ**- Çənə nahiyəsinə ovucun özülü ilə zərbə.

- **SONNAL MOK ÇİQİ**- Boyuna ovucula yan zərbə.

- **ÇİP**- Qolfda yüksək olmayan qısa zər-

ÇİT

bə. Ondan sonra top qismən böyük məsafədə gillənir: adətən, qrinə yaxın oyun zamanı tətbiq olunur.

ÇİRİQİ- Txeqvondoda yarışlarda əllərlə (barmaqların ucu ilə) qadağan edilmiş batan zərbələr.

- **KAVİSON ÇİRİQİ-** Rəqibin gözü istiqamətində şəhadət və orta barmaqlarla zərbə.

- **PÖN SON KİT ÇİRİQİ-** Günəş kələfinə zərbə.

ÇİRKAB NOVU- Suyun üst qatlarını boşaltmaq və dalğaları ləğv etmək üçün hovuzun vannalarının uzununa kənarı boyunca nov. Çirkab novu vasitəsilə xüsusi borularla suyun çox çirklənmiş üst qatı (30 faizə qədər) kanalizasiyaya axıdılır.

ÇİTİNQ- Təkrarların lazımi sayda tamamlanmasını yüngülləşdirən köməkçi vasitələrlə (sonradan düzəldilməklə gövdə və ya bədənə əyilməsi, ayaqların yayvarı bükülməsi və açılması) yerinə yetirilən hərəkət amplitudasının ən çətin sahəsini aradan qaldırmaq üçün idmançının güc təmrinlərinin icra texnikası xüsusiyyəti.

ÇİYİN- 1. Boyundan bazu oynağına qədər olan hissə. **2.** Dağın yalında aydın nəzərə çarpmayan yüksəklik.

- **AVARIN ÇİYİNİ-** Fırlanğıc akademik qayığın dayaq yerində iki qola ayrılır: xarici (pərin ağzından dabanına qədər) və daxili (dəstəkdən dabana qədər). Xarici qol daxili qoldan təxminən üç dəfə uzundur.

- **KAMANIN ÇİYİNLƏRİ-** Kamanın girişini dartma prosesində potensial enerji toplayan elastik elementlər. Ka-

ÇOX

manın iki-üst və alt çiyinləri olur.

ÇİYİNLİK- Hokkeyçinin dəridən və ya sintetik materiallardan hazırlanmış müdafiə ləvazimatı.

ÇOXLUQ (BD)- Böyük miqdarda daması olan oyunçu qələbə çala bilər (və buna borcludur), onun gedişlər zamanı götürdüyü bir neçə dama var (Ağ damka 8. Dama 25; Qara damka 43, Damalar 19, 20, 28.

ÇOXNÖVÇÜLÜK- Bir idman növü daxilində (məs.: atletika onnövcülüüyü, yed-dinövçülük, gimnastika çoxnövcülüüyü) və ya idman ixtisaslaşdırılmasının müxtəlif növlərindən müstəqil obyektə olan bir fənnin (məs.: müasir beşnövcülük) ayrı-ayrı idman birlikləri. Bir qayda olaraq, çoxnövcülüüyün tərkibi daimidir.

- **AT ÇOXNÖVÇÜLÜYÜ-** At idmanı üzrə yarış növləri: üçnövcülük-üç günlük yarış (manej sürməsi, yerli şəraitdə sınaq sürməsi, konkur) və iki-növçülük-iki günlük yarış (manej sürməsi, konkur).

- **AVTOMOBİL ÇOXNÖVÇÜLÜYÜ-** Avtomobil yarışlarının bir neçə növü üzrə kompleks yarış (fiqurlu idarəetmə, qənaətli sürmə, sprint, slalom və s.)

- **BÖYÜK KONKİSÜRMƏ ÇOXNÖVÇÜLÜYÜ-** Konkisürmə idmanı üzrə yarış növü. Konkisürənlərin yarış 2 gün ərzində 4 distansiyada aparılır. Kişilər 500, 5000, 1500 və 10000 m, qadınlar isə 500, 3000, 1500 və 5000 m məsafəyə yarışirlar. Çoxnövcülükdə nəticə iştirakçıların bütün distansiyaları keçməklə topladıqları xalların cəminə görə qiymətləndirilir.

- **DƏNİZ ÇOXNÖVÇÜLÜYÜ-** Beş-

ÇOX

növçülük (100-dən 400 m-ə qədər məsafəyə sərbəst üsulla üzmə, 500-dən 1500 m-ə qədər kros qaçışı, kiçik çaplı tufəngdən atəşaçma, şlyupkada 500-dən 2000 m-ə qədər qayıq yürüşü, 3-5 mil məsafəyə yelkənli qayıq yürüşü), eləcə də beşnövçülüyə daxil olan istənilən idman növünü təşkil edən dördnövçülük və üçnövçülükdən ibarət idman növü. Nəticə yarışlarda xalların cəmi üzrə müəyyənləşdirilir.

- **ƏMH KOMPLEKSİNİN QIŞ ÇOXNÖVÇÜLÜYÜ**- “Əməyə və vətənin müdafiəsinə hazırım” kompleksinin tərkibinə daxil olan idman növləri yaşı 10-dan 60-a qədər olan insanlar üçün qış üçnövçülüynün 6 variantını əhatə edir. Çoxnövçülüynün tərkibinə daxildir: xizək yürüşü (1-dən 5 km-ə qədər), güllə atıcılığı, köndələn tirdə (turnikdə) dartınma, qızlar və qadınlar üçün dayaqda uzanaraq əlləri bükmə və açma. İdman dərəcələri toplanmış xalların cəminə görə verilir.

- **ƏMH KOMPLEKSİNİN YAY ÇOXNÖVÇÜLÜYÜ**- “Əməyə və vətənin müdafiəsinə hazırım” kompleksinin tərkibinə daxil olan idman növü. Bura daxildir: 10-dan 60-a qədər yaşı olan adamlar üçün üçnövçülük (6 variantda), 14-15 və 40-60 yaşlı adamlar üçün dördnövçülük (4 variantda) və 16-40 yaşlı adamlar üçün beşnövçülük (5 variantda). Çoxnövçülüynün tərkibi müxtəlif şəkildə göstərilir, lakin bura daxildir: sprinter qaçışı, orta məsafələrə qaçış, üzgüçülük, tirdə (turnikdə) dartınma, topu, qumbaranı tullama, atıcılıq, dayaqda uzanaraq əlləri bükmə

ÇOX

və açma. İdman dərəcələri toplanmış xalların cəminə görə verilir.

- **KİŞİLƏR ARASINDA ATLETİKA ÇOXNÖVÇÜLÜYÜ**- Kişilər arasında atletika üzrə yarış növlərinə bir neçə idman fənni daxildir (önnövçülük, səkiznövçülük, beşnövçülük, dördnövçülük, üçnövçülük). Fənlərin sayı idmançıların yaşından asılıdır.

- **GÜC ÇOXNÖVÇÜLÜYÜ. BAX. PAUERLİFTİNQ.**

- **GİMNASTİKA ÇOXNÖVÇÜLÜYÜ**- İdman gimnastikasında yarış iştirakçılarının bir neçə təmrini yerinə yetirmələri üçün məcburi yarış növləri: kişilər - sərbəst (azadə) təmrinlər, dayaqlı hoppanma, atda, halqalarda, paralel tirlərdə və köndələn tirdə hərəkətlər; qadınlar - azadə hərəkətlər, dayaqlı hoppanma, paralel qollarda və tirdə təmrinlər. Böyük yarışlarda kişilər və qadınlar üçün gimnastika çoxnövçülüynündə şəxsi və komanda birinciliyi keçirilir. Qaliblər daha çox bal toplamaqla müəyyənləşdirilir.

- **HƏRBİ-İDMAN ÇOXNÖVÇÜLÜYÜ**- Tətbiqi-hərbi idman növlərinə aiddir: aviasiya beşnövçülüynü (dopinq, batüt, gimnastik təkər, atıcılıq, 1 km-ə qaçış), hərbi üçnövçülük (atıcılıq, 400 m-ə qaçmaqla maneələr zolağını dəf etmək, qumbaranı uzağa və ya dəqiq düşməklə tullama); zabit dördnövçülüynü (Makarov pistoletindən atəşaçma, gimnastika, 100 m məsafəyə sərbəst üsulla üzmə, 3 km məsafəyə qaçış və ya 10 km məsafəyə xizək yürüşü); qayıq-yelkən çoxnövçülüynü (2000 m məsafəyə qayıq yürüşü, 50 kabeltovluq məsafəyə sükanlı yelkən

ÇOX

yürüşü, 30 kabeltovluq məsafəyə sükan-sız yelkən qayığı yürüşü. 50 kabeltovluq məsafəyə kompleks yürüş, 15 mil məsafəyə kreyser yürüşü).

- **XİDMƏTİ ÇOXNÖVÇÜLÜK**- Daxili hərbi qulluqçular, sərhəd qoşunları və polislər üçün tətbiqi idman növünə altınövçülük (100 və 3000 m məsafələrə qaçış, qaçaraq uzununa hoppanma, qumbara atma, 100 m üzmə, maneələri rəf etməklə Makarov pistoletindən atəşəçmə); beşnövçülük (arabaçılı motosikldə sürətli manevretmə, maneələrin 200 metrlik qurşaqlarını rəf etmə, 3000 m qaçış, tabel silahından atəşəçmə, 100 m üzmə), üçnövçülük (arabacılı motosikldə sürətli manevretmə, tabel silahından atəşəçmə, 200 m-lik maneələrin zolaqlarını rəfetmə və ya 300 m qaçış). Sərhəd keşikçilərinin xidməti üçnövçülü-yü şəxsi silahdan atəşəçmə, öz sahəsində idman səmttapması, əlbəyaxa döyüşdən ibarətdir.

- **QADINLAR ARASINDA ATLETİKA ÇOXNÖVÇÜLÜYÜ**- Qadınlar arasında atletika üzrə yarış növləri bir neçə idman fənnini (yeddinövçülük, beşnövçülük, dördnövçülük, üçnövçülük) əhatə edir. Fənlərin sayı idmançı qadınların yaşından asılıdır.

- **QAYA ÇOXNÖVÇÜLÜYÜ**- Qayaaya dırmanma idmanı üzrə yarış növü. Burada zaçot çətinliyə görə fərdi dırmanmada və qoşa yürüşdə qiymətləndirilmə ballarının cəmi üzrə hesablanır.

- **QISA KONKİSÜRMƏ ÇOXNÖVÇÜLÜYÜ**- Konkisürmə idmanı üzrə yarış növü. Konkisürənlərin yarışları 2 gün ərzində dörd distansiyada keçirilir.

ÇÖM

Həm kişilər, həm də qadınlar 500, 1000, 1500, 3000 m məsafəyə yarışır-lar. Çoxnövçülükdə nəticə bütün distansiyaları keçən iştirakçıların topladığı xalların cəminə görə hesablanır.

- **SPRİNTER KONKİSÜRMƏ ÇOXNÖVÇÜLÜYÜ**- Konkisürmə idmanı üzrə yarış növü. Konkisürənlərin 500 və 1000 m distansiyaya keçirilən yarışları. İkinci gün proqram təkrar olunur. Kişilər və qadınlar üçün proqram eynidir. Çoxnövçülükdə nəticə iştirakçıların bütün distansiyaları keçməsinə görə aldıkları xalların cəmi ilə qiymətləndirilir.

- **SU-XİZƏK ÇOXNÖVÇÜLÜYÜ**- Su-xizək idmanı üzrə yarış növü. Çoxnövçülük üzrə ayrıca yarış keçirilmir. Hər yarış növündə istənilən iştirakçı üçün slalomda, fiqurlu gəzishmədə və trampindən hoppanmalarda qabaqca-dan və ya final dövrəsində göstərdiyi ən yaxşı nəticə götürülür və bu üç nəticə cəmlənir.

ÇOK- Atəşəçmə zamanı döyüş tezliyini artıran ov və stend tüfənglərinin ağız hissəsində lülə kanalının daralması.

ÇOKTAU- Buz üzərində idman rəqslərinin bir ayaqdan o birinə, əks əhəmiyyətli tildə arxaya sürüşmədən irəli sürüşməyə keçid elementi, məs.: sol ayaqda arxaya xaricə keçiddən sağ ayaqla irəli-daxilə. Təknəfərlik və ikinəfərlik sürüşmələrdə istifadə olunur.

ÇÖM(B)ƏLMƏ. (SALLAĞI OTURUŞ)- 1. Ağırliqqaldırma atletika yarış təmrininin üçüncü mərhələsi: dartma və təkənla itələmə (ştanqı sinəyə qaldıranda). Atletin bədənini ştanqın altından çəkməsi və ştanqı cəld yerə

ÇÖM

düşürməsi. **2.** Pauerlifting və bodibildinqdə yarış və hazırlıq təmrini. **3.** Bədii və idman gimnastikası elementi. Qılçalar tam bükülü, birləşmiş, ayaq barmaqlarında dayaq vəziyyəti.

- **AYAQLAR ARALI ÇÖMƏLMƏ-** Ağırlıqaldıran bədənini ştanqın altından çəkib ayaqlarını kənara qoymaqla ştanqı tez endirir. Qılçalar diz oynaqlarından bükülür, dayaq tam pəncələrə düşür, ayaq barmaqları və omba bir az kənara çəkilmiş olur.

- **DƏRİN ÇÖMƏLMƏ-** Ağırlıq qaldırmanın ştanq altında qaldırma gedişində qatlanmış ayaqlarla qayçıvari oturuşda olduğu kimi, çox alçaq vəziyyət alır.

- **KONKISÜRƏNİN ÇÖMƏLMƏSİ-** İtələnmənin başlanğıcında konkisürən çiyinlərini azacıq sallamaqla dayaq ayağını əyir.

- **QAYÇIVARİ ÇÖMƏLMƏ-** Ağırlıqaldıran bədənini ştanqın altında ayaqlarını qabaq-arxa istiqamətində qoyaraq onu cəld endirir. Ştanqı sinəyə qaldırma zamanı qayçı alçaq, ştanqı sənədən təkənlla qaldıran zaman yüksək olur. Öndə duran ayağın diz oynaqında bükülmə bucağı 90 dərəcədən çox olur, arxada duran ayaq isə təxminən düz olur.

- **YAYLI ÇÖMƏLMƏ-** Qılçaları azacıq açmaq və ardınca tam qatlamaqla çöməlmə. **“ÇÖMƏL!”-** Hakimin pauerlifting yarışını iştirakçısına əlini aşağı endirməklə çöməlməni yerinə yetirməyə verilən şifahi komandası.

ÇUBUQ. ESTAFET ÇUBUQLARI- Estafet qaçışı iştirakçılarının müəyyənləşdirilmiş zonada bir-birinə ötürdükləri hamar (düz) səthli, açıq rənglənmiş içi-

DAĞ

boş ağac və ya plastmas silindr. Estafet çubuğunun uzunluğu 280-300 mm, diametri 38-40 mm, kütləsi ən azı 50 q olur.

ÇUXA- Gürcü və erməni milli güləşmələrində (çidaoba və lori koxda) xüsusi biçimli gödəkçənin adı.

ÇUXUR (ÇÖKƏK)- Qayalarda ölçüsünə görə divar taxçasından böyük çala.

ÇUL. AT ÇULU- Atın belinə salınan, sinəsinə və qarnının altına toqqalarla bağlanan, üstündən tapqır (yəhər bağı) bərkidilən örtük. Qış çulları mahuddan, yay çulları isə pambıq parçadan olur.

ÇUNBİ- Taekvondo və txeqvondoda referinin oyunçuları təkbətək döyüşə hazırlıq vəziyyəti almağa komandası.

“ÇUY”- 1. Cüdoda hakim termini olub qayda pozğunluğuna görə iştirakçıya xəbərdarlıq bildirir. **2.** Taekvondoda təkbətək döyüş qaydasını pozan iştirakçıya referinin məzəmməti. Üç məzəmmətə görə bir xal çıxılır.

Dd

DABANLIQ. KONKİNİN DABANCIĞI- Konkinin platformasının dal hissəsi.

DABANLIQ. AVARIN DABANLIĞI- Akademik avarçəkmədə köndələn kürəyin tirinə uzununa təzyiq zamanı avar yerində (fırlanğıcda) ayaq üçün qoyulmuş avarın milinə yüngül ərinti və ya plastik geydirilmiş avar detalı.

DAĞ. DAĞ SIRASI- Böyük uzunluqlu dağ silsilələri seriyası.

- **DAĞ SİLSİLƏSİ-** Sədlər, gəzdəklər və məhdudlaşmış dərin dərələr forma-

DAĞ

sında enmələrlə birləşmiş, bir neçə xətlə uzanmış dağ zirvələri.

- **DAĞ SİRKİ**- Adətən buzun, iri dənəli qarın və ya göl şəklində suyun toplandığı dağ vadisinin üst hissəsində hövzə və ya sərt enişlərlə əhatə olunmuş kasaşəkilli geniş sahə.

- **SÜRƏTVERMƏ DAĞI**- Xizəklərdə hoppanmalar üçün tramplinin konstruktiv hissəsi. Trampinin ən sərt üst hissəsi start meydançasından, sürətvermə çıxırlarından, keçirici əyridən ibarətdir və ayırma stolu ilə qurtarır. Sürətvermə dağı üzrə enmə zamanı idmançı hoppanmanı icra etmək üçün lazımı sürətə nail olur.

DAĞ-VADİ KÜLƏKLƏRİ- Gündüzlər yamac və vadilər üzrə yuxarı əsən isti, gecələrsə, aşağı əsən soyuq küləklər.

- **YERƏNMƏ DAĞI**- Xizəklərdə hoppanmalar üçün tramplinin konstruktiv hissəsi. İdmançının endiyi ayrılma stolundan aşağıda yerləşmiş enişin sərt dik hissəsi. Trampini əyri hissə ilə əlaqələndirən çıxıntıdan, yerənmə çıxırından və keçirici əyridən ibarətdir.

DAĞLIQ. YÜKSƏK DAĞLIQ- Dəniz səviyyəsindən 2500 m-dən çox olan yüksəklik; orqanizmin funksional imkanlarını artırmaq məqsədilə məşq üçün istifadə olunur.

DAİRƏ (1)- 1. İdman gimnastikası və bədii gimnastika elementi. Əllərlə, ayaqlarla, gövdə və başla hərəkət (bədii gimnastikada-alətlərlə), tam çevrənin xaricini çəkir (360 dərəcədə). 2. Döşəmədə və at üstündə təmrin. Alətin və ya onun bir hissəsinin üstündə iki ardıcıl hoppanma-salto edib çıxış vəziyyətinə qayıdaraq ayaqlarla tam dairəvi hərəkət.

DAİ

kət. 3. Sinxron üzgüçülükdə əsas hərəkətlərdən biri: idmançı qadının çevrə xətti boyunca bədənə hərəkəti.

- **ALMAN DAİRƏSİ- BAX. KÖNDƏLƏNİNƏ DİRƏNƏRƏK DAİRƏVİ DÖNMƏ**

- **ARXAYA DAİRƏ**- Aşağıdakı əsas mövqe və hərəkətlərdən ibarət sinxron üzgüçülük fiquru: arxası üstə; suya dalaraq baş, gövdə, omba və ayaq pəncələri 2-2,5 m diametrində çevrə cızır. Baş tam çevrəni keçərək suyun səthinə çıxır və "arxası üstə" mövqeyinə qədər arxaya hərəkət edir.

- **ARXAYA DAİRƏ, YARIMVİNT (VİNT)**- Aşağıdakı əsas mövqe və hərəkətlərdən ibarət sinxron üzgüçülük fiquru: arxası üstə, arxaya 1/4 dairə, su altında vertikal, maksimal hündürlüyə qalxma, yarım vint (vint), suyun altına vertikal dalma, arxaya 3/4 dairə, arxası üstə.

- **ATMALAR ÜÇÜN DAİRƏ**- Metal çevrə. Stadiona atmalar üçün qalınlığı 6 mm-dən çox olmayan və daxili çevrəsi meydanın üstündən 20±6 mm-ə bərabər dairə.

- **540 DƏRƏCƏ DÖNMƏKLƏ ƏYLƏMLİ DAİRƏ**- Atda təmrin. Arxada dayaqdan bir dəstəkdə köndələn dayağa dönməklə arxaya iki dəfə sıçrayıb aşma, dairəvi hərəkəti davam etdirərək bükülü və əlləri buraxaraq başqa dəstəkdə köndələnə dayağa tam dönməklə sıçrayıb aşma, bu sürətlə hərəkəti davam etdirərək birinci dəstəkdə dayağa dairəvi dönməklə bükülü sıçrayıb aşma və arxada dayağa tərəf dönməklə sıçrayıb aşma. Bu cür, dairəvi dönməklə bükülü daha bir sıçrayıb aş-

DAİ

ma edib və əlini dəstəkdən dəstəyə qoyaraq 720 dərəcədə bükülü dönməklə dairə icra olunur.

- **BİR DƏSTƏKDƏ 360 DƏRƏCƏ DÖNMƏKLƏ DAİRƏ**- Atda təmrin. Arxada dayaqdan iki əllə arxaya bir dəstəkdə köndələn dayağa dönməklə, tam dövrə vurub əyilərək hoppanıb aşma, növbə ilə əllərini buraxaraq, bir əl atın belində, o biri dəstəkdə arxadan dayağa dönməklə hoppanıb aşma.

-**BUCAQLA YUXARI, İRƏLİ DAİRƏ**- Aşağıdakı əsas mövqe və hərəkətlərdən ibarət sinxron üzgüçülük fiquru: arxası üstə, bucaq yuxarı, irəli dairə (baş suyun altına gedən kimi, “vertikal” ayaq “üfüqi” ayağa yapışdırılır), arxası üstə.

-**BÜKÜLÜ DİZLƏ ARXAYA DAİRƏ**- “Arxaya dairə” fiquruna oxşardır, lakin dizlərin suya dalması zamanı bir ayaq diz və çanaq -bud oynağından bükülür. Bükülmüş ayağın dizi tam dairə keçərkən suyun səthinə çıxır, ayaq düzləndirilir.

-**BÜKÜLÜ DİZLƏ ARXAYA DAİRƏ, YARIMVİNT (VİNT)**- Aşağıdakı əsas mövqe və hərəkətlərdən ibarət sinxron üzgüçülük fiquru: arxası üstə, arxaya 1/4 dairə, su altında bükülü dizlə vertikal, maksimum hündürlüyə qalxma, yarımvint (vint), alta vertikal dalma, dizdən bükülmüş ayaqla arxaya 3/4 dairə, arxası üstə.

- **BÜKÜLMÜŞ DİZLƏ İRƏLİ DAİRƏ**- “İrəli dairə” fiquruna oxşardır, lakin dizlə suya dalmazdan əvvəl bir ayaq diz və bud-çanaq oynağından əyilir. Dairə edərək bükülü ayağın dizi suyun səthinə gəlib çatır; ayaq düz dayanır.

- **BÜKÜLÜ DİZLƏ İRƏLİ DAİRƏ, YARIMVİNT (VİNT)**- Sinxron üzgü-

DAİ

çülük fiquru olub aşağıdakı əsas mövqe və hərəkətlərdən ibarətdir: arxası üstə, 3/4 dövrə irəli, su altında bükülü dizlə vertikal, maksimum hündürlüyə qalxma, yarımvint (vint), su altına vertikal dalma, bükülü dizlə irəli 1/4 dairə, arxası üstə.

- **ÇEX DAİRƏSİ- 1.** Tirlərdə təmrin. bax. **Tam dönməklə belibükük dairə.** **2.** Atda təmrin. bax. **Tam dönməklə əyilərək dairə.**

- **ÇİYİN ARXAYA OLMAQLA VƏ KEÇİB TAM DÖNMƏKLƏ BÜKÜLÜ DAİRƏ**- Atda təmrin. Arxada dayaqdan arxaya sıçrayıb aşma və başqa ələ dayaq vermədən dayağa qədər dəstəkdən və atın belindən əks tutmaqla çiyin arxaya bükülü dairəvi hərəkət.

- **DAİRƏVİ DÖNMƏKLƏ BÜKÜLÜ DAİRƏ**- Atda təmrin. Arxada dayaqdan bir dəstəkdə bükülüb dayağa çiyinlə arxaya dönməklə arxaya aşma və arxada dayağa sıçrayıb aşmaqla dönmə (faktiki olaraq ayaqlar bir dəfə yarım dairə vurur).

- **DELASAL DAİRƏSİ**- Atda təmrin. İrəli-geri maksimum açılmış ayaqlarla sağla (solla) sola (sağa) arxaya dairə. Dönmələrlə, keçmələrlə, bir dəstəkdə dirənməklə, üzübayıra köndələn dirənməklə icra oluna bilir. Kanadalı gimnast Filip Delasalın adı ilə adlandırılmışdır.

- **ƏLLƏRDƏ DURUŞDA SAĞ TƏRƏFLƏ ARXAYA DAİRƏ**- Atda təmrin. Arxada dayaqdan əllərdə duruşa ayaqları geniş açmaqla arxaya sola sağ tərəflə dairə. Adətən sıçrayışdan əvvəl əllərdə duruşdan əyilərək icra olunur.

- **DƏSTƏKDƏ DAİRƏ**- Atda təmrin. Uzununa və köndələn dirənərək bir dəstəkdə ikiəlli dairə.



DAİ

DAİ

- **XİLASEDİCİ DAİRƏ**- Suda ən sadə xilasedici vasitə. Möhkəm parçadan (parus) üz çəkilmiş, qırmızı və ağ rənglə boyanmış, penoplast və ya mantardan hazırlanmış dairə. Dairənin xarici kənarı üzrə dörd yerə bərkidilmiş kəndir çəkilir. Xarici diametri 60-80 sm, çəkisi 4-7 kq, yükqaldırma qabiliyyəti 8-12 kq-dır.

- **HƏR İKİ DƏSTƏKDƏN TUTMAQLA ƏYİLƏRƏK DAİRƏVİ DÖNMƏKLƏ ƏLÜSTÜ ARXAYA DAİRƏ**- Tirlərdə təmrin. Dayaqa irəli dönməklə üfüqi səthdə üzü tirlərə, əlləri buraxaraq dayaqa arxaya dönmə hərəkəti ilə arxaya dairəvi dönüş.

- **İKİ (AYAQLA) DAİRƏ**- Döşəmədə, at üstündə, tirdə təmrin. Alətin (döşəmənin) üstündə iki bitişik ardıcıl hoppanıb aşmaqla (irəli və geri) birləşdirilmiş ayaqlarla tirdə tam dairəvi hərəkət.

- **İRƏLİ DAİRƏ**- Aşağıdakı əsas mövqe və hərəkətlərdən ibarət sinxron üzgüçülük fiquru: arxası üstə; suya dalaraq, ayaq pəncəsi, omba, gövdə və baş 2-2,5 m diametrində çevrə cızır; tam dairə edərək ayaq pəncələri sudan çıxır və "arxası üstə" mövqeyinə qədər irəli hərəkət edir.

- **İRƏLİ, SUBMARİNA DAİRƏ**- Aşağıdakı əsas mövqe və hərəkətlərdən ibarət sinxron üzgüçülük fiquru: arxası üstə, bucaqla yuxarı, irəli dairə ("üfüqi ayağın pəncəsi suyun üstünə çıxarkən "vertikal" ayaq qövs üzrə "üfüqi ayaqla birləşir), arxası üstə.

- **İRƏLİ, YARIMVİNT (VİNT) DAİRƏ**- Aşağıdakı əsas mövqe və hərəkətlərdən ibarət sinxron üzgüçülük fiquru: arxası üstə, 3/4 dairə irəli, su altında vertikal, maksimal hündürlüyə qalxma,

yarım vint (vint), su altında vertikal batma, 1/4 dairə irəli, arxası üstə.

- **KÖNDƏLƏN DAİRƏ**- Atda, tirlərdə təmrin. Üzü dəstəyə və ya tirlərdə üzü dəstəklərə tərəf atın belində köndələn dirənərək iki əllə dairə.

- **ÜZÜ XARİCƏ KÖNDƏLƏN DAİRƏ**- Atda, tirlərdə təmrin. Köndələn dirənərək atın belində üzü xaricə və ya tirlərdə kürəyi tirlərə tərəf iki əllə dairə.

- **KÖNDƏLƏN DAYAQ ÜZƏRİNDƏN TAM DÖNMƏKLƏ DAİRƏ**- Atda təmrin. Dəstəkdə və atın belində arxada dayaqdan iki dəfə arxaya yellənib dayağa köndələn dönməklə atın belində və dəstəyində arxada dayağa tərəf dönmə.

- **RUS DAİRƏSİ- BAX. 360 DƏRƏCƏ DÖNMƏKLƏ ƏYRİ DAİRƏ**.

- **SAĞ (SOL) ƏLLƏ DAİRƏ- 1.** Döşəmədə gimnastik təmrin. Sağ (sol) ələ əlavə dirənərək əllərinin altında ayağın dairəvi hərəkəti ilə sol (sağ) əli kanara aparma, sonra dayaq ayağının altında əllərə dayaq vermə. **2.** Döşəmədə gimnastik təmrin. Uzanaraq dirənməkdən əllərlə itələnərək sağ (sol) əllə dairə. **3.** Atda təmrin. Atın üstündə sağ (sol) əllə dirənib onu ardıcıl keçirməklə əlləri buraxaraq dəstəklərdə dairəvi hərəkət.

- **SAĞ (SOL) ƏLLƏ SOLA (SAĞA) DAİRƏ**- Atda təmrin. Atın üstündə dayaqdan sol (sağ) əlin altında sağ (sol) əli sola (sağa) ardıcıl keçirməklə əlləri buraxaraq dəstəklərdə dairəvi hərəkət.

- **SAĞ (SOL) ƏLLƏ SOLA (SAĞA) ARXAYA DAİRƏ**- Atda təmrin. Arxada dayaqdan sağ (sol) əllə sola (sağa) dairə.

- **SAĞ (SOL) ƏLLƏ ARXAYA DAİRƏ**- Atda təmrin. Arxada dayaqdan sağ





DAİ

(sol) əllə dairə.

- **TAM DÖNMƏKLƏ BELİBÜKÜLÜ DAİRƏ**- Tirlərdə təmrin. Dayağda qabağa yellənmə vəziyyətindən arxaya yellənib çiyinlə sağa (sola) dönrək köndələnə dayağa beli bükülü və dayağda arxaya yellənmə vəziyyətinə sola (sağa) dönmə.

- **TAM DÖNMƏKLƏ VƏ YELLƏNMƏKLƏ BELİBÜKÜLÜ DAİRƏ**- Tirlərdə təmrin. Dayağda irəli yellənmə vəziyyətindən dayağda arxaya yellənib sağ (sol) çiyinlə arxaya dönmə, belibükülü dayağa çəpinə və o biri tirin altında bükülməklə sola (sağa) dönüb qabağa yellənmə vəziyyətində və ya dayağda bucaq, və ya bucaqla sıçrama.

- **TOMAS DAİRƏSİ**- Atda təmrin. Dayağdan sağdan (soldan) sola (sağa) geniş açılmış ayaqlarla dairə Amerikalı gimnast Kurt Tomasın adı ilə adlandırılmışdır.

- **TUTMADAN ÇIXMAQLA BÜKÜLƏRƏK DAİRƏ**- Atda təmrin. Arxada dayağdan iki əldə yellənib dayağa dönməklə bir dəstəkdə köndələn sıçrayıb tam dönməklə bükülü aşma, əlləri növbə ilə qoyaraq və iki dairəvi hərəkətlə bir əlin ətrafında 270 dərəcə dönməklə bir əl dəstəkdə, o biri atın belində (çixış) dayağa arxaya aşma.

- **360 DƏRƏCƏ DÖNMƏKLƏ ƏYRİ DAİRƏ**- Atda təmrin. Arxada dayağdan dəstəkdə köndələnə dayağa dönməklə arxaya iki dəfə yellənmə, dairəvi hərəkəti davam etdirərək bükülü tam dönməklə sıçrayıb aşma, başqa dəstəkdə köndələn dayanıb əlləri növbə ilə dəyişdirmə və arxada dayağa dönməklə sıçrayıb aşma (ayaqlar

DAİ

faktiki olaraq iki dəfə dairə edir).

- **360 DƏRƏCƏ DÖNÜB KEÇMƏKLƏ ƏYİLƏRƏK DAİRƏ**- Atda təmrin. Arxada dayağdan iki dəfə arxaya dönməklə arxaya yellənib dəstəkdə köndələn və dairəvi hərəkəti davam etdirərək, əyilib 270 dərəcə dönməklə və o biri dəstəyə istinad edib əks tutmaqla bir əl dəstəkdə, o biri əl atın belində yellənmə.

DAİRƏ (2)- Konkilərdə təknəfərlik fiqurlu gəzişmədə bütün məcburi fiqurların əsası. Hər bir məcburi fiqur müxtəlifadlı ayağda (sadə fiqurlar və paraqraflarda) və ya eyni bir ayağda (səkkizliklərdə) icra edilən iki və ya üç dairədən ibarət olur.

DAİRƏ (3)- Stadionun, idman meydançasının hissəsi.

- **ATMALAR ÜÇÜN DAİRƏ**- Stadionda yadro itələmək, disk, çəkil tullamaq üçün beton, asfalt və s. kimi möhkəm örtüklü yer. Disk tullamaq üçün onun daxili diametri 2,5 m, çəkil tullamaq və yadro itələmək meydanı isə 2,135 m olur. Hakimlərin və idmançıların təhlükəsizliyini təmin etmək üçün həmin yer arxadan və yanlardan qoruyucu torla hasara alınır.

- **CƏRİMƏ DAİRƏSİ- 1.** Biatlonçuların estafetində distansiyanın 150 m uzunluğunda qapanmış hissəsi. İdmançı atəş zamanı hədəfi vura bilməmə hallarında hədəfə dəyməmələrin sayı qədər bu məsafəni qaçır. **2.** Nişanlanmış trasda idman səmttəpməsi üzrə estafet və sprinter yarışları zamanı nəzarət məntəqəsinin yerini düzgün müəyyənləşdirmədikdə iştirakçının keçməli olduğu distansiyanın əlavə hissəsi.

- **XALÇANIN DAİRƏSİ**- Yunan-Roma,



DAİ

sərbəst güləş və sambo üçün xalçanın işçi meydanı 9 m diametrində dairə formasında olur. Bura passivlik zonası da daxildir.

- **MƏRKƏZİ DAİRƏ**- Hokkey meydançasının mərkəzində (radiusu 4,5 m; göy rəng), topla hokkey üçün meydanında (radiusu 5 m), futbol meydanında (radiusu 9 m), basketbol meydançasında (radiusu 1, 8 m) çəkilmiş dairə.

- **ÖTÜRMƏ DAİRƏSİ**- Beysbol meydançasının daxili sahəsinin mərkəzi 5,49 m diametrində dairədir ki, buradan top oyuna daxil edilir.

- **SADƏ İSVEÇRƏ DAİRƏSİ- BAX. TAM DÖNMƏKLƏ SAĞA (SOLA) DAİRƏ.**

- **TƏLİM DAİRƏSİ**- Təlim məqsədilə düz və düz olmayan yerdə salınmış xizək distansiyasının hissəsi.

- **ZƏRBƏ DAİRƏSİ**- Ot üstündə hokkey üçün meydanın hissəsidir ki, buradan rəqib qapısına atmaya (zərbəyə) icazə verilir. Bu dairə 14,63 m iki radiusunda hazırlanır, qapı dirəklərinin daxili ön küncələrindən çəkilir və qapı xəttinə paralel (ondan 14,63 m-də) düz xətt bu radiusları birləşdirir.

DAİRƏ (4)- İdman oyunlarında, şahmat və damada turnirdə tamamlanmış dövrə. Turnir zamanı hər komanda və ya hər iştirakçı bütün qalan komanda və ya iştirakçılarla bir dəfə oynayır.

DAİRƏ (5)- Dairəvi məşq sistemində istirahət üçün intervalsız yerinə yetirilən müəyyən miqdarda təmrinlərdən ibarət tamamlanmış dövrə.

DAİRƏ (6)- Rallidə fasilənin qeyd edildiyi vaxta ayrılmış hər bir hissə.

DAĞILMA. MANEƏNİN ATLA DA-

DAL

ĞİDILMASI- Maneənin atın və ya atlının günahından yıxılması (düşməsi). İki cür cəza nəzərdə tutulur: 4 xal cərimə (əgər sıçrayış zamanı maneənin üst hissəsi düşürsə və ya onun eni pozulursa); saniyəölçənin dayandırılması (əgər at atılarkən maneənin istənilən hissəsini dağıdırsa (yıxırsa). Maneə bərpa olunan zaman, zərbə üzrə zəngə saniyəölçən qoşulur (birləşdirilir); Atlı bu maneəni rəf etməli və marşrutuna davam etməlidir. O, səhvə görə cərimə olunur.

DAL, ARXA. GÖVDƏNİ DALA QATLAMA- Akademik avarçəkmədə texniki səhv. İdmançı avarlamanın əvvəlində gövdəsini qayığın burun tərəfinə güclü əyir, ayaqlarını düzəltməkdə ləngiyir.

DALDAKI (GERİDƏKİ)- Bobda aləti (maşını) qovaraq sürəti artıran və sonuncu oturan yürüşçü.

DALDALIQ (SİPƏR)- Bir sıra idman oyunlarında 2-3 oyunçunun hücum fəaliyyəti üçün rəqib müdafiəçisinin ən qısa yolunu kəsməkdən, onu himayə edən oyunçunun və sonuncunun hücum üçün azad olmasından ibarət qarşılıqlı taktiki hərəkət.

DALĞA- Gəminin, üzgüçü bədəninin irəliləməsi zamanı suyun titrəyib coşması.

- **BORT DALĞASI**- Gəmi bortları ilə suyun qarşılıqlı təsirindən yaranır. Bort dalğasının amplituda və forması gəminin ölçüsü, korpusunun forması və hərəkət sürətindən asılıdır. Baydarka və kanoelərlə avarçəkmədə uzun distansiyalara təlimdə və yarışlarda irəlidə gedən qayığın bort dalğasından istifadə geniş yayılmışdır.

“DALĞA”- İdman gimnastikası və bədii gikmnastika elementi. Bədənin oy-

DAL

naqlarında növbəli (dalğa şəkilli) bükülmə və açılma.

- **ƏLLƏRLƏ “DALĞA”**- Bədii və idmanın gimnastikasında element. Qol oynaqlarında ardıcıl olaraq (dalğa şəkilli) bükülmə və açılma.

- **GƏMİNİN ARXA DALĞASI**- Gəminin gövdəsi ilə suyun qarşılıqlı təsirindən yaranır. Gəminin arxa dalğasının amplituda və forması gəminin köndələn kəsiyinin səthindən asılıdır. Kanoe-də avarçəkmədə lideri izləməni yüngülləşdirmək üçün istifadə olunur.

- **GƏMİNİN BURUN DALĞASI**- İrəliləyən gəmi burnu ilə suyun səthini kəsdiyi zaman əmələ gəlir.

DALĞAYARADAN- Suya hoppananların təlim və yarışları zamanı suyun səthində xəfif ləpə yaratmaq üçün qurğu. Suyun hamar səthi güzgü əksi verdiyindən idmançı məkan oriyentirini itirir və o, hoppanmanı optimal bucaq altında tamamlaya bilmir. Buna görə məşqlərdə və xüsusən yarışlar zamanı hovuzun dibindən sıxılmış hava buraxmaqla süni xəfif ləpə-su cərəyanı yaratmaq qərara alınmışdır.

DALMA (SUYA BATMA)

-**BÖYRÜÜSTƏ ÜSULU İLƏ DALMA**- Su altında böyrüüstə üzmə. Əllərlə hərəkət bras və ya delfin üsulu ilə üzmədə olduğu kimi, ayaqlarla hərəkət isə böyrüüstə üzmədə olduğu kimidir.

- **BRAS ÜSULU İLƏ DALMA**- Su altında bras üsulu ilə üzmə. Ayaqların hərəkət texnikası bras üsulunda olduğu kimidir, yalnız ayaqların çanaq-bud oynaqlarında bükülməsi azdır. Qolların hərəkəti iki variantda ola bilər: **1)** Bras üsulu ilə üzmədə olduğu kimi; **2)** əllər-

DAM

lə uzadılmış avarlama ombaya qədərdir (batterflyay üsulu ilə üzgüçülükdə avarlamayı xatırladır).

- **KROL ÜSULU İLƏ DALMA**- Su altında krol üsulu ilə üzmə. İki texniki variantı tətbiq olunur: 1. Yalnız ayaqların hərəkəti ilə sualtı üzmə (əllər irəli çəkilir); 2. Əllərin və ayaqların hərəkəti ilə sualtı üzmə (əllərin hərəkəti həm sinə üstündə krola olduğu kimi, həm də brasda olduğu kimidir).

- **UZUNLUĞA DALMA**- Üzgüçünün su səthinin altında (dalma dərinliyi 1,0-1,5 m) üfüqi vəziyyətdə müəyyən məsafəyə üzməsi.

DAMA- **1.** Dama oyununda döyüş vahidi; partiyanın başlanğıcında bütün damalar adi damalardır, lakin oyun prosesində adi dama son xəttə gəlib çatanda o, damkaya çevrilə bilər. **2.** Dairəvi yastı daş komplekti damada oyunu aparmağa xidmət edir. **3.** Qədim zamanlarda yaranmış dama oyunu dünyanın bir sıra ölkələrində geniş yayılmışdır. Rəqiblər 64,100 və ya 144 xanalı taxta üzərində oxşar dairəvi ağ və qara fişkalarla oynayırlar. **4.** Belə oyun üçün dama və taxta komplekti.

- **ALDADICI DAMA**- Taxtada iştirakı rəqibə qələbə qazanmağa (və ya pis vəziyyətdən xilas olmağa) imkan verən dama.

- **ASMA (ASILAN) DAMALAR**- Öz damalarına dayaq verən və onları dəyişmə imkanından məhrum edən adi dama.

- **BAĞLANMIŞ DAMALAR**- Hərəkəti rəqibin damaları tərəfindən sıxışdırılmış, az qənaətbəxş (yaxud tamam məhrum edilmiş) gedişləri olan dama.

- **BEYNƏLXALQ DAMA (BD)**-

DAM

Oyun rus damasından taxtasının böyük-lüyünə (10x10), döyüş gücünün sayına (hər oyunçunun 20 daması) və mübarizə qaydalarında üç dəyişikliklə fərqlənir. Oyun geniş yayılmışdır, onunla Avropa və dünya birincilikləri keçirilir.

- **BORT DAMASI**- Bort sahəsində duran adi dama.

- **FƏAL BORT DAMASI (BD)**- Rəqib düşərgəsinə daxil olan və orada 15-ci xananı tutan ağ dama və ya 36-cı xananı tutan qara dama.

- **XÜSUSİ BORT DAMASI (BD)**- Oyunda 26-cı sahədəki ağ damanın (25-ci sahədəki qaranın) mühüm əhəmiyyəti var.

- **BRAZİLİYA DAMASI**- Bu oyun variantının əsas xüsusiyyətləri: 8x8 ölçülü taxta; dama, eləcə də damka rus damasında olduğu kimi irəliləyir və vurur; oyunçunun bir neçə damanı götürmək imkanı olanda daha çox damanı götürə bildiyi yerdə onları vurmaldır.

- **DAYAQSIZ DAMA**- Dəyişmə üçün lazımı dayağı olmayan dama.

- **FRANSIZ DAMASI**- Bu oyun variantı beynəlxalq dama qaydaları üzrə keçirilir, lakin qara yox, taxtanın ağ xanalarında oynanılır.

- **GERİDƏ QALMIŞ DAMA**-Mübarizədə fəal iştirak etmədiyinə görə uzun vaxt az əhəmiyyətli sahədə yubanan dama. Məs.: BD-da 46-cı, 45-ci, 36-cı, 35-ci sahələrdə ağ damalar (5, 6, 15, 16-cı sahələrdə qaralar).

- **HOLLAND DAMASI**- Beynəlxalq dama qaydaları üzrə oyun (10x10 ölçülü taxta, partiya başlananda oyunçuların hər birinin 20 daması olur və s.).

- **İNGİLİS DAMASI**- Bu oyun variantı-

DAM

nın əsas xüsusiyyətləri: 8x8 ölçülü taxta; dama arxaya vurmur; damka “sakit gedir” - adi dama kimi irəliləyir və vurur, lakin ancaq qabağa və geriyyə; damanı vurmaq sərbəstdir; oyunu qaralar başlayır. Bu qaydalarla ABŞ-da oynayırlar.

- **İTALYAN DAMASI**- Bu oyun variantının əsas xüsusiyyətləri: 8x8 ölçülü taxta; dama arxaya vurmur və “sinyoru” (damka belə adlandırılır) vurmur; “sinyor” “asta gedir” irəliləyir, qabağa və arxaya vurur; bir neçə damanı götürmək imkanı olanda oyunçu çoxu vurmaldır.

- **KANADA DAMASI**- Bu oyun variantının əsas xüsusiyyətləri: 12x12 ölçülü taxta; partiya başlananda oyunçuların hər birinin 30 daması olur. Oyun, əsasən, beynəlxalq dama qaydaları üzrə aparılır.

- **KOD DAMA**- Rəqib düşərgəsində kod sahəsini tutan adi dama.

- **QIZIL DAMA (BD)**- 48-ci xanadakı ağ (3-cü xanadakı qara) damanın oyunda böyük əhəmiyyəti var.

- **RUS DAMASI (RD)**- Bu oyun variantı: Oyun Rusiyada qəbul olunmuş qaydalar üzrə 8x8 ölçülü taxta üzərində keçirilir: dama mübahisəsiz yalnız irəli gedir, lakin qabağa da, arxaya da vurur; damka uzaqvurandır; bir neçə götürmə imkanı olanda oyunçu onlardan istənilən birini seçməkdə sərbəstdir.

- **TƏCRİD OLUNMUŞ DAMA**- Başqa damalarla əlaqəsini itirmiş və buna görə də onlarla qarşılıqlı təsiri olmayan dama.

- **YIĞILMIŞ DAMALAR**. Dəyişmə imkanından məhrum edilmiş damalar qrupu. A.: 26, 32, 34, 38; Q.: 12, 17, 18, 22. 1. 34-29 qaralarda yığılmış damalardır.

- **YÜZ XANALI DAMA**- **bax. BEY-**

DAR**NƏLXALQ DAMA.**

DAMKA- Rus damasında rəqib düşərgəsində dama sırasına yavaş və ya zərbəli gedişlə gəlib çatan, beynəlxalq damada orada dayanacaq tapan dama. Damka böyük mütəhərlik qazanır və arxaya da kiçik gediş hüququ var.

- **TƏK DAMKA-** Dama partiyasının sonluğunda öz rəngində olan damaların yoxluğunda qalan dama.

DAN 1- Cüdo və karatedoda ən yüksək beynəlxalq ixtisas dərəcəsi. Dan verilmiş güləşçi fərqlənmə əlaməti olaraq qara kəmərgəzdir. Dan, öz növbəsində 10 fərqlənməyə malikdir (ən aşağı 1-ci, ən yüksək 10-cu dan). Həmçinin bax. **kəmərgəz (1).** **2.** Taekvondoda verilən ən ali ixtisas dərəcəsi (qara kəmərgəz). 9 fərqlənməsi var: 1-3-cü danlar müəllim köməkçisi; 4-6-cı danlar-təlimatçı, 7-8-ci danlar usta, 9-cu dan dahi usta.

DARALDILMA (TARIM ÇƏKİLMƏ)- İki əllə jim təmrinini icra etmək üçün çıxış vəziyyəti: ştanqın qrifi (dəstəyi) sinəyə tam oturur, gövdə bel nahiyəsindən əyilir.

YÜKÜN "DARALDILMASI"- Məsul yarış qarşısında idmançının optimal əhvalını təmin etmək məqsədilə məşq yükünün həcmi və intensivliyinin azaldılması.

DARTILMA. ƏZƏLƏLƏRİN, BAĞLARIN DARTILMASI (GƏRİLMƏSİ)- 1. Əzələ lifləri və ya bağlarının xarici və ya daxili qüvvənin təsiri altında uzanması. Bu, xüsusi təmrinlərin uyuşqanlıq və ya hərəkətli fəaliyyətin bütövlüyünün icrası nəticəsidir. **2.** Həddən artıq gərginliyin təsiri altında təmrinlərin düzgün yerinə

DAŞ

yetirilməməsi, inventar və ləvazimatın pis keyfiyyəti hesabına vətərlərin, bağların, əzələlərin patoloji vəziyyəti. Orta dərəcəli və ya güclü yayılmış ağrı ilə yavaş-yavaş artan şişkinliklə, aktiv və passiv hərəkətlərin məhdudlaşması ilə müşayiət olunur. **3.** Sallanmada gimnastik təmrin. Qolların dirsək oynaqlarında tam bükülməsi (yığılması).

DARTMA- (1). **1.** Güləşçi rəqibin bədəninin hər hansı bir hissəsini tutaraq (yarıq qaydalarına uyğun) cəld bir hərəkətlə onu öz üzərinə, yaxud yana dartmaqla vəziyyətini dəyişir. **2.** Güləşçinin əlləri ilə rəqibini özünə tərəf çəkmək, onu qabağa və ya yan tərəfə irəliləməyə məcbur etmək məqsədilə fəal, sürətli hərəkəti.

DARTMA (QALDIRMA) (2).

- **AYAQLARI AÇARAQ DARTMA-** "Dartma" ağırlıqqaldırma yarış təmrinini icra üsuludur. Ayaqları açıb çönməklə bir fasiləsiz hərəkətlə ştanqı düz qollarda baş üzərinə qaldırma. Sürət-güc xarakterli ağırlıqqaldırma yarış (klassik) təmrini. Qayçıvari oturuşdan və ya ayaqları açıb hoppanmaqla bir fasiləsiz hərəkətlə ştanqı düz qollarda baş üzərinə qaldırma

- **ASILMADAN, SALLAĞI OTURUŞDAN QALDIRMA-** Ağırlıqqaldırma xüsusi hazırlıq təmrini. Çıxış vəziyyətində ştanq düz qolların altında, disklər körpücüyə toxunmur. Təmrinin sonunda ayaqları diz oynaqlarında minimal büküblə bir fasiləsiz hərəkətlə ştanqı düz qollarda baş üzərinə qaldırma.

- **BİR ƏLLƏ QALDIRMA-** Ağırlıqqaldırma beşnövçülüynə daxil olan təmrin.

DAŞ

Dərin çöməlməklə bir fasiləsiz hərəkətlə ştanqı düz qolda baş üzərinə qaldırma.

- **DAŞQALDIRMA**- Daşqaldırma idmanında yarış təmrini. Bir fasiləsiz hərəkətlə düz qolda daşı baş üzərinə qaldırma.

- **QAYÇIVARI QALDIRMA**- Qayçıvari çöməlməklə bir fasiləsiz hərəkətlə ştanqı düz qollarda baş üzərinə qaldırma.

- **PLİNTLƏRDƏN SALLAĞI OTURUŞDAN QALDIRMA**- Ağırlıqqaldırmada xüsusi hazırlıq təmrini. Təmrinin sonunda minimal yarımçöməlməklə bir fasiləsiz hərəkətlə ştanqı altlıqdan (dayaqdan) düz qollarda baş üzərinə qaldırma.

- **SALLAĞI OTURUŞDAN QALDIRMA**- Ağırlıqqaldırmada xüsusi hazırlıq təmrini. Təmrinin sonunda diz oynaqlarında ayaqları minimal bükməklə bir fasiləsiz hərəkətlə ştanqı düz qollarda baş üzərinə qaldırma.

- **YARIM SALLAĞI OTURUŞLA QALDIRMA**- Ağırlıq qaldırmada xüsusi hazırlıq təmrini. Təmrinin sonunda ayaqları diz oynaqlarında azacıq bükməklə (90 dərəcədən artıq bucaq altında) bir fasiləsiz hərəkətlə ştanqı düz qollarda baş üzərinə qaldırma.

DARTS- İdman oyun növüdür, mizraqlar, cıdalar xüsusi hədəfə düşdüyü vaxt xal yığımına çevrilir.

DAŞ- Körliq oyunu üçün 19,96 kq çəkiddə, 91,44 sm diametrdə və 11,43 sm hündürlükdə qranitdən hazırlanmış toxmaq.

DAŞIMA

- **ÇİYİN ALTINDA NİZƏ DAŞIMA**- Nizəatanın nizəni çanaq sümüyü səviyyəsində tutmaqla qaçış elementi.

- **ÇİYİN ÜSTÜNDƏ NİZƏ DAŞIMA**- Nizəatanın nizəni baş səviyyəsində

DAV

də saxlamaqla qaçış elementi.

DAVAMIYYƏT. DÖYÜŞÜN DAVAMIYYƏTİ- Qılıncoynatmada təkbətək döyüş dayanmalarına, gecikmələrə, toqquşmaların hakim analizinə və sancmalara (zərbələrə) hökm verilməsi üzrə yarış şərtlərinə ayrılmış vaxt.

DAVAMLILIQ

- **DALĞAYA DAVAMLILIQ**- Gəminin yırğalanmaya dayanaqlığı, köndələninə və ya uzununa ləpəyə davamlılığı müvafiq olaraq köndələn və ya uzununa istiqamətdə sabitliyi ilə xarakterizə olunur.

- **DİQQƏTİN DAVAMLILIĞI**- İdmançının müəyyən obyektlərdə və müəyyən fəaliyyətdə diqqətini uzun müddət bir yerə yığma və saxlama qabiliyyəti.

- **EMOSİONAL DAVAMLILIQ**- İdmançının məşq və yarış fəaliyyəti şəraitlərində güclü streslərin təsiri zamanı yüksək psixi və fiziki iş bacarığını saxlamaq qabiliyyəti.

- **İCRA DAVAMLILIĞI**- Sinxron üzgüçülükdə fiqurların, vint və fırlanmaların icrası zamanı üzgücünün yuxarı, aşağı, kənara tərəddüdünün olmaması ilə, səlisliklə, süzgünlüklə xarakterizə olunan anlayış.

- **PSIXİ DAVAMLILIQ**- İdmançının emosional amillərin təsiri altında fiziki və psixi iş bacarığı səviyyəsini azaltmaq qabiliyyəti.

- **ŞAHMAT FİQRUNUN DAVAMLILIĞI**- Şahmat fiqurunun uzun müddət əlverişli vəziyyəti saxlamaq bacarığı.

DAVRANIŞ

- **TƏCAVÜZKAR DAVRANIŞ**- İdmançının yarış vaxtı və məşqdə rəqibə və partnyora münasibətdə öz üstünlüyünü nümayiş etdirməyə, daim hakim möv-

DAY

qe tutmağa və müqavimətləri qırmağa (tez-tez davranış norma və qaydalarını pozmaqla) yönəlmiş davranış forması.

- **QEYRİ-İDMAN DAVRANIŞI**- İdman etikası normalarına zidd olan hərəkətlər, rəftar.

DAYAQ, DİRƏK (1).

- **AYAQLAR ARALI DURUŞDA DAYAQ.** Düz ayrılmış ayaqlarla qarışıq dayaq.

- **AYAQLAR XARİCƏ ARALI DAYAQ.** Üfüqi geniş açılmış düz ayaqlarla qolların arxasında dayaq.

DAYAQ (DİRƏNMƏ)- (2). Akrobatikada məşğul olanın əlin dayağı və çiyinin istinad nöqtəsindən yüksəkdə olduğu vertikal və ya horizontal vəziyyəti. Dirənmələrin variantları: bucaqla, hündür bucaq, dirsəklərdə, dirsəyə söykənməklə, dirsəkdə ("timsah"), horizontal dayaq və s. Qrupla akrobatikada üstdəki akrobatın çiyinləri dayaqdan uca (səviyyədə) olur.

DAYAQ (SÖYKƏNƏCƏK) (3).

- **ATIN CİLOVA YATMASI**- Cilovun müəyyən qədər dartılması həmişə elə olmalıdır ki, məhmızlar ata müvafiq impuls versin, dayaq yumşaq olsun.

- **SAİDLƏRDƏ DAYAQ**- Saidlərdə dayaq verməklə vəziyyət.

- **BÜKÜLÜ QOLLARDA DAYAQ**- Qaldırılmış düz ayaqlar gövdədən yuxarı olmaqla əllərdə dayaq.

DAYAQ- 4. İdmançının ayaqlarının, əllərinin və ya bədənin digər hissələrinin vertikal və ya üfüqi səthi ilə hərəkətverici təsirin əlaqəsi.

- **ƏLAVƏ DAYAQ**- Qoşa-qrupla akrobatikada əllərlə, çiyinlə və ya bədənin

DAY

başqa hissələri ilə döşəməyə və ya partnyora təmrinin icra texnikası ilə nəzərdə tutulmayan dayaq.

- **DAL TƏRƏFDƏN DAYAQ- 1.** Qarışıq dayaq. Arxaya çəkilmiş əllərin dayağı ilə oturuş və ya düz bədənə və dəbənlərin dirənməsi ilə uzanaqlı vəziyyət. **2.** Dayaqda alətin bədənin arxasında olduğu vəziyyəti.

- **DİZLƏRDƏ DAYAQ**- Qarışıq dayaq. Əllərə dayaq verməklə dizlərdə duruş.

DAYAQ (5)- Təlim qayıqlarında dəbənliliği müəyyən edən ayaqaltının konstruktiv detalı; yürüş qayıqlarında ayaqaltına xüsusi ayaqqabı bərkidilir.

- **ƏLAVƏ QOYULMA DAYAQ**- Qarışıq dayaq. Dizlər birlikdə, əllərlə ayaq barmaqlarının ucunda dayaq salığı oturuş vəziyyəti.

- **ƏLLƏRDƏ DAYAQ**- Bruslarda əllərin bütün uzunluğu boyu dayağı.

- **KONKİNİN DAYAĞI**- Qaçış və hokkey konkilərində borucuğu və konkinin özülünün (altlığın) ön hissəsini daha böyük davamlılıq üçün birləşdirən detal. Fiqurlu sürüşmə üçün konkilərdə üç dayaq tirin əsas hissələridir.

DAYAQ (DİRƏNMƏ)- 6. Gimnastik element. Çiyinlərin istinad nöqtəsindən yüksəkdə olduğu vəziyyəti.

- **BÖYÜRLƏ DAYAQ**- Qarışıq dayaq. Böyürü alətə tərəf olmaqla bir əlin və ayaqların dayağı ilə bədənin düz vəziyyəti.

- **HORIZONTAL DAYAQ**- Dayaq zamanı düz və ya azacıq bükülü bədən üfüqi vəziyyətdə olur.

- **QARIŞIQ DAYAQ**- Təkcə əllərin yox, həm də bədənin digər hissələri ilə daaqlı vəziyyət.

DAY

- **LEYER DAYAQLARI**- Kreyser-yürüş yaxtlarının bortları boyunca quraşdırılmış metal dayaqqlar. Adamların suya düşməsinin qarşısını almaq üçün dayaqqların deşiklərindən göyörtəni mühafizə edən tros (leyerlər) çəkilir.

- **MÜXTƏLİF DAYAQ**- **1.** Qadın bruslarında bir əlin altdakı atqıdakı, digər əlin üstdəki atqıdakı olduğu vəziyyət. **2.** Atda bir əlin dəstəyə istinad etdiyi, o biri əlin atın bədənində dayaq vəziyyəti.

- **SAĞ (SOL) AYAQ ARALI DAYAQ**- Dayaqda sağ (sol) ayağın alətin qarşısında, sol (sağ) ayağın isə onun arxasında olduğu vəziyyəti.

- **SADƏ DAYAQ**- Yalnız əllərin dayacağı ilə olan vəziyyət.

- **ÖN TƏRƏFDƏN DAYAQ**- **1.** Qarışıq dayaq. Əllərin alətə və budların qarşı səthinin və ya ayaq barmaqların dayacağı ilə düz və ya azacıq bükülü bədənə vəziyyəti. **2.** Alət bədənə qarşısında olan vaxt dayaq vəziyyəti.

- **BUDLARDA UZANAQLI DAYAQ**- Qarışıq dayaq. Düz qolların və budların ön səthinin dayacağı ilə uzanaqlı vəziyyət. **DAYAQLAR (1)**

- **PAUERLİFTİNGDƏ SALLAĞI OTURMAQ ÜÇÜN DAYAQLAR**- Ştanqın qrifini (hündürlüyü ən alçaq vəziyyətdə azı 1 m və ən hündür vəziyyətdə 1,7 m-dən çox olmamaqla) qoymaq üçün hündürlüyü dəyişdirilə bilən dayaqqlar; hündürlüyü dəyişmə təşəbbüsü 5 sm-dir.

- **ŞTANQ ÜÇÜN DAYAQLAR**- Yarımdairəvi girintili (oyuqlu) üst uclarında dəmir bənd (pərçim) olan çarpazda bərkidilmiş iki vertikal metal və ya

DAY

ağac dayaq. Ştanq onlardan müxtəlif təmrinlərin icrası üçün sinəyə və ya çiyinlərə götürülür.

DAYAQ, DİRƏK (7)- At idmanında işlədilən termin.

- **ATLININ ÜZƏNGİYƏ DAYAĞI**- Atlının (minicinin) üzəngiyə dayacağı elə olmalıdır ki, ayaq pəncəsinin enli hissəsi mütləq üzəngi altlığına düşsün.

- **ÜZÜKVARI DAYAQ**- Qarışıq dayaq. Ayaq pəncələrini başa toxundurmaqla ayaqların arxaya əyilmiş omba və əllərin dayacağı ilə qarnı üstə uzanaqlı vəziyyət.

- **UZANAQLI DAYAQ**- Qarışıq dayaq. Düz qolların və uzadılmış ayaq barmaqları uclarının dayacağı ilə vəziyyət.

“DAYAĞA!”- Pauerlifting yarışlarında çöməlməklə və ya uzanaraq ştanqı təcridlə qaldırmanı yerinə yetirən iştirakçıya hakimin əlinin anlaşılan hərəkəti ilə də müşayiət edilən şifahi komandası. Ştanqı asistentlərin də daxil olmaqla köməyi ilə dayığa qaytarmaq icazəsini bildirir.

DAYAQLAR (2)- Akrobatik təmrinlərdə söykənməyə, dayığa, duruşa və tarazlığa daxil olmayan, qarışıq idmançılar və cüt qadınlarla əllər üzərində, ayaq pəncələrində və altdakının əlində icra edilən müxtəlif pozalar. Dayaq növləri: bel (kürək) altında, bel və baldır altında, bel arxasında əldə, qarnın altında, omba altında, omba və baldır altında, düz ayaqlarda, yarımşpaqatda, düz ayaqlarda şpaqatda, körpüdə, oturuşda, sallanmada və s.

SKAMYALAR ÜÇÜN DAYAQLAR- Avarçəkənin mütəhərrik oturacağı tirlərinin (qabaqda və arxada) qurtaracağında (ucunda) onların qabaga və arxaya sıçramamasına yol verilməsin de-

DAY

yə təkərciklər üçün dayaqqlar.

DAYAQLAR (3)- Taxtanın kənarlarında və zərbə sütunlarının özüllərində dayanan damalar. Birincilər də, o biriləri də dəyişdirmələr aparmağa imkan yaradır.

DAYAQLAR (4)- Vertikal taxta dayaq şəklində idman avadanlığı. Hündürlüyə və şüvüllə hoppanmalarda plankanı qoymaq, finiş lentini və s. bərkitmək üçün işlədilir.

DAYANMA (DURMA)- (1). Gimnastik təmrinin icrası zamanı səhv. Təmrinin icra texnikası ilə nəzərdə tutulmayan yerdə hərəkətin dayandırılması. (2). Yarış təmrinin icrasının hakimin komandası üzrə idmançının dayandırması.

-KONTROL DAYANMA- Çapışma zamanı atların vəziyyətini yoxlamaq üçün onların veterinar məntəqəsində əylənməsi.

DAYANDIRMA- 1. Minicinin idarəetməsinin təsiri altında atın arxaya diaqonal qoşa ayaqlarının düzxətli hərəkəti. 2. Güləşçinin rəqibə ayağını bükməyə, bədəninin ağırlığını dabanlarına yaxın keçirməyə məcbur edən hərəkəti.

- GEDİŞİN DAYANDIRILMASI- Startda qaydanın pozulması ilə bağlı və ya başqa səbəbdən yarış prosesində distansiya üzrə qayıqların hərəkətinin hakimin komandası ilə dayandırılması.

- ŞÜVÜLÜN DAYADILMASI- Şüvüllə hoppanan atletin yüyürmənin sonunda dayaq üçün qutunun arxa divarına şüvüllə toxunma məqamı.

-TOPUN (ŞAYBANIN) DAYANDIRILMASI- Bir sıra idman oyunlarında uçan, diyirlənən, sürüşən topun (şaybanın) oyunçunun bədəninin hər hansı bir hissəsi ilə, ya da klyuşka, konki ilə yerini dəyişməkdən, dayandırmaqdan ibarət

DEB

rət texniki üsul. Məs.: futbolda ayağın altı, ayaq pəncəsinin daxili tərəfi ilə düşürülən topun dayandırılması; hokkeydə şaybanı əllə və ya gövdə ilə dayandırma və s.

- “GÖRÜŞÜN” DAYANDIRILMASI- Güləşmə arbitrin işarəsi üzrə aşağıdakı hallarda müvəqqəti olaraq dayandırılır: güləşçilər “xalçadan kənara” çıxdıqda güləşçilərdən birinə həkimin köməyi lazım gələrsə və ya geyimlərində səliqəsizlik aşkar edilərsə; zəruri halda güləşçiyə irad (xəbərdarlıq) edərkən; xalça rəhbərinin, yan hakimin tələbi üzrə, iştirakçının xahişi ilə, 1-ci vaxt dövrəsinin bitməsi üzrə (sinc vurularkən).

DAYAZLIQ (SAY)- Ətraflarına nisbətən dərinliyi az olan su sahəsi. Dəniz üzgüçülüüyü üçün təhlükəli sayılır.

DEBÜT- Şahmat və dama partiyalarının başlanğıc mərhələsi. Bu mərhələdə rəqiblər oyunun gələcək gedişinə arzu olunan xarakter vermək üçün çıxış vəziyyətindən fiqurları inkişaf etdirirlər.

- ANDERSEN DEBÜTÜ- 1. a3 gedişi ilə səciyyələnən şahmat debütü.

- BERD DEBÜTÜ- 1. f4 gedişi ilə səciyyələnən şahmat debütü. Ən çox yayılmış davamı: 1...e5 (From qambiti) və ...d5 2. kf3 kf6 3. e3 g6 (ağlara görə holland düzülüşi).

- DÖRD AT DEBÜTÜ- 1. e4 e5 2. Kf3 Kc6 3. Kc3 Kf6 gedişləri ilə səciyyələnən şahmat debütü.

- FABR DEBÜTÜ (BD)- İlk gedişi 1. 34-29 olan partiyanın başlanğıcı.

- FİL DEBÜTÜ- 1. e4 e5 2. Cc4 gedişləri ilə səciyyələnən şahmat debütü.

- FRANSIZ DEBÜTÜ (BD)- İlk gedi-

DEB

- şi 1. 34-30 olan partiyanın başlanğıcı.
- **HOLLAND DEBÜTÜ (BD)**- Birinci gedişi 1. 33-28 olan partiyanın başlanğıcı.
 - **LARSEN DEBÜTÜ**- 1. b3 gedişi ilə səciyyələnən şahmat debütü.
 - **MƏRKƏZ DEBÜTÜ**- 1. e4 e5 2. d4 ed3.f: d4 gedişləri ilə xarakterizə olunan şahmat debütü.
 - **NİMSOVIÇ DEBÜTÜ**- 1. e4 kc6 2. b3 ardınca cb2 gedişləri ilə səciyyələnən şahmat debütü.
 - **POLŞA DEBÜTÜ (BD)**- 1. 31-27 gedişi ilə açılan partiyanın başlanğıcı.
 - **PONSİANI DEBÜTÜ**- 1. e4 e5 2. kf3 kc6 3. c3 gedişləri ilə səciyyələnən şahmat debütü.
 - **RAFAEL DEBÜTÜ (BD)**- İlk gedişi 1. 32-28 olan partiyanın başlanğıcı.
 - **RETİ DEBÜTÜ**. 1. Kf3 d5 2. c4 ilə xarakterizə olunan şahmat debütü.
 - **ROOZENBURQ DEBÜTÜ (BD)**- İlk gedişi 1. 33-29 olan partiyanın başlanğıcı.
 - **SOKOLSKI DEBÜTÜ**- 1. b4 gedişi ilə səciyyələnən şahmat debütü.
 - **ŞPRİNGER DEBÜTÜ (BD)**- İlk gedişi 1. 31-26 olan partiyanın başlanğıcı.
 - **“UZAQ GƏLƏCƏK” DEBÜTÜ**- 1. g3 gedişi ilə xarakterizə edilən şahmat debütü.
 - **ÜÇ AT DEBÜTÜ**- 1. e4 e5 2. Kf3 Kc6 3. Kc3 Cb4 gedişləri ilə xarakterizə olunan şahmat debütü.
 - **VAN KRUYSS DEBÜTÜ**- 1. e3 gedişi ilə səciyyələnən şahmat debütü. Müstəqil əhəmiyyəti yoxdur, adətən mübarizə başqa başlanğıclarda keçir.
 - **VƏZİR PIYADALARI DEBÜTÜ**- Vəzir piyadalarının hərəkəti ilə başlanan, lakin c2-c4 gedişi ilə tezliklə bağlı olmay-

DEL

an şahmat debütünə aid müxtəlif irəliləmə sistemləri. Müasir praktikada rast gəlinən bəzi sistemlər: 1. d4 d5 2. kf3 kf6 3. e3 e6 4. cd3 c5 5. c3 kc6 6. kbd2 (Kolle sistemi); 1. d4 d5 2. kf3 kf6 3. e3 e6 4. cd3 c5 5. b3 (Sukertort sistemi); 1. d4 d5 2. e3 kf6 3. cd3 c5 4. c3 kc6 5. f4 (“daş divar”); 1. d4 d5 2. kc3 (Levitski-Veresov sistemi) 1. d4 d5 2. c4 kf6 (Marşall sistemi); 1. d4 d5 2. e4 (Blekmar qambiti).

DEBÜTLƏR

- **AÇIQ DEBÜTLƏR**- Ağların 1. e4 və qaraların 1...e5 cavab gedişi ilə səciyyələnən şahmat debütləri.
- **QAPALI DEBÜTLƏR**- Ağların 1. e4 gedişindən başqa istənilən ilk gedişlərlə səciyyələnən şahmat debütləri.
- **YARIAÇIQ DEBÜTLƏR**- Ağların 1. e4 və qaraların 1...e5-dən başqa istənilən cavab gedişi ilə xarakterizə olunan şahmat debütləri.
- **DEFİNİSİYA (MÜƏYYƏNLƏŞDİR-MƏ)**- Bodibildinqdə dərialtı piyin aşağı dərəcəsi və əzələlərin inkişaf keyfiyyəti aydın əzələ qabarıqlığında özünü göstərir (təkcə əzələlər dəstəsinin uzununa ayrılımlarında yox, həm də onların köndələn işlənib qurtarmışlarında).
- **DEKA**- Akademik qayığın dal və burun bölmələrinin sukeçirməz yüngül parçadan (nazik təbəqə) üz çəkilmiş üst hissəsi.
- **DEKATLON**- 10 idman rəqsindən (5 standart və 5 Latin Amerikas rəqsi) ibarət yarış proqramı.
- **DELFIN**- İdman üzgüçülüüyü üsulu. Batterflyayın idman texnikası üsulunun sürətli növü. Hazırda yarışlarda qaydalara uyğun olaraq distansiyanı batterflyay üsulu ilə üzürlər, belə məsa-

DEL

fənin yalnız delfin üsulu ilə öhdəsindən gəlmək olur. Üzgüçü suyun səthində sinə üstə təxminən üfüqi uzanır, baş üzü suya sallanır və eyni vaxtda əllərlə dairəvi simmetrik hərəkətlər edir (üzgüçü əlləri ilə suda irəli - yanlara - aşağı - arxaya avarlayır. Çanaq qurşağı xəttindən kənarında əllər sudan yuxarı çıxır və eyni vaxtda təxminən yanlara su altında irəli düz sürətlə ötüb keçir). Ayaqlar fasiləsiz, eynivaxtli simmetrik hərəkətləri yuxarıdan aşağı və aşağıdan yuxarı icra edir, gövdə yuxarıdan aşağı fəal dalğavari hərəkətlər edir. Nəfəsalma əllərin sudan çıxması anına düşür.

- **AYRILMA DELFİN**- Hərəkətlərin ayrılma uyğunluğu ilə delfin üzgüçülüüyü: əgər üzgüçü üzməni bir az dayaq fazasına qədər uzadırsa, onda ayaqlarla ikinci zərbə əllərlə avarlamanın başlanğıcı ilə üst-üstə düşür. Delfin üsullu üzmədə hərəkətlərin belə ayrılma koordinasiyasından, əsasən tədris məqsədi ilə istifadə olunur.

- **BİRZƏRBƏLİ DELFİN**- Delfin texnikası variantı, hər hərəkət mərhələsi əllər və ayaqlarla bir hərəkətdən ibarətdir. Ayaqlarla aşağı zərbə əllərin suya girməsi ilə uzlaşır.

- **BİTİŞİK DELFİN**- Delfin üzgüçülüüyü texnikasının ən səmərəli variantında ayaqlarla ikinci zərbə əllərlə avarlamanın əsas hissəsi ilə bir vaxta düşür. İdman praktikasında geniş istifadə olunur.

- **İKİZƏRBƏLİ DELFİN**- Delfin texnikası variantı, hərəkətlərin hər mərhələsi əllərlə bir hərəkət və ayaqlarla aşağı iki zərbədən, bir nəfəsalma və bir nəfəsvermədən ibarətdir.

- **ÜÇZƏRBƏLİ DELFİN**- Delfin tex-

DET

nikası variantı; hərəkətlərin hər dövrəsi əllərlə bir hərəkətdən, ayaqlarla aşağı üç zərbədən, bir nəfəsalma və bir nəfəsvermədən ibarət olur.

DELFOLİNA- Sinxron üzgüçülük fiquru olub aşağıdakı əsas mövqe və hərəkətlərdən ibarətdir: arxası üstə 3/4 dairə irəli, su altında vertikal, kran, yarımvint və kənara 180 dərəcədə dönmə, yuxarı bucaq, arxası üstə.

DEMPFER- Kaman stabilizatorunun hissəsi. Kamanın sabitliyini və titrəyişin zəifləməsini təmin edən yük-pərsəngdir (mexaniki rəqsi zəiflətmək üçün qurğu).

DERBİ- **1.** 4 yaşlı löhrəm atlar üçün mövsümdə ən iri yarış adı. **2.** Cıdırda (distansiya 2400 m-dir) 3 yaşlı zavod cins minik atlarının yarışması.

DERİVASİYA- Güllənin uçuş zamanı fırlanması (yivli silahdan atəşaçmada), eləcə də küləyin və başqa amillərin təsiri altında yana sapması.

DEŞİK (DƏLİK)- Atıcılıq idmanında hədəfdə güllə ilə deşilmiş yer.

- **KAMANIN DEŞİYİ**- Kaman dəstəyinin daxili səthində ox yerinin, klikerin, sürgü qolunun nizama salındığı orta hissə.

- **QABARİT DEŞİK**- Hədəf zonasını məhdudlaşdıran xəttə güllənin dəyməsi.

DETAL (HİSSƏ)- Beynəlxalq damada eyni tipli standart sonluqların bu və ya digər qrupunu səciyyələndirən iki damanın (ağ və qara) yerləşməsi.

- **BONNAR DETALI (BD)**- 36-dəki ağ dama ilə saxlanmış qara damanın 26-dəki gedişi (və ya qara damanın 15-dəki gedişini saxlamış ağ damanın 25-dəki gedişi).

- **GİLYAROV DETALI (BD)**- Ağların güclü tərəfi olanda qara dama 4-lə saxla-

DET

nılan ağ dama 15 (və ya qaraların güclü tərəfi olanda ağ 47 ilə saxlanılan qara 36).

- **LEKLERK DETALI (BD)**- 47-dəki ağ damka ilə saxlanmış 36-dəki qara dama (və ya 4-dəki qara damka ilə saxlanmış 6-dəki ağ dama).

- **MANURİ DETALI (BD)**- 50-dəki ağ damka ilə saxlanmış 45-dəki qara dama (və ya 1-dəki qara damka ilə saxlanmış 6-dəki ağ dama).

- **SARQİN DETALI (BD)**- 50-dəki ağ dama ilə saxlanmış 45-dəki qara dama (və ya 1-dəki qara dama ilə saxlanmış 6-dəki ağ dama).

- **SKUPP DETALI (BD)**- Ağların güclü tərəfi olduqda 47-dəki ağ dama ilə saxlanmış 36-dəki qara dama (qaraların güclü tərəfi olduqda 4-də qara dama ilə saxlanmış 15-də ağ dama).

DETERİORASIYA

YÜKSƏK DAĞ (YÜKSƏKLİK) DETERİORASIYASI- Ən uca yüksəkliklərdə (5300-5400 m-dən çox) insanın uzun müddət olması zamanı faydalı uyğunlaşma reaksiyasına baxmayaraq ümumi vəziyyətin pisləşməsi və orqanizmin zəifləməsi prosesi. Bərpa proseslərinin ləngiməsinə, fiziki və psixi yorğunluğun toplanmasına, apatiyanın inkişafına, iştahın tam kəsilməsinə qədər aşağı düşməsi, bədənin çəkisinin, o cümlədən əzələ toxumalarının distrofiyası hesabına itirilməsinin artması ilə xarakterizə olunur.

DEVIASIYA- Yaxtın dəmir kütləsinin təsiri nəticəsində kompasın maqnit əqrəbinin maqnit meridianı xəttindən kənara çıxması.

DEYDVUD- Falşkili endirmək və belə-

DƏR

liklə, yaxtın dalğaya davamlılığını və yan müqavimətini artırmaq məqsədilə kilin altına ağac parçaları dəstini calayırlar.

DƏHNƏ- Atların miniyə öyrədilməsi üçün yüyən ağızlığında əymə və yan yanaqları üzrə xüsusi dəmir alət. Yüyənin və ya cilovun atın ağızına salınan dəmir hissəsi. Bu, atın ağızına daha güclü təsir göstərir.

DƏQIQLIK

İCRA DƏQIQLIYI- Buz üstündə idman rəqslərində yarış nizamnaməsi ilə tənzimlənən rəqsin müvəqqəti (keçici) parametrlərinin, rəqs hərəkətləri və mövqelərinin fiqurçuların icra addımlarına müvafiq qiymətləndirmə meyarı.

DƏRƏ- Dağın yamacında və ya divarında dərin oyuq, dağ silsiləsini kəsən dar vadi.

- **DAR DƏRƏ**- Sıldırım yamaqları və axın enində dibi olan dar dağ dərəsi.

DƏRİNLİK

- **CƏRGƏNİN DƏRİNLİYİ**- Dəstdə və ya ikicərgəli sırada öndə duran idmançı ilə arxada duran arasındakı məsafə.

- **ÇÖMƏLMƏNİN DƏRİNLİYİ**- Çiyinlərdə zaçot ştanqı ilə sallağı oturuşa cəhd edib ardınca müvəffəqiyyətlə ayağa durma pauerliftinq qaydaları ilə müəyyən edilmiş çöməlmənin həcmi göstərir (müxtəlif federasiyalar tərəfindən sallağı oturuşun zaçot dərinliyinin müxtəlif meyarları müəyyən edilmişdir, məsələn, “döşəməyə paralel budlarla nailiyyətə qədər mövqe”, və ya “çöməlmənin zaçot dərinliyi budlar və gövdə ilə əmələ gətirilən bükük dizlərin üst həddindən aşağıda olmalıdır”).

- **HOPPANANIN SUYA BATMA DƏRİNLİYİ**- Hoppanan suya dalan

DƏR

zaman vertikal üzrə suyun dərinlik məsafəsi. O, idmançının hoppandığı hündürlükdən, bədəninin uzunluğundan və suya girmənin “söndürmə” üsulundan asılıdır (hovuzun dibinə qədər gedib çatmaq və ya qollarını kənara ayırmaq və qurşağa qədər batandan sonra tez mayallaq aşmaq).

- **HÜCUM VƏ YA MÜDAFİƏNİN DƏRİNLİYİ**- Komandanın aktiv hərəkət etdiyi meydanın və ya meydançanın hissəsinin uzunluq ölçüsünün müəyyən edildiyi komandalı oyunun təşkilinin qiymət meyarı.

- **SUYA HOPPANMALAR ÜÇÜN HOVUZUN DƏRİNLİYİ**- Qurğunun kənarı altında suyun minimal dərinliyi belə olmalıdır: trampolinin altında 1 m və qüllənin altında 3-3,4 m; trampolinin altında 3 m və qüllə altında 5-3,8 m; qüllə altında 7,5-4,2 m; qüllə altında 10-4,5 m.

- **TƏNƏFFÜSÜN DƏRİNLİYİ**- **bax. TƏNƏFFÜSÜN HƏCMI.**

DƏRƏCƏ, KATEQORIYA

- **ALPİNİST MARŞRUTLARININ ÇƏTİNLİK DƏRƏCƏLƏRİ**- Zirvələrə qalxma marşrutlarının çətinliyi yaşa görə 6 kateqoriyaya -1B-dən 6B-yə qədər (2-cidən başlayaraq yarım kateqoriyalar üzrə) bölünür. Təsnif edilmiş marşrutlar dağ zirvələrinə qalxma marşrutlarının təsnifat cədvəlinə uyğun tərtib edilir. Marşrutların təsnifat cədvəlinə yay və qış şəraitində hansı aylarda qalxmalar daxildir. Yenilik dərəcəsi asılı olaraq marşrutlar ilk dəfə qalxmalara, ilk keçmə variant və kombinasiyalara bölünür.

- **ÇƏKI DƏRƏCƏLƏRİ**- Eyni şərait yaratmaq və bədən çəki göstəricisi üzrə yarışlarda iştirak etmək üçün id-

DƏR

mançıların bölüşdürülməsi, başlıca olaraq onların xüsusi çəkisindən asılı olur. Bu, aşağıdakı idman növlərinə - arm-sporta, boksa, güləsmə, şerq təkmübarizliyi, kikkoksinq, pauerliftinq, ağırlıq-qaldırmaya və başqa növlərə aiddir.

- **YAXT “FİN” DƏRƏCƏSİ**- Təkyerli şvertbot. 1952-ci ildən olimpiya dərəcəsidir. Yelkənin (qrotun) sahəsi 10 m²-dir. Konstruktoru Riçard Sarbidir (İsveç).

- **KİRŞƏ-BOBSLEY TRASININ İŞIQLANMA DƏRƏCƏSİ**- Kirşə-bobsley trasının istənilən sahəsində minimal işıqlanma dərəcəsi 120 lüks olur. Mülayim hava şəraitində, soyuqlar düşəndə yarış bəzən gecələr keçirilir. Tras qaranlıqlaşmamış və gözləri qamaşdırmadan eyni dərəcədə işıqlandırılmalıdır.

- **QARIŞIQ CÜTLƏRİN DƏRƏCƏSİ**- Badminton, böyük tennis və stolüstü tennisdə öz aralarında qarışıq cütlərin (kişi və qadın) oynadığı yarış növü.

- **İDMAN DƏRƏCƏSİ**- İdmançının müəyyən tələbat və ya normativlərin icrası əsasında ixtisaslaşmasının rəsmi təsdiqi.

- **SƏRBƏSTLİK DƏRƏCƏSİ**- Mexaniki sistemin (xüsusilə, insan bədəninin hissələrinin) mümkün yerdəyişmələrinin bir -birindən asılı olmayan miqdarı.

- **SIXILMA DƏRƏCƏSİ**- Avtomobilin mühərrik silindirlərinin tam həcmnin yanma kamerası həcminə nisbəti.

- **SUYA OTURMA DƏRƏCƏSİ**- Çox da böyük olmayan yaxtlarda yaxtın su altındaki hissəsinin su səthindən ən dərin nöqtəsi arasındakı məsafə. Gəmilərin burun və arxa hissələrinin yatmasını ayrıca fortştevenin və axterştevenin yaxınlığında işarələrlə göstərilmiş şkala

DƏR

ilə, desimetr və ya futlarla ölçülür.

- **SUYA TULLANMALAR DƏRƏCƏLƏRİ (SİNİFLƏR)**- İdmançının çıxış vəziyyətindən və fırlanma istiqamətindən asılı olaraq suya tullanmalar 6 dərəcəyə bölünür: I. Ön duruşdan irəli fırlanmaqla; II. Arxa duruşdan arxaya fırlanmaqla; III. Ön dirişdan arxaya fırlanmaqla; IV. Arxa duruşdan irəli fırlanmaqla. V. Ön və arxa duruşlardan bədənin uzununa və eninə oxu ətrafında fırlanmaqla (vintvari tullanmalar); VI. Əllərdə duruşdan irəli və arxaya fırlanmaqla (ancaq vışkadan icra olunur).

- **TƏKNƏFƏRLİK KİŞİ DƏRƏCƏSİ**- Badmintonda, böyük tennisdə və stolüstü tennisdə iki kişinin öz aralarında oynadığı yarış növü.

- **İKİNƏFƏRLİK (QOŞA) KİŞİ DƏRƏCƏSİ**- Badmintonda, böyük tennisdə və stolüstü tennisdə iki kişi cütlüyünün öz aralarında oynadığı yarış növü.

- **TƏKNƏFƏRLİK QADIN DƏRƏCƏSİ**- Badmintonda, böyük tennis və stolüstü tennisdə iki qadının öz aralarında yarışdığı yarış növü.

- **İKİNƏFƏRLİK QADIN DƏRƏCƏSİ**- Badmintonda, böyük tennis və stolüstü tennisdə iki qadın cütlüyünün öz aralarında yarışdığı yarış növü.

- **YAXT DƏRƏCƏLƏRİ (SİNİFLƏRİ)**- Hərəkət sürətini müəyyənləşdirən eyni və ya yaxın konstruktiv xüsusiyyətlərə malik (kütləsi və gövdəsinin forması, yelkənlərinin sahəsi, ekipajının sayı və s.) müştərək yaxt. Konstruksiyasının oxşarlıq dərəcəsinə görə monotip, qandikap və sərbəst dərəcələri fərqləndirilir.

- **MONOTİP YAXT DƏRƏCƏLƏRİ**

DƏS

Rİ- Monotiplərin qurulma və ölçü qaydaları ciddi gözlənilməklə vahid çertyoj üzrə düzəldilir. Bununla yaxtların hərəkət keyfiyyətinə təsir eyniliyi təmin olunur. Bütün müasir olimpiya dərəcə yaxtları monotipdir.

- **SƏRBƏST YAXT DƏRƏCƏLƏRİ**- Yalnız əsas ölçülərinə görə məhdud yaxt sinifləri başqa parametrlərinə görə ixtiyari ola bilər.

- **YAŞ DƏRƏCƏLƏRİ**- İdman növlərinin çoxunda - gənclər, yeniyetmələr (senyorlar) və veteranlar, armsport yarışlarında iştirak edən kişilər və qadınlar aşağıdakı yaş qruplarına bölünür: gənclər-17-18 yaş, senyorlar-19-40 yaş, master-klaslar-41-50 yaş, ultra master-klaslar-50 yaşdan yuxarı.

DƏRS- İdmançıların fiziki tərbiyəsi və məşq prosesində məşğələlərin əsas forması. Giriş-hazırlıq hissədən (bədənin açılışması üçün edilən hərəkətlərdən), əsas və yekun hissələrdən ibarət olur.

- **FİZİKİ TƏRBIYƏ DƏRSİ**- Ümumtəhsil məktəblərində və başqa tədris müəssisələrində fiziki təmrinlərlə məşğələlərin əsas forması.

MİNİYƏ ÖYRƏTMƏ DƏRSİ- At idmanında məşq məşğələsi: ayaqların açılışması, yüngülləşdirilmiş löhrəm yeridən, elementar maneje fiqurlarının yerinə yetilməsi ilə təlim üçün olan yortma yerləşlər (votlar, çapmalar və s.), addımlar, löhrəmin ikinci reprizi, sağa və sola dördəmə çapma, sıçrayışlar (üç-beş), təlim maneələrinin üzərindən böyük olmayan sıçrayışlar, sonda sakitləşdirici yerləş (15 dəqiqə ərzində).

DƏST (YİĞİN)- Yaxtın korpusunun kar-

DƏS

kasını təşkil edən, ona forma verən, konstruksiyanın möhkəmliyi və sərtliyini təmin edən uzununa və köndələnə bəndlər. Uzununa dəstin əsas detalları: kil, forşteven, axterşteven, köndələn dəstin kontrtimbersi (killi yaxtlarda), şpanqoutlar.

DƏSTƏK (TUTACAQ,QULP,SAP)

- **AVARIN (KÜRƏYİN) DƏSTƏYİ-** Avar yeri olan qayıqlarda avarçının əllərlə tutduğu kürəyin hissəsi.

- **ÇƏKİCİN DƏSTƏYİ-** Alət atıcısının tutması üçün trosun ucunda dəstək şəklində qurğu.

- **FRANSIZ DƏSTƏYİ-** Rapira və şpaqanı saxlamaq üçün hamar dəstək.

- **GİMNASTİKA ATININ DƏSTƏKLƏRİ-** Yəllənmə hərəkətlərinin icrası zamanı tutmaya xidmət edən, atın belinin ortasında iki P şəkilli taxta alət. Dəstəklərin hündürlüyü 12 sm, aralarında ki məsafə 40-50 sm-dir. Dəstəklərin özülü metaldandır, kənarları dəyirmidir.

- **İTALYAN DƏSTƏYİ-** Rapiradan tutmanı gücləndirmək üçün xaç şəkilli dəstək.

- **QILINCOYNATMA SİLAHININ DƏSTƏYİ-** Silahı saxlamaq üçün nəzərdə tutulan və tiyənin qoluna geydirilən (taxılan) qılıncoynatma silahının (rapira, sablya, şpaqa) siyirmə hissəsi.

- **QOLF ÜÇÜN KLYUŞKA DƏSTƏYİ-** Polad boru və ya qrafit mildən olan dəstəyin bir tərəfinə klyuşkanın başcığı keçirilir, o biri tərəfinə tutacaq taxılır.

- **NİZƏNİN DƏSTƏYİ-** Ucluqsuz və sarğısız nizə.

- **SİLAHIN DƏSTƏYİ-** Atıcılıq silahını əldə saxlamaq üçün alət. Bir qayda olaraq, hər atıcı üçün fərdi geydirilir.

DƏY

- **TRENAJOR QURĞUSUNUN DƏSTƏYİ-** Əllərdə tutmaq və yükü aradan qaldırmağa hesablanmış bucaqların variantivliyini təmin etmək üçün qabaqcadan nəzərdə tutulmuş trenajorların siyirmə(çıxarılıb taxılan) və ya siyirmə olmayan hissəsi.

DƏYƏNƏK

- **BEYSBOL DƏYƏNƏYİ-** Beysbol oyunu üçün idman inventarı. Zərbə ucuna tərəf qalınlaşan (ən böyük diametri 7 sm), uzunluğu ən çox 106,5 sm, çəkisi 800-1000 q olub dəyişən kəsikli dairəvi ağac dəyənək.

- **QORODKİ DƏYƏNƏYİ-** Qorodki oyunu üçün idman inventarı. İxtiyari çəki və diametrdə (qayda üzrə 30-36 mm), uzununu 1,0 m-dən çox olmamaqla (adətən metal üzülü) ağac dəyənək.

- **LAPTA DƏYƏNƏYİ-** Lapta oyunu üçün idman inventarı. Uzununu 1-1,2 m, diametri 4 sm olan (dəstəyi daha nazik - 3 sm-ə qədər) ağac dəyənək.

DƏYƏR

- **ATƏŞİN DƏYƏRİ-** Oxun hədəfə düşməsinin kəmiyyətə qiyməti (10, 9, 8, 7 və s. bal).

- **DAMALARIN DƏYƏRİ-** Aparılan mübarizədə müvəffəqiyyət üçün bu və ya digər döyüş vahidinin dəyəri. Damanın qiyməti həтта mənfidə ola bilər. Bax- **ÖZ DAMALARINDAN QURTULMA (AZAD OLMA).**

- **FİQURLARIN DƏYƏRİ-** Şahmat mübarizəsində fiqurun əhəmiyyəti. Fiqurların dəyəri mütləq və nisbi ola bilər. Əgər piyadanın dəyərini vahidə bərabər götürsək, top təxminən 5 piyadaya, fil və at üç, vəzir isə doqquz piy-

DƏY

adaya bərabərdir. Eləcə də hesab olunur ki, iki top vəzirə, vəzir üç yüngül fiqura, top iki yüngül fiqura və iki piyadaya bərabərdir. Bu fiqurların mütləq dəyəridir. Fiqurların nisbi dəyəri konkret mövqedən asılıdır.

DƏYİRMAN

- **ƏKS “DƏYİRMAN”- 1.** Güləşmədə atma variantı, eyniadlı qolu və qıçı tutmaqla “dəyirman”.

“**DƏYİRMAN”- (2).** Bədii gimnastika elementi. Əşya ilə (əşyalarla) ardıcıl kiçik dairələr.

- **İKİTAKTLI “DƏYİRMAN”- Bədii gimnastika elementi. İki ardıcıl kiçik dairədən ibarət “dəyirman” dövrü.**

- **MADYAR “DƏYİRMANI”- Atda təmrin. Dayağda köndələnə daxilə tam dönmə, üzü xaricə dayağa köndələn irəli aşma və daxilə köndələn dayağa tam dönməklə irəli aşma. Macar gimnastı Zoltan Madyarın adı ilə adlandırılmışdır.**

- **ÜÇTAKTLI “DƏYİRMAN”- Bədii gimnastika elementi. Növbə ilə sağ və sol əllə icra edilən üç kiçik dairədən ibarət “dəyirman” dövrü.**

“**DƏYİRMAN”- (3).** Nümunəvi şahmat kombinasiyası, əsasında şahın və ya hücum edən tərəfin açılmış şahının ardıcıl təqib edilməsi durur.

DƏYİŞDİRMƏ, DƏYİŞMƏ- 1. Şahmatda taxta üstündən eyni qiymətli fiqurun götürülməsi. Tempı qazanmaq, rəqibin vacib məntəqələri qoruyan qüvvələrini yox etmək, özünün “pis” fiqurunu rəqibin “yaxşı” fiquruna qurban vermək, rəqibin düşərgəsində zəiflik yaratmaq və s. məqsədlə təşəbbüs edilməsi. 2. Damada-zərbəli gedişlər seriy-

DƏY

ası nəticəsində ağ və qara damalar və damkaların bərabər sayda vurulması.

- **ÖZ ARALARINDA DƏYİŞDİRİLMƏ, MÜBADİLƏ EDİLMƏ-** Şahmat və damada bir fiquru, piyadanı, damanı birinə, və ya ikisini ikisinə, və ya üçünü üçünə və s. dəyişmə.

- **ATIN HƏRƏKƏT İSTİQAMƏTİNİN DƏYİŞDİRİLMƏSİ.** At idmanında məşq məşğələlərində atın sağ və sol tərəf əzələləri bərabər inkişaf etsin deyər eyni vaxtda sağa və sola miniklə hərəkət etməyin lazım olduğu qayda.

- **ATIN AYAQLARININ DƏYİŞMƏSİ-** Atı qorumağın əsas qaydalarından biri. İmkan vermək olmaz ki, at qalop yerləşində həmişə bir ayaq üzərində getsin, çünki bunun nəticəsində bərabər olmayan inkişaf və topallıq baş verə bilər. Hətta, asanlaşdırılmış yüngül löhrəm yerləşdə belə ayağı dəyişmək, manejdə isə hərəkətin istiqamətini dəyişdirmək lazımdır.

- **BİRLƏŞMƏNİN (QOVUŞUĞUN) DƏYİŞMƏSİ-** Qılıncoynadan tərəfindən rəqibin silahının iti hissəsini dövrələməklə onu başqa xətdə toqquşmaya qaytarıb tiyənin yerdəyişmə edilməsi.

- **DİQQƏTİN DƏYİŞDİRİLMƏSİ-** Diqqətin bir obyektə digərinə (məs., topdan partnyora) və ya bir fəaliyyət növündən başqasına (məs., hücumdan müdafiəyə, müdafiə hərəkətlərindən əks-hücumə və s.) toplanmasının dəyişməsindən ibarət psixi fəaliyyətin mürəkkəb forması. Diqqətin tez dəyişmə qabiliyyəti bütün idman növlərində, xüsusən də idman oyunlarında mühüm keyfiyyətdir.

- **DÖRDAYAQ YERİŞDƏ AYAĞI**

DƏY

DƏYİŞMƏ- 1. Atın dördəmədən löhrəmə və ya yerişə keçməklə ayağının sadə dəyişməsi. 2. Dördəmədə ayağın havada ıdəyişməsi üçüncü dördəmə taktından sonra atın havada asılma məqamında baş verir. 3. Miniyə öyrədilmə üzrə yarış proqramına daxil edilən ali atsürmə məktəbi hərəkəti. Dəyişmə üç, iki və bir tempə yerinə yetirilir.

- İKİNİN İKİYƏ (ÜÇÜN ÜÇƏ) DƏYİŞMƏSİ- Belə dama dəyişməsində iki (üç) ağ və iki (üç) qara dama vurulur.

- QABAĞA (ARXAYA) DƏYİŞMƏ- Bir damanın bir damaya dəyişdirilməsi zamanı sonda vurulan dama irəli (arxaya) sıçrayış edir.

- QEYRİ-SABİT DƏYİŞMƏ- Birin birə dəyişmənin xüsusi dama növü, qarşılıqlı təsirinə təsir etməyən, bu vəziyyətdə zərbəli gediş edən həm ağ, həm də qara damalar taxta üstündə qalır (adi dəyişmədə belə damalardan biri qalır, o birisi isə vurulur). A.: f2, h4; Q.: f4, h6. 1. hg5 fg3 2. f: h4 h:4.

- LİDERİN DƏYİŞMƏSİ- Velosiped idmanında hava mühiti müqavimətini azaltmaq məqsədilə trekdə və ya şosədə irəliddə gedən yürüşçünün vaxtaşırı əvəz edilməsi.

- MÖVQEYİN DƏYİŞMƏSİ- Qılınc oynadınların öz silahlarını bir bölmədən başqasına yerdəyişmə etməsi.

-SÜRÜŞMƏNİN ÖN TƏRƏFİNİN DƏYİŞMƏSİ- Fiqurçunun irəli sürüşməklə arxaya və ya əksinə gedişlə sürüşməyə keçməsi.

- TENNİS MATÇINDA TOPLARIN DƏYİŞDİRİLMƏSİ- Yarış haqqında əsasnaməyə görə 7-ci, 9-cu və ya 11-ci qeymədən sonra tennisçiyə yeni top verilir.

DƏZ

- TƏRƏFLƏRİN DƏYİŞDİRİLMƏSİ- Tennisdə hər tək qeym başa çatandan sonra, stolüstü tennisdə isə göndərilmə seriyalarından sonra matçın gedişində oyunçuların meydançanın bir yarısından o biri yarısına keçməsi. Başqa idman oyunlarında-oyunun hər hissəsi (yarısı, üçdə biri, dördə biri və s.) bitəndən sonra meydanın (meydançanın) və qapıların (səbətlərin) tərəflərinin dəyişdirilməsi.

- YERLƏRİN DƏYİŞDİRİLMƏSİ- Komandalı idman oyunlarında hücumçuların müdafiəçilərin sıx fərdi mühafizəsindən xilas olmaq, müdafiə olunanları çaşdırmaq və hücumu əlverişli mövqeyə çıxarmaq məqsədilə yerdəyişmə üsullarından biri.

DƏZGAH (CİHAZ, APARAT)- (1). Müxtəlif xüsusi mexanizmlərin (aparatın, qurğunun) adı.

- ALPİNİST DƏZGAHI- Alpinist təcizə-təqəribətli olmayan yüklərin dağlara aparılması üçün boyun qayışları ilə düralümin və ya nazik polad borucuqlardan hazırlanmış konstruksiya.

DƏZGAH (ÇAPARXANA)- (2). Atı tövlədə bağlamaq üçün, başqa atlardan arakəsmə ilə ayrılan yer, qabaq hissəsində döşəmədən 90 sm hündürlükdə axur (yem qutusu) olmalıdır.

- ƏL BİLƏYİ ƏZƏLƏLƏRİNİN QÜVVƏSİNİ İNKİŞAFI ÜÇÜN CİHAZ- Trosda müxtəlif yük altına salmaq və ya sıxac qurğusu ilə üfüqi quraşdırılmış dəstəyin fırlanmasına imkan verən əl biləyi əzələlərinin möhkəmlənməsinin inkişafı üçün xüsusi aparat.

- XOREOQRAFİK CİHAZ- İki səviyyədə idman zalının divarları boyunca

DIR

kronşteynlərə bərkidilmiş, 5-6 sm diametridə yumru taxta ağaclar: Döşəmədən 90-105 sm hündürlükdə böyükler üçün və 60 sm hündürlükdə uşaqlar üçün tərki dilən mürəkkəb koordinasiyalı idman növlərində xoreoqrafik təmrinlərin mənimsənilməsi və təkmilləşməsində köməkçi dayaq vasitələr.

- **KONKİNİ İTİLƏMƏK ÜÇÜN CİHAZ**- Konki taylarını paralel qurmaq və konkiləri itiləmək üçün xüsusi cihaz.
- **START DƏZGAHI. bax. START QƏLİBLƏRİ (KÜNDƏLƏRİ).**

DIRMANMA- Əllərin, eləcə də əllərin və ayaqların köməyi ilə xüsusi gimnastik alətdə hərəkət etmə.

- **FƏRDİ DIRMANMA**- İdman qayadırmanmanın fərdi növü. Hansısa bir cihazın və ya vasitənin (finiş doğru ip üzrə enmə istisna olmaqla) köməyi olmadan idmançının ancaq fiziki və texniki hazırlıq hesabına qayalıq trasını təmiz (sərbəst) dırmanıb sürətlə aşıb keçməsi. Son illərdə çətinliyə görə fərdi dırmanma yarışı populyarlıq qazanmışdır, burada yeganə meyar marşrutda hündürlüyə çatmaqdır.

- **İDMAN NÖVÜ KİMİ QAYALARA DIRMANMA**- Alpinizmdən ayrılan müstəqil idman növüdür, qayalıq marşrutlarını dırmaşmaqda (zirvəyə qalxmadan) texniki üsulların və alpinizmdə istifadə olunan vasitələrin köməyi ilə aradan qaldırmaqdır. Yarış fərdi (fərdi dırmanma, qoşa yürüş) və qrupla (Dombay, Krım dəstələri) növlərə bölünür, müxtəlif ölçülü traslarda açıq qaya relyefində və ya örtülü binada xüsusi təchiz olunmuş dəyişkən relyefli divarlarda və

DİK

bloklarda (mənzil qruplarında) keçirilir.

DİAFRAQMA- Müxtəlif deşikli dioptru olan atıcılıq silahının dioptrik nişanalma hissəsi.

- **PƏRDƏLİ DİAFRAQMA**- Tüfənglərdən atəşaçma zamanı tətbiq edilən dioptr deşiyinin böyüklüyü ilə tənzimlənən dioptrik nişanalma qurğusu hissəsi.

DİAQONAL- 1. Stolüstü tennisdə topun stolun bir küncündən tamamilə əks küncünə uçuş istiqaməti. Məsələn, oyunçu topu stolun sol küncündən rəqibin stolunun sol küncünə vurur. 2. Şahmat və damada bir xətt təşkil edən eyni rəngli xanaların çəp sırası. Beləliklə, diaqonallar ya ağların, ya da qaraların olur.

DİAQRAM- Şahmat və damada fiqurlarlı və ya fiqurlarsız taxtanın yazılı və ya şəkli çəkilməş təsviri.

DİAPAZON- Oyunda tətbiq edilən taktiki üsulların, variantların rəngarəngliyi və miqdarı ilə müəyyən edilən yarış fəaliyyətinin qiymət meyarı.

DİB (ALT)- Gəmi gövdəsinin alt səthi.

DİDAKTİKA- Pedaqogikanın bir bölməsi. Təlim prosesinin ümumi qanunauyğunluqları və məzmununu açıb meydana çıxarır.

DİETA- İdmançı üçün bədənin çəkisini aşağı salan kaloriliyinə görə duz və mineral maddələrin tərkibi xüsusi hazırlanan yemək payı və maye.

DİFFERENT. Gəminin gövdəsinin üfüqi vəziyyətinə görə nisbətən əyilməsi. Yan, burun və dal tərəf differentlər fərqləndirilir.

DİKİNƏ QOYULAN (RD)-(1). c5-də (f4) dayanan ağ (qara) dama rəqibin a5 (h4)-də daması olmadığından ləngiyən

DİK

c5 (f4)- dəki ağ (qara) dama-a7 və c7 və ya a7 və e7 (f2 və h2 və ya d2 və h2) 2. 1. cb4 fg5 2. bc5 d: b4 3. a: c5 b: d4 4. e: c5 gedişləri ilə xarakterizə olunan debüt. (2) Əks dikinə qoyulan (RD). 1. cb4 fg5 2. bc3 gf4 3. e: g5 h: f4 4. g: e5 d: f4 gedişləri ilə xarakterizə olunan debüt. (3). Stolüstü tennisdə texniki üsul. Rəqib tərəfinə tez qaytarılması məqsədilə topa yarım uçuşda böyük olmayan amplituda ilə zərbə. Bu zaman topa yenidən fırlanmaq lazım gəlmir, əvvəlkindən istifadə olunur.

DİKLİK

- **ENİŞİN DİKLİYİ**- Dağ xizəyi idmanında distansyanın xarakteristikası; xizək idmanında distansyanın müəyyən hissəsi; dərəcələrlə ölçülür.

- **YAMACIN DİKLİYİ**- İdman səmttapmasında üfüqi səthdən enişin istiqamətini təşkil edən bucaq topoqrafiya xəritəsində eniş şkalası üzrə, idman xəritəsində hesablama yolu ilə müəyyənləşdirilir. Yollarda yoxuş və enişləri və ya onların dikliyini maillik adlandırmaq qəbul olunmuşdur.

DİQQƏT- İdmançının psixi fəaliyyətinin real (rəqibə, cismə, işə, hərəkətlərə və s.) və ya şüur obyektlərinə (təsəvvürlərə, duyğulara, obraza və s.) iradi və ya qeyri-ixtiyari müəyyən məqsədlə yönəldilməsi və bir yerə toplanması.

DİNAMİK. SUALTI DİNAMİK- Sinxron üzgüçülük yarışlarında su altında maqnitofon yazılarının qeydiyyatını təmin edən radiotranslyasiya qurğusu.

DİNAMİKA- Mexanikanın bir şöbəsi olub bədənin ona sərf edilən qüvvənin təsiri altında hərəkətini öyrənir.

DİR**DİNAMİKLİK**

- **ƏSƏB SİSTEMİNİN DİNAMİKLİYİ**- Təlim və məşq şəraitində müvəqqəti əlaqələrin formalaşması gedişində hərəkətə gətirmə və ləngitmə proseslərinin meydana gəlməsi və keçməsinin yüngüllüyü və tezliyi ilə xarakterizə olunan qeyri-bərabər sistemin xüsusiyyəti.

- **OYUNUN DİNAMİKLİYİ**- Oyunda yüksək tempin, fəallığın, oyun vəziyyətinin həlli tezliyi ilə müəyyən edilən yarış hərəkətlərinin qiymət meyarı.

- **PROQRAMIN DİNAMİKLİYİ**- Sət hi fiqurlarda sürəkli istirahət və ləngimə üçün fasiləsiz olaraq idmançı qadınların daimi fəal yer dəyişdirməsi ilə xarakterizə olunan sinxron üzgüçülük anlayışı.

- **SƏRBƏST PROQRAMIN DİNAMİKLİYİ**- Bodibildinq yarışında idmançının gövdə və əl-ayağını ayrı-ayrı poza və vəziyyətlərdə uzun sürməyən fasiləsiz əlverişli nümayiş etdirən, müxtəlif şəkili pozaların daimi və təsirli əvəz edilməsi ilə xarakterizə olunan anlayış; pozalar üçün ayrılmış vaxtda onların maksimal diapazonundan istifadə.

DİNAMOQRAF- Qüvvə keyfiyyətlərini qeyd etmək üçün qurğulu cihaz.

DİNAMOQRAFİYA- Hərəkətdə olan idmançının göstəricilərinin qüvvəsini avtomatik surətdə qeydlərlə ölçülməsi.

DİNAMOQRAM- Qüvvənin vaxtında dəyişmə qrafiki.

DİNAMOMETR- İnsanın əzələ qüvvəsini ölçmək üçün cihaz.

- **ƏL DİNAMOMETRİ**- Qolun qüvvəsini ölçmək üçün cihaz.

- **ƏSAS DİNAMOMETR**- Gövdənin açılmış əzələlərinin qüvvəsini ölçmək

DİS

üçün cihaz.

DİNAMOMETRİYA- Antropologiya; təbabət və idmanda insanın əzələlərinin qüvvəsini ölçmə.

DİREKTRİSA- Atıcılıq idmanı üzrə atış meydanında atəşaçmanın əsas istiqaməti.

DİRSƏKLİK- Dirsəyi zərbədən qorumaq üçün hokkeyçinin, voleybolçunun, sablyaçı qılıncoynadanın qoluna geydiyi qoruyucu ləvazimatın detalı. Dəridən və ya sintetik materiallardan hazırlanır.

DİSK- Tullamaq üçün müəyyən forma və kütləli ağac, plastmas və ya metalдан hazırlanmış alət. Dəyirmi çevrəli iki yastı boşqabdan quraşdırılmış forması var. Diskin kişilər üçün kütləsi 2 kq, gənclər üçün 1 kq, gənclər üçün 600-dən 1500 qrama qədərdir.

- **AĞIRLAŞDIRILMIŞ DİSK-** Yarış qaydalarında nəzərdə tutulduğundan daha ağır kütləyə malik diskdən güc keyfiyyətlərini inkişaf etdirmək üçün istifadə olunur.

- **QANTELİN DİSKİ-** Qantelin çəkisini dəyişdirmək üçün açılıb taxılan metal və ya plastmas tökmə disk ya tamam metaldan hazırlanır, ya da rezinlə örtülür. Qum, qurğuşun qırma və ya metal yonqarla çəkisini artırmaq üçün içiboş da ola bilər (hazırda bu formaya az təsadüf olunur).

- **REZİN DİSK-** Atmaq üçün ağac və ya metaldan hazırlanıb rezin üz çəkilmiş alət. Örtülü binalar və bərk örtüklü meydanlarda təlim məşğlərində istifadə olunur.

- **ŞTANQIN DİSKİ-** Açılıb taxılan metal disk ştanqın çəkisini dəyişdirmək üçün tətbiq edilir. O ya tamamilə metaldan hazırlanır, ya da rezinlə örtülür (ya

tamam, ya da ancaq çəmbəri).

- **TƏLİM DİSKİ-** Kütləsi və ölçüsünə görə standart olmayan, təlim məşğələlərində atmaq üçün nəzərdə tutulmuş disk.

DİSKVALİFİKASIYA- İdmançı və ya komandanın yarışda iştirak etmək hüququndan məhrum edilməsi, yarış qaydaları və etik normaları ciddi pozduğuna görə nəticələrin ləğv edilməsi. Belə səbəblərə görə, məşqçi və hakim də öz vəzifəsini icra etmək hüququndan məhrum olunur.

- **DOPİNQ QƏBULUNA GÖRƏ DİSKVALİFİKASIYA-** İş bacarığını süni surətdə artıran qadağan edilmiş dərman maddələrinin sağlamlıq üçün zərərli olduğuna görə antidopinq nəzarəti komissiyasının nəticəni ləğv etməsi və idmançını cəzalandırması.

- **DÖYÜŞÜN PASSİV APARILMASINA GÖRƏ DİSKVALİFİKASIYA-** Fəal hərəkətlərdən daim və aşkar qaçdığına görə boksçuya məğlubiyyət vermə.

- **QARŞILIQLI DİSKVALİFİKASIYA-** Döyüşün aparılma qaydalarının daim qarşılıqlı kobud pozulmasına görə hər iki boksçuya eyni vaxtda məğlubiyyətin verilməsi.

- **ŞƏRTİ DİSKVALİFİKASIYA-** Oyunçu və ya komandaya xəbərdarlıq edilir ki, qaydaların və ya yarış haqqında nizamnamənin təkrar pozulmasına görə onlar həqiqətən diskvalifikasiya olunacaqlar.

DİSPANSER

- **TİBBİ-BƏDƏN TƏRBİYƏSİ DİSPANSERİ-** Bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olanların tibbi təminatını həyata keçirən ixtisaslaşdırılmış müalicə-profilaktik müəssisə.

DİSPANSERLƏŞDİRİLMƏ- İdman-

DİS

çının sağlamlığının saxlanılması və möhkəmlənməsinə yönəlmiş profilaktika və müalicə vasitələri sistemi.

DİSPETÇER- Oyunu nizamlayan oyunçu.
DİSSONANS (rəqsədə)- İdman rəqslərində rəqs edənin görmə qavrayışının tamaşaçının (hakimin) eşitmə qavrayışı ilə uyğunsuzluğu, yəni rəqs edənin musiqinin temp və ritmini pozmaqla hərəkətləri icra etməsi (temp tez-tez və ya asta yerinə yetirilirsə, takt daxilində hərəkətlər zərbəyə qədər və ya zərbədən sonra qeyri-dəqiq icra olunursa).

- KOQNİTİV DİSSONANS- Psixoloji cəhətcə iki əks “biliyin” (fikrin, anlayışın) şüurda eyni vaxtda olan iki əks “biliyin” (fikrin, anlayışın) psixoloji cəhətdən uyğunlaşdırılması zamanı baş verən vəziyyət; mənfi emosiyaların yaranması ilə müşayiət olunur.

DİSTANSİOMETR- Yarış distansiyasının uzunluğunu ölçmək üçün cihaz. İdmanın velosiped, xizək, avtomobil, motosiklet və s. növlərində tətbiq edilir.

DİSTANSİYA (1)- İdmanın dövrü (dövrələr üzrə gedən) növlərində yarış və məşqlərin keçirildiyi məsafə. Distansiyanın ölçüləri və xarakteri idmanın ayrı-ayrı növləri üzrə yarış qaydaları ilə müəyyən olunur. **(2).** Təkbətək mübarizədə idmançılar arasında, eləcə də idmançılarla müxtəlif obyektlər arasında olan ara-məsafə.

- ATƏŞAÇMA DİSTANSİYASI- Atəş xəttindən hədəf xəttinə qədər olan məsafə: bu, güllə atıcılığında 10, 25, 50, 100, 300 m; stend atıcılığında 15 m (səngər stendi); 1-18 m (dairəvi stenddə) və kamandan oxatmada 18, 25, 30, 50, 60,

70, 90 m-dir.

- BARYER DİSTANSİYASI- Qaçıcıların dəf etdiyi, bir-birindən müəyyən məsafədə qoyulmuş xüsusi baryerləri olan 100, 110, 200, 400 m uzunluqda distansiya.

- ÇOX UZAQ DİSTANSİYA. Qılınc oynadanlar arasında sıçrayışlı və irəli atılmaqla hücumun uzunluğunu ötür keçən məsafə.

- ƏN UZUN DİSTANSİYA- Yeriş, qaçış, xizək, konkisürmə və s. idman növlərində uzunluğu klassik uzun distansiyalardan çox olan distansiya.

- ƏN YAXIN DİSTANSİYA- Bir güləşçinin bədəni ilə rəqibinin bədəni arasında kontakt olarkən duruşda güləşçilərin qarşılıqlı tutduqları mövqe.

- GÜLƏŞMƏ MƏSAFƏSİ- Görüş zamanı güləşçilərin qarşılıqlı yerləşməsi. Beş məsafə fərqləndirilir: tutmadan kənar, uzaq, orta, yaxın və sıx məsafələr.

DİSTANSİYA (3)- Sırada adamlar arasında və ya ikicərgəli düzülüşün içərisinə (peysərə görə) məsafə.

- HAMAR (DÜZ) DİSTANSİYA- Qaçış cığırı və ya şosse üzrə qaçıcıların rəf etdiyi 30-dan 30000 m-ə qədər distansiya (baryerli distansiya və maneələrlə qaçış distansiyasından fərqli olaraq).

- KLASSİK DİSTANSİYA- Olimpiya oyunları proqramına, dünya və Avropa çempionatlarına daxil olan distansiya.

- KROSS DİSTANSİYA- Krossda rəf edilən distansiya. Meşədə, parkda, çöldə, hamar olmayan yerlərdə salınır. Distansiyanın uzunluğu müxtəlif ola bilər, o, yarışlar haqqındakı əsasnamə ilə nizamlanır.

- MANEƏLƏRLİ QAÇIŞ DİSTAN-

DİS

SİYASI- Qaçıcıların rəf etdiyi süni maneələrli (91,4 sm hündürlüklü baryerlər, sulu xəndəklər), stadion üzrə hazırlanmış 2000 və ya 3000 m-lik distansiya.

- **MARAFON DİSTANSİYASI-** Kişi və qadın qaçıcıların rəf etdiyi ən uzun distansiya. O, 42 km 195 m-ə bərabərdir.

- **OLİMPİYA DİSTANSİYASI-** Olimpiya oyunları proqramına daxil olan distansiya.

- **ORTA DİSTANSİYA-** 1. Güləşçilərin duruşda rəqibin çiyindən yapışmaqla qarşılıqlı yer tutma məsafəsi. 2. Qılıncoynadanlar arasında irəli atılmaqla rəqibi sancmaq (zərbə vurmaq) imkanı verən məsafə.

- **TUTMASIZ DİSTANSİYA-** Güləşçilərin görüş zamanı bədən üzvləri ilə hələ bir-birinə toxunmadığı zaman qarşılıqlı yer tutması.

- **UZAQ DİSTANSİYA-** 1. Duruşda güləşçilərdən birinin o birisinin bazusundan və ya biləyindən yapışdığı zaman qarşılıqlı tutduqları mövqe. Bu zaman onların gövdələri bir-birindən mümkün qədər uzaq olur. 2. Qılıncoynadanlar arasında yalnız irəli ilkin addım atmaq və hücum addımı ilə rəqibi sancmaq (zərbə vurmaq) imkanı olan məsafə.

- **YAXIN DİSTANSİYA-** 1. Güləşçilər hələ gövdələri ilə bir-birinə toxunmadan əllə (əllərlə) yapışan zaman duruşda aldıqları qarşılıqlı vəziyyət. 2. Yalnız silahlı əllə hərəkət etməklə rəqibi sancmağın (zərbə vurmağın) mümkün olduğu məsafə (qılıncoynadanlar arasında).

- **YARD DİSTANSİYA-** Yardlarla (880 yarda qədər) ölçülən distansiya.

DİV

Yard distansiyaları ABŞ, Böyük Britaniya və bəzi ingilis dilli ölkələrdə yarış proqramına daxil edilir. Bir yard 91 sm 44 mm-ə bərabərdir.

- **YERİŞ DİSTANSİYASI-** Adətən, 3 km-dən 50 km-ə qədər olub idman yerışı ilə rəf edilən distansiya.

DİSTRESS- Orqanizmə mənfi təsir göstərən stress.

DİŞ. DİŞ-DİŞLİK (KƏLƏ-KÖTÜRLÜK)- Alpinizmdə dağ yallarında (qılcılarda) ensiz, bəzən çətin keçilən gözələnilməz aşağı enmələr.

- **KONKİNİN DİŞLƏRİ-** Fiqurlu konkinin burnunda yerləşən və sərbəst fiqurlu sürmənin ayrı-ayrı elementlərinin icrasını asanlaşdırmağa xidmət edən detal.

“DİVARCIQ”- 1. Komandalı idman oyunlarında, bir qayda olaraq, iki oyunçunun iştirakı ilə “partnyora pas verib-boş yerə çıxma-cavab ötürməsindən sonra topu alma” taktiki kombinasiyası. **2.** Futbolda, hokkeydə, həndbolda rəqibin cərimə zərbəsi zamanı topun qapıya istiqamətinə maneə yaratmaqdan ötrü komandanın bir neçə oyunçusunun cərgəyə düzülərək qarşılıqlı müdafiə hərəkəti.

- **GİMNASTİK DİVARCIQ-** Yardımçı gimnastik alət. Divara möhkəm bərkidilmiş dirəklərdə üfqi oval tirlər cərgəsi. Dirəklər arasında məsafə 125 sm, dirəklərə bərkidilmiş tirlər arasındakı məsafə isə 12-15 sm olur.

- **İSVEÇ DİVARCIĞI- bax. GİMNASTİK DİVARCIQ.**

-HOVUZUN DÖNDƏRİCİ START DİVARCIĞI- Döngə tərəfdən hovuzun vannasını məhdudlaşdıran və hovuzun bütün enini tutan, şalbanbaşı ilə döşən-

DİV

miş divarcıq. Hovuzun döndərici və start divarcıqlarında suyun səviyyəsindən 0,8 m aşağıda dibə qədər sürüşməyən, səthi möhkəm materialdan olan döndərici lövhələr bərkidilir. Döndərici lövhələr yarış vaxtı kontaktlı panellərlə təchiz olunur.

- **MƏŞQ DİVARCIQLARI**- İdman oyunlarında zərbələri və atmaları məşq etmək üçün köməkçi qurğu kimi işlədilər. Müxtəlif konstruksiya və ölçülərdə taxta platformalar.

DİVOT- Qolfda klyuşka zərbəsi ilə vurulub qopardılmış çim parçası.

“DİYİRLƏNMƏ”, “AŞMA” (1)- bax. “aşma” üsulu ilə hündürlüyə hoppanma.

DİYİRLƏNMƏ (AŞMA)- (2). Güləşçinin xalça üzrə diyirlənərək bədəninin bir hissəsindən başqa hissəsinə (baş üzərindən kürəkləri üstə, böyürdən böyürə, sağrıdan kürəklərə və baş üzərinə) çevrilmə hərəkəti.

DİYİRLƏTMƏ- (1). Bədii gimnastikada idmançı qızlar arasında cisimləri diyirdərək ötürmə vasitəsilə qarşılıqlı hərəkət. **(2).** Güləşçi parterdə (yunan-Roma və sərbəst güləşmədə) rəqibin gövdəsindən tutaraq çevirməni icra edərkən onunla birlikdə bədəninin şaquli oxu ətrafında, körpü və ya yarımkörpü vəziyyətində diyirlənir. **(3).** Stolüstü tennisdə texniki üsul olub onun köməyi ilə topa üstədən fırlanma hərəkəti verilir. Raketkəli əl belə zərbəni icra edərkən ombadan aşağıdan yuxarı irəliyə hərəkət edir və hərəkəti başda qurtarır.

DİYİRLƏDİB ALTINA SALMA- 1. Futbolda texniki müdafiə üsulu. Futbolçu topu vurub çıxarmaq məqsədilə ay-

DOL

aqları (və ya bir ayağı) ilə rəqibin ayağına atılır. **2.** Beysbolda taktiki üsul, hücum edən komandanın oyunçusu vurulmaqdan qaçmaq məqsədilə bazanın yastığına yıxılır.

DİZADAPTASIYA- Orqanizmə, bir qayda olaraq, həddən artıq və ya qeyri-adi tələbat verildiyi hallarda baş verən xarici və daxili mühit amilləri nəticəsində orqanizmin uyğunlaşmasının pozğunluğu (adaptasiyanın kəsilməsi).

DİZBAĞI- Qismən tərپənməz hala düşmüş oynağın zədələnməsinin profilaktikası üçün dizə geydirilən sərt, adətən, rezinləşdirilmiş sarğı.

DİZEL- Alman ixtiraçı-mühəndisi Dizelin adı ilə adlandırılan daxili yanacaq-lı mühərrik.

DO DZANQ- Taekvondo üzrə yarış və məşq üçün meydança.

DODZE- Karatedo üzrə məşğələlər üçün yer.

DOKTORİNA

- **QILINCOYNADANIN DOKTRİNASI** - Tutaşmanın, döyüşün, yarışın konkret məsələlərinin həllinə yönəlmiş yanaşmanı əks etdirən anlayış.

DOLANMA- Konkinin hərəkətdə ikən irəli və ya arxaya istər xarici, istərsə də daxili tillərində icra edilən iki simmetrik qövsdən, eləcə də məcburi sürmədə, rəqslərdə dönmədən ibarət məcburi fiqur mikroelementi.

DOLAŞDIRMA (ÇAŞDIRMA) (BD)- Dama taxtası üzərində üç dama ilə tək qalmış damkanı əlahiddə tutma üsulu.

DOLDURMA. SİLAHI YENİDƏN DOLDURMA- Avtomatik və ya əl hərəkəti ilə xəznədə (sandıqda) istifadə

DOL

olunmuş patronu dolusu ilə əvəzləmə. **DOLĞUNLUQ. İDMAN XƏRİTƏSİNİN DOLĞUN- LUĞU-** Xəritədə vahidlərlə göstərilmiş oriyentirlərin çoxluğu.

DOMİNANT- 1. Mərkəzi əsəb sisteminə müvəqqəti hökmran oyandırma ocağı başqa əsəb mərkəzinin fəaliyyətinə dayandırıcı təsir göstərməyə bacarıqlıdır və gələnlə bütün qıcıqları gücləndirilmiş qavrama qabiliyyətinə malikdir. **2.** Əsas ideyanın və ya nəyinsə ən vacib tərkib hissəsi.

KİRŞƏ-BOBSLEY TRASININ DONDURULMASI- Hər məşq və ya yarışdan əvvəl kirşə-bobsley trasının zəruri hazırlığı.

DOPİNQ- Fiziki və psixi iş qabiliyyətini stimulyasiya məqsədilə istifadə edilən və bunun hesabına yüksək idman nəticəsinə nail olmağa imkan verən qadağan edilmiş farmakoloji dərman və prosedurlar.

1. Qan dopinqi: autogemotransfuriya, qan plazmasını artıran dərmanlar, eritropoetindən istifadə. **2.** Dopinq-nəzarətə təqdim edilən nümunə sidiyin doğruluq və məqsədmüvafiqliyini dəyişdirən maddə və metodlardan (məsələn: diuretiklərdən) istifadə. Qadağan edilmiş maddələr:

1. Anabolik agentlər; androgenik anabolik steroidlər; beta-2-aqonistlər. **2.** Amfetaminlər; **3.** Peptid hormonlar, mimetiklər və onların analoqları, kortikosteroidlər. **4.** Stimulyatorlar, kimyəvi, farmakoloji və onlara aid birləşmələr. **5.** Narkotik analgetiklər və onlara aid birləşmələr.

DOR. DOR AĞACI- Yaxtın diametral düz səthində vertikal quraşdırılmış ranqoutun əsas hissəsi. Yelkənlərin qoyuluşuna xidmət edir. Dorlar taxtadan,

DÖN

metaldan, tamam kəşik və içiboş xüsusi plastıkdən olur. Dorun üst qurtaracağı top, alt qurtaracağı şpor adlanır.

DOR İPLƏRİ- Dor takelajın durğun gəmi iplərinin köməyi ilə yanlardan bərkidilir. Yüksək dorlarda bir neçə cüt ip vardır. Dorun başına gedən iplər baş dor ipləri adlanır. Sonra aşağı gəlir: üst, orta və alt dor ipləri.

DOSKOK- Alətdən sıçrayışdan, dayaqlı və ya akrobatik hoppanışdan sonra gimnastın aldığı davamlı poza.

DOYUM. KARBOHİDRAT DOYUMU- Məsul yarışların uzun distansiyalarına qlikogenin start məqamına superkompensasiyası. Tez mənimsənilən karbohidratlar yüksək həcmdə pəhrizlə dozalaşdırılmış məşq yüklərini bir neçə gün ərzində əlaqələndirməklə əldə edilir.

DOZA. MƏŞQ YÜKÜNÜN DOZALARA BÖLÜNMƏSİ- İdmançının hazırlığının obyektiv olaraq lazımi konkret məsələlərin həlli üçün təlim vasitələri ilə onların intensivlik həcmi ilə müəyyən edilməsi.

DÖNMƏ

-FORDEVİND DÖNMƏSİ- Yaxtın külək xəttini dalı ilə (dal tərəfi ilə) keçdiyi vəziyyəti.

DÖNMƏ- 1. Akrobatika, gimnastika və bədii gimnastikada bədənin boyu uzunluğunu fırlanma hərəkəti. **2.** Bədənin gimnastik alətin oxu ətrafında və dayaqda başlayan və ya dayaqla qurtaran, sallanmada icra vaxtı toxunmadan əllərdə duruşda qurtaran (halqalarda) yapışma nöqtəsinin ətrafında dairəvi hərəkət. Üstdən yapışmaqla arxaya, irəli-yuxarıdan və ya aşağıdan ya-

DÖN

pışmaqla dönmələrlə icra olunur. **3.** Sinxron üzgüçülükdə əsas hərəkətlərdən biri: bədənin köndələn oxu ətrafında fırlanma hərəkəti.

- **ADDIM ATMAQLA DÖNMƏ-** Xizəklərdə dönmə tərzli. Sağa dönmə zamanı sağ xizəyin burnu sağa aparılır (ayrılır), daban öz yerində qalır. Sol xizək sağ tərəfə söykədilir və s. Sola dönmə analoji olaraq həyata keçirilir.

- **ARXADA DİRƏNİB ƏLLƏRDƏ DURUŞDA ARXAYA DÖVRƏ-** Tirdə və qadın bruslarında təmrin. Əllərdə duruşdan ayaqları arxaya yelləməklə arxada dayaqdan arxaya dövrə.

- **ARXADA DAYAQDAN ARXAYA DÖNMƏ-** Tirdə və qadın bruslarında təmrin. Yuxarıdan yapışmaqla icra olunur; arxaya düşməkdən və arxaya qalxmaqdan ibarət birləşik hərəkətlə arxada dayaqda tamamlanır.

- **ARXADA DAYAQDA 360 DƏRƏCƏ DÖNMƏKLƏ MÜXTƏLİF TUTMAYA İRƏLİ DÖVRƏ-** Tirdə təmrin. Bir əllə altdan, digəri ilə üstədən yapışmaqla sallanmaya bir əlin ətrafında 360 dərəcə çevrilməklə altdan yapışma yerinə yetirilir.

- **ARXADA SALLANMAQDAN İRƏLİ DÖVRƏ VURMAQLA HƏRLƏNİB DÖNMƏ-** Tirdə təmrin. Arxaya dövrə vurmaqla dal tərəfdən sallanarkən altdan yapışb bədənin irəli hərəkəti zamanı əlləri buraxaraq sallanmaya dairəvi dönmə.

- **ARXADA SÖYKƏNMƏKDƏN ARXAYA QÖVSVARİ DÖNMƏ-** Köndələn tirdə və qadınlar üçün tirlərdə təmrin. Arxada söykənməkdən düz və ya azacıq bükülü bədənlə irəli yatma və

DÖN

arxada dayaqda mümkün qədər böyük amplituda ilə ayaqlar və gövdə ilə yuxarı-arxaya qövsvari hərəkət.

- **ARXADA SALLANMAYA ƏLÜSTÜ DAİRƏVİ ARXAYA DÖNMƏ-** Tirdə təmrin. Çiyin arxaya yırğalanmaqla üstədən yapışaraq arxaya dövr etməklə, bir əli buraxaraq o birinin ətrafında sallanmaya dal tərəfdən altdan yapışmaqla dönmə.

- **ARXASI ÜSTƏ KROL ÜZGÜÇÜ LÜYÜNDƏ DÖNMƏ-** Dönmənin 3 variantı tətbiq olunur: **1)** ön-arxa (vertikal) ox ətrafında açıq dönmə; **2)** ön-arxa və köndələn oxlar ətrafında bədənin fırlanması ilə qapalı dönmə; **3)** bədənin uzununa, ön-arxa və köndələn (eninə) oxları ətrafında fırlanmaqla sürətli dönmə.

- **ARXASI ÜSTƏ KROL ÖZGÜÇÜ LÜYÜNDƏ QAPALI DÖNMƏ-** Üzgüçü üzüb divara yaxınlaşır və ona əli ilə toxunur. Sonra başını aşağı salır, qılçalarını çanaq-bud və baldır-pəncə oynaqlarında bükür, onları tez hovuzun divarına tərəf su üstündə, ön-arxa (vertikal) və köndələn oxları ətrafında fırladaraq gəzdirir. Fırlanma ləngidilmiş tənəffüslə icra olunur. Sonra üzgüçü əlini irəli çıxarır və ayaq pəncəsini divara qoyur, bundan sonra ayaqlarla güclü təkən, sürüşmə və suyun səthinə çıxma baş verir.

- **ARXASI ÜSTƏ KROL ÜSULU İLƏ ÜZGÜÇÜLÜKDƏ AÇIQ DÖNMƏ-** Üzgüçü istənilən qolunun azacıq bükülü dirsək oynağı ilə suyun üz səthinə hovuzun divarına toxunur, o biri əl avarlamayı ombanın yanında qurtarır. Bədən əlin divara toxunmasına qədər

DÖN

mütləq arxası üstə uzanmış vəziyyətdə qalır. Üzgüçü əli ilə divara toxunandan sonra qruplaşır, qılçalarını möhkəm qatlayır və onları hovuzun divar tərəfindən irəli uzadır. İdmançı fırlanaraq tənəffüs edir, əllərini irəli uzadır, ayaq pəncəsini divara qoyur. Ayaqları ilə güclü təkan verir. Süzüb getməklə üzüm hərəkətini icra edir və suyun səthinə çıxır.

- ARXASI ÜSTƏ KROL ÜSULU İLƏ ÜZGÜÇÜLÜKDƏ SÜRƏTLİ DÖNMƏ- İxtisaslı üzgüçülərin sürət keyfiyyəti üçün geniş tətbiq etdikləri mürəkkəb dönmə. Üzgüçü divara tərəf üzür və ona əli ilə toxunur. Sonra əli ilə döngədəki lövhəyə toxunduğu böyürə çevrilir, başını və çiyin qurşağını (bazu oynaqını) alta-irəli-kənara qətiyyətlə endirir və sinə üstünə keçir, irəli mayallaq aşır. Ayaqlarını çanaq-bud və diz qapağından bükərək havada aparır. Pəncəsini hovuzun divarına qoyur, bükülü qılçalarla arxası üstə uzanmış vəziyyətə qayıdaraq pəncələrini hovuzun divarına qoyur. Sonra əlini irəli uzadır, ayaqları ilə təkan verir, süzüb keçir və suyun səthinə çıxır.

- ARXAYA DÖNMƏ- 1. Tirdə və qadın bruslarında təmrin. Üstdən tutub yellənməklə arxaya dayağa dönmə (yellənmə zamanı baldırlar alətə toxunur). **2.** Halqalarda təmrin. Tutma nöqtəsindən keçən oxun ətrafında fırlanma. Dayağa, üfqi dayağa, əllərdə dayağa qüvvətlə və ahəstə icra oluna bilər.

- ARXAYA DÖNMƏ, BARRAKUDA- Sinxron üzgüçülük fiquru olub aşağıdakı əsas mövqə və hərəkətlərdən ibarətdir: köndələn ox ətrafında arxaya

DÖN

? dövrə, suya batmış ayaqlarla yuxarıya bucaq, su səthinə qalxma, vertikal.

- ARXAYA BELİBÜKÜK DÖVRƏ- Aşağıdakı əsas mövqə və hərəkətlərdən ibarət sinxron üzgüçülük fiquru: arxası üstə, bükülü bellə köndələn ox ətrafında arxaya dövrə, arxası üstə.

- ATIN YERİNDƏ DÖNMƏSİ- Manejdə at sürmə elementi. Hansı ayağın dönmə oxu olacağından asılı olaraq dal və ya qabaq ayaqlarda icra edilir.

- ATMALARDA DÖNMƏ- Disk və çəkil atmalarda tullayıcıların alətə sürət vermək üçün istifadə etdikləri texniki element.

- AYAQLARI YAPIŞDIRMAQLA DÖNMƏ- Bir ayaq üzərində 45, 90, 180 dərəcə çevrilib ardınca o biri ayağı ona yapışdırmaqla dönmə.

- AVARIN AĞZININ "DÖNMƏSİ"- Akademik avarçəkmədə texniki səhv. İdmançı avarçəkmə zamanı kürəyin dəstəyini vaxtından əvvəl fırladır və pərin ağzını maili (yatıq) vəziyyətə gətirməklə avarlamanın sonunda pərin sudan çıxması çətinləşir.

- ARXADA SALLANMAQLA BÖYÜK DAİRƏ- Gimnastik alətdən bədən kütləsinin ümumi mərkəzini maksimum uzaqlaşdırmaqla alətin oxu ətrafında arxada sallanmaqla bədənə dairəvi hərəkəti. Altdan yapışmaqla irəli, üstədən yapışmaqla arxaya icra olunur.

- ARXAYA SALLANMAQDAN DÖNMƏKLƏ İRƏLİ BÖYÜK DAİRƏ- Tirdə təmrin. Dairəvi dönmə zamanı üstədən tutmaqla və müxtəlif yapışmalara 360 dərəcə dönməklə bir əli digərinin ətrafında buraxmaqla icra olunur.

DÖN

- **ARXAYA YELLƏNMƏKLƏ DÖNMƏ-** Gimnastika alətlərində təmrin. Bir nöqtədən digərinə kəfkirvari hərəkət.

- **DAYAQDA AYAQLAR AYRILIQ-DA XARİCƏ DÖNMƏ-** Kişi və qadınlar üçün tirlərdə təmrin. Altdan tutmaqla irəli, üstədən tutmaqla arxaya icra olunur. **DÖVRƏ, DÖNMƏ-** Qaçış, hoppanma və başqa təmrinləri yerinə yetirən zaman, eləcə də cisimlərin qövsvari uçuşunda (bədi gimnastikada) bədənin bəzi hissələrinin dayaqda və ya asılma vəziyyətində yapışma nöqtəsinə nisbətən ətalət üzrə bir neçə dəfə kəfkirvari hərəkəti.

- **İRƏLİ BÖYÜK DÖNMƏ-** Köndələn tirdə təmrin. Böyük dönmənin arxaya birinci yarısı. Əllərdə duruşdan asılma vəziyyətinə və ardınca irəliddə dönüş keçmə.

- **İRƏLİ DÖNMƏ-** Gimnastika alətlərində təmrin. Üzü əks tərəfə olmaqla bir nöqtədən son ikinci qədər kəfkirvari hərəkət.

- **BARRAKUDA, 180 (360) DƏRƏCƏ FIRLANMAQLA ARXAYA DÖVRƏ-** “Arxaya dövrə, barrakuda” fiquruna oxşardır, lakin “vertikal” mövqeyində “suya dalarkən vertikal” mövqeyinə qədər 180 dərəcə (360 dərəcə) fırlanma icra olunur.

- **BELİBÜKÜK İRƏLİ DÖVRƏ-** Aşağıdakı əsas mövqe və hərəkətlərdən ibarət sinxron üzgüçülük fiquru: sinə üstə, üfüqi bucaq, köndələn ox ətrafında bədənin su səthində dayanan (üz suya salınmış, ayaqlar su səthinə perpendikulyar) vəziyyətinə qədər irəli 3/4 dövrə, sinə üstə.

DÖN

- **540 DƏRƏCƏ DÖNMƏKLƏ QÖVSVARİ YELLƏNMƏ-** Köndələn tirdə və qadınlar üçün tirlərdə təmrin. Qövsvari yellənmə və üstədən yapışma vəziyyətinə keçməklə 540 dərəcə dövrə.

- **BİRADLI DÖNMƏ-** Sağ ayaqla sağa, sol ayaqla sola dövrə.

BİR-BİRİNƏ BAĞLI DÖNMƏLƏR- Dağ xizəyi trasında bir-birini əvəzləyən və aralarında düz xətlili hərəkət sahələri olmayan döngələr. Kiçik radiuslu bir-birinə bağlı dönmələr “ilan” adlandırılır. Avstriyalılar onları “vedeln”, fransızlar “qodil” adlandırırlar.

- **BİR ƏLDƏ BÖYÜK DÖVRƏ-** Tirdə təmrin. Altdan tutmaqla irəli, üstədən tutmaqla arxaya, eləcə də yellənməyə keçmək üçün arxaya və qabağa dönməklə icra olunur.

- **ƏLLƏRDƏ DURUŞA BİR ƏLİN ƏTRAFINDA 360 DƏRƏCƏDƏ ANİ İRƏLİ DÖNMƏ-** Bruslarda təmrin. Dayaqla arxaya yellənərək bədənin irəli hərəkəti ilə, bir əli buraxaraq, o biri əlin ətrafında 360 dərəcə fırlanaraq əllərdə duruşa keçmə.

- **BÖYÜK DÖNMƏ-** Qimnastika alətinin və ya yapışma nöqtəsinin (halqalarda, tirlərdə) oxu ətrafında əllərdə duruşdan başlayan və qurtaran dairəvi hərəkət. Tirdə və qadınlar üçün paralel qollarda irəli altdan və üstədən yapışmaqla, əks və müxtəlif tutmalarla; arxaya-üstədən tutmaqla, müxtəlif və çarpaz yapışmaqla icra olunur. Kişilər üçün paralel qollarda yalnız üstədən tutub yenidən yapışmaqla icra olunur.

- **BRASS VƏ DELFİN ÜZGÜÇÜLÜYÜNDƏ DÖNMƏ-** Dönmənin 3 vari-

DÖN

antı tətbiq edilir: açıq-səthi, qapalı və kəfkirvari dönmələr.

- **BRUSLAR ALTINDA ARXAYA DÖVRƏ.** bax. **şüvüllər altında salto.**

- **ÇARPAZ DÖNMƏ- 1.** Bədii gimnastika elementi. Biri qabaqda və ya biri o birisinin arxasında olmaqla çarpaz addımla 180, 360 dərəcədə dönmə.

- **ÇARPAZ YAPIŞMAQLA DÖVRƏ VURARAQ DÖNMƏ-** Tirdə və qadın bruslarında təmrin. Çarpaz yapışmaqla arxaya yellənməkdən bədənin irəli hərəkəti ilə dövrə vuraraq yenidən asılmaya keçmə.

- **ÇASLAVSKAYA DÖNMƏSİ-** Qadın bruslarında təmrin. Üst qolda üzü daxilə dayaqdan 360 dərəcə dönməklə əlləri buraxıb asılmaya arxaya yellənmə. Çex gimnastı Vera Çaslavskayanın adı ilə adlandırılmışdır.

- **ÇİYİNİ ARXAYA TAM DÖNDƏRMƏKLƏ QÖVSVARİ YELLƏNMƏ-** Köndələn tirdə və qadınlar üçün tirlərdə təmrin. Müxtəlif tutmalarla və ya altdan tutmaqla sallanmaqdan çiyini arxaya tam döndərməklə, altdan yapışan əllərin ətrafında arxaya qövsvari yellənmə.

İDMAN RƏQSLƏRİNDƏ DÖNMƏ.

- **DABANLIQ DÖNMƏ-** İdman rəqslərində texniki element. Bədən kütləsinin bir ayaq dabanlığından o birisinə keçirərkən gövdənin dönməsi. Ayaq pəncələri birləşdirilir və paralel mövqeyini (6-cı) saxlayır.

- **CORAB DÖNMƏSİ-** Bir ayağın dabanında başqa ayağın burnu ilə döşəməyə nəzarətdə dönmənin texniki elementi.

- **ƏKS DÖNMƏ-** Cütlüklərin sola fırlanma hərəkəti.

DÖN

DÖNMƏ (2).

- **DAĞ XİZƏKÇİSİNİN DÖNMƏSİ-** Dağ xizəyi idmanının əsas texniki elementi. Dağ xizəkçisi dönmə və ya dönmələr seriyası yerinə yetirərkən hərəkət sürətini idarə edir: sürət itkisini (əsas dönmə zamanı) minimuma endirir, sürəti azaldır (tormozlama dönməsi zamanı); sürəti artırır (sürətli dönmələr zamanı). İdman praktikasında iki əsas dönmələr qrupu tətbiq edilir: paralel xizəklərdə və paralel olmayan xizəklərdə döngəyə girməklə. Slalomda istifadə olunan dönmələr: əsas, təkənli, konki ilə və avalman gicant-slalomda əsas, atılma və addım-dönmə; sürətlə enmədə böyük radiuslu dönmələr. Dönmə şərti olaraq 4 fazadan ibarətdir: hazırlıq, giriş, qövs üzrə aparılma, çıxış.

- **DAİRƏVİ DÖNMƏKLƏ ARXAYA DÖVRƏ-** Tirdə və qadın bruslarında təmrin. Yuxarıdan tutmaqla dayaqda arxaya yellənmə vəziyyətindən budları alətə toxundurmaqla icra olunur. Dövrənin ikinci yarısında çiyin arxaya dirənmiş bir əlin ətrafında arxada altdan tutmaqla dairəvi dövrə edir.

- **DAİRƏVİ ƏLÜSTÜ AYAQLAR İRƏLİ (ARXAYA) DÖNMƏ-** Ayaqlar irəliddə (arxada) vertikal tarazlıqdan ayaqlar arxada (irəliddə) vertikal tarazlığa keçmə.

DÖNMƏ, GİRMƏ- Əl-ayağın şaquli oxu ətrafında daxilə dönməsi.

- **DAYAQDA BELİBÜKÜLÜ DAYANIB DÖNMƏ-** Tirdə və qadın bruslarında təmrin. Qarışıq (salınmış) dayaqda (ayaqlar birlikdə və ya kənara çəkilmiş) belibükülü dayanaraq dayağa,

DÖN

sallanmaya və ya əllərdə duruşa dövr etmə. İrəliyə altdan tutmaqla, arxaya üstədən tutmaqla icra olunur.

- **DAYAQDAN DÖNMƏ**- Dağ xizəyi idmanında texniki element. Xizəyin dəbənin saxlanması və ona yükün salınmasından ibarət ən sadə dönmə üsulu . Bu vaxt xizəklərin burun hissəsi birlikdə olmalıdır.

- **DAYAQLI DÖNMƏ**- Yaxşı basılıb hamarlanmış enişlərdə xizəklərdə hərəkətin yüksək sürəti zamanı tətbiq edilən dönmə tərzidir. Xizəkçi sola dönərkən bədəninin ağırlığını sol xizəyə salır, sağ xizəyi 10-15 sm irəli verir və onu hərəkət istiqamətinə bucaq altında daxili haşiyəyə yumşaq basır. Xizək döngəyə süzgülün daxil olur.

- **DÖVRƏ VURARAQ ƏLÜSTÜ ARXAYA DÖNMƏ**- Bruslarda təmrin. Dayağda irəli dönüşdən bədənin arxaya hərəkəti ilə, əlləri buraxaraq dairəvi dönmə, duruşda və ya əllərdə dayağda irəli dönmə.

- **DÖVRƏ VURARAQ DÖNMƏ**- 180 dərəcədə dönmə.

- **DÖVRƏ VURARAQ İRƏLİ YELLƏNMƏKLƏ DÖNMƏ**- 1. Tirdə və qadın bruslarında təmrin. Arxaya böyük gedişlə, bir əli o birisinin ətrafında buraxaraq altdan yapışmaqla əllərdə duruşa dönmə. 2. Bruslarda təmrin. Arxaya yellənməklə dayağda bədənin hərəkəti ilə irəli, əli buraxaraq dayağda və ya əllərdə arxaya yellənib dövrə vuraraq dayağa dönmə.

- **DURUŞA ALİBEKOV SAYAĞI DÖNMƏ**- Akrobatikada qoşanəfərlik təmrin. Çıxış vəziyyəti üzü bir-birinə tərəf duruş. Əl-

DÖN

lərdən yapışmaqla “üstdəki” qamın altından təkənla “altdaki”nın əllərində dönməklə duruşa çıxır.

İDMAN RƏQSLƏRİNDƏ DÖNMƏ- Rəqqasın üfqi müstəvidə bədən kütləsinin ümumi mərkəzinin görünən yerini hiss ediləcək dərəcədə dəyişməsi ilə gövdəsinin fırlanma hərəkəti.

DÖNMƏ- Güləşçi ayaq üstə olmaqla arxası və yaxud yan rəqibə tərəf dönür.

- **ƏLLƏRİN KÖMƏYİ OLMADAN İRƏLİ DÖNMƏ**- Tirlərdə və qadın bruslarında təmrin. Təmrinin əvvəlində əllər buraxılır.

- **ƏYİLƏRƏK İRƏLİ DÖVRƏ**- Halqalarda təmrin. Düzəldilmiş bədənlə ahəstə və ya qüvvə ilə yerinə yetirilir.

- **İRƏLİ YELLƏNİB TAM DÖNMƏKLƏ BÖYÜK DÖVRƏ**- Kişi və qadınlar üçün tirlərdə təmrin. Tam dönməklə arxaya böyük dövrənin sonunda bir əli o birisinin ətrafında buraxaraq altdan tutmaqla əllərdə duruşa dövrə.

- **KONKİLƏRLƏ QAÇIŞDA FİNİŞ DÖNGƏSİ**- Distansiyanın qurtaracağı qarşısında idmançının xarici və ya daxili cığır üzrə keçdiyi sonuncu döngə.

- **QADINLAR ÜÇÜN TİRDƏ BÖYÜK DÖVRƏ**- Əllərdə duruşdan diz oynaqlarının azacıq bükülməsi ilə sallanmaya keçmə və irəli yellənməklə əllərdə duruşa keçmə.

- **TƏKƏR (ÇARX) DÖNÜŞLƏRİ**- Akrobatik və gimnastik təmrinlər. Əllərdə duruşdan hər əlin və ayağın ardicıl və bərabər ölçülü dayağı ilə irəli, arxaya və ya kənara fırlanması. Növləri: çarx (kənara dönüş), hoppanışla çarx, bir qol üzərindən çarx, rondat

DÖN

(iki qol üzərindən çarx), irəli çarx (ərəb çarxı), arxaya çarx.

- **XEYLİ DÖNMƏSİ**- Bruslarda dönmə. Arxaya ani yellənərək bir əl üzərində dayağa 90 dərəcədə dönməklə və həmin əl üzərində arxaya çevrilərək dayaqda irəli yellənmə. Amerika gimnastı Peter Xeylin adı ilə adlandırılmışdır.

- **KARMINUÇİ DÖNMƏSİ**- İrəli yellənib əllərin dayağına 360 dərəcə dönmə. Təmrin İtalyan gimnastı Cuzeppe Karminuçinin adı ilə adlandırılmışdır.

- **KONKİDƏ DÖNMƏ**- Dağ xizəyi idmanında texnika elementi. Dönmə icra olunarkən konkinin sürüşmə elementindən istifadə olunur.

- **KONKİLƏRDƏ QAÇIŞDA BÖYÜK DÖNMƏ**- İdmançının xarici cığır üzrə keçdiyi konkisürmə distansiyasında dönməsi. Böyük dönmənin radiusu 29-31 m (30,5 m hesabında) olur.

- **KONKİLƏRDƏ QAÇIŞDA KİÇİK DÖNMƏ**- Konkisürmə distansiyasında idmançı tərəfindən daxili cığır üzrə keçirilən dönmə. Kiçik döngənin radiusu 25-26 m-dir (ehtimalla 25,5 m götürülür).

- **KOTANVARİ DÖNMƏ**- Xizəklərdə eniş üzrə irəliləyərkən birdən dönmək lazım olan vaxt tətbiq edilən dönmə tərzidir. Xizəkçi sağa dönməni yerinə yetirərkən bədən kütləsinin böyük hissəsini sol xizəyə salır, sol xizəyi tili üstə qoyur və onu bərk basır. Sol xizəyə təzyiqli dönmə qurtarana qədər davam edir.

- **QÖVSVARİ DÖNMƏ**- Köndələn tirdə və qadınlar üçün tirlərdə təmrin. Yellənəndən sonra bükülmələr və ya dartımlarla ayaqlar və gövdə ilə qövs

DÖN

üzrə irəli-yuxarı hərəkət böyük radiusla mümkündür.

- **DİRƏNƏRƏK QÖVSVARİ DÖNMƏ**- Köndələn tirdə və qadınlar üçün tirlərdə təmrin. Dirənmə vəziyyətindən düz və ya azacıq bükülü bədənə arxaya yama və mümkün qədər böyük trayektoriya ilə irəli-yuxarı qövsvari hərəkət etmə.

- **QRUPLAŞAQAQ ARXAYA DÖNMƏ**- Sinxron üzgüçülük fiquru olub aşağıdakı əsas mövqe və hərəkətlərdən ibarətdir: arxası üstə, əl-ayağını tam yığma, bədənin köndələn oxu ətrafında arxaya dövrə, tam qruplaşma, arxası üstə.

- **QUSİKEN DÖNMƏSİ**- Tirlərdə təmrin. Əllərdə duruşdan asılmaya aralanma və irəli yellənməklə əllərdə duruşa və ya əllərdə dayağa belibükük tam dönmə. Yapon gimnastı Kodzi Qusikenin adı ilə adlandırılmışdır.

- **MÜXTƏLİF ADLI DÖNMƏ**- Bədii gimnastika elementi. Sağ ayaqla sola, sol ayaqla sağa dönmə.

- **OVERŞTAQ DÖNMƏSİ**- Yaxtın külək xəttini burnu ilə keçdiyi dönmə.

- **PARALEL XİZƏKLƏRDƏ DÖNMƏ**- Orta duruş zamanı yerinə yetirilən dönmə tərzidir. Xizəkçi dönməni həyata keçirərkən xizəyi daxili kantının hərəkət istiqamətinə bucaq altında qoyur, qılçalarını diz oynaqlarında bükür və dönmə qövsü üzrə sürüşür.

- **SİÇRAYIŞ DÖNMƏSİ**- Dağ xizəyi idmanında texniki element. Arxa duruşu saxlayarkən çanağın iti yerdəyişməsi. Yumşaq qarda istifadə olunur.

- **KROL ÜZGÜÇÜLÜYÜNDƏ SİNƏ ÜSTÜNDƏ DÖNMƏ**- Dönmənin 4 variantı tətbiq edilir: **1)** bir ox (ön-arxa)

DÖN

ətrafında fırlanmaqla açıq sadə dönmə; 2) kəfkirvari dönmə; 3) qapalı dönmə; 4) irəli mayallaqla dönmə.

- KROL, BRASS VƏ DELFİN ÜSULLARI İLƏ ÜZGÜÇÜLÜKDƏ SİNƏ ÜSTÜNDƏ AÇIQ DÖNMƏ-

İdmançı sinə üzərində krol üsulu ilə üzərkən hovuzun divarcığına bir əli ilə, brass və delfin üsullarında hər iki əli ilə eyni vaxtda toxunur. Başqa hərəkətlərdə dönmənin icra texnikası eynidir. Açıq dönmələr icrada sadədir və yeni öyrənənlərin təlimində tətbiq olunur. Üzgüçü irəli uzadılmış bir əli ilə divara tərəf üzür, o biri əli ilə avarlamayı qurtarıb gövdə boyunca qalır. Elə bu zaman qılçalar bükülür və üzgüçü nəfəsini buraxır. Sonra o, ön-arxa (vertikal) oxu ətrafında fırlanma hərəkəti edir və ayaq pəncəsini divara qoyur, hər iki əlini irəli çıxarır, nəfəs alır, üzünü suya salır və hovuzun divarından itələnir.

- KROL, BRASS VƏ DELFİN ÜSULLARI İLƏ ÜZGÜÇÜLÜKDƏ SİNƏ ÜSTÜNDƏ QAPALI DÖNMƏ-

Üzgüçü sinə üzərində krol üsulu ilə üzərkən bir əllə hovuzun divarına toxunur, brass və delfin üsullarında eyni vaxtda hər iki əli ilə toxunur. Başqa hərəkətlərdə dönmənin icra texnikası eynidir. Üzgüçü irəli uzanmış əli ilə divara tərəf üzür, digər əli avarlamayı qurtarıb gövdə boyunca qalır (o biri iki üsulda iki əllə divara toxunandan sonra bir əl alta enir və gövdə boyunca qalır, o biri əl hovuzun divarına toxunur). Elə bu vaxt ayaqlar bükülür, baş daha çox suya girir, üzgüçü qruplaşma vəziyyəti alır. Sonra əllə divardan itələnərək ayağını ora qoyur, əlini irəli çıxarır

DÖN

və ayaqları ilə təkan verir. Üzgüçü ayaqlarla təkandan əvvəl nəfəs almır, bunun hesabına bu dönmə “açıqdan” daha tez icra olunur.

- SPİRALVARI DÖNMƏ- Bədii gimnastika elementi. İrəli dalğavari addımla çarpaz dönmə.

- TAM DÖNMƏKLƏ ARXAYA QÖVSVARI DÖNMƏ-

Köndələn tirdə və qadınlar üçün tirlərdə təmrin. Müxtəlif tutmalarda yellənməklə irəli dönüşdə bükülü sıçrayıb aşma və gövdənin arxaya hərəkəti ilə üstədən tutduğu əli buraxaraq çiyini arxaya olmaqla tam dönüb üstədən tutmaqla və ya müxtəlif tutmalarla irəlidə qövsvari yellənmə.

İDMAN RƏQSLƏRİNDƏ

- TƏBİİ DÖNMƏ- Cütlüklərin sağa dönmə hərəkəti.

- ÜZGÜÇÜLÜKDƏ DÖNMƏ- Üzgüçülük texnikası elementi. Dönmə şərti olaraq aşağıdakı fazalara bölünür: divara tərəf üzüb yaxınlaşmaq, fırlanmaq, təkan və sürüşmə, üzmə hərəkətlərinin başlanğıcı və suyun səthinə çıxma. Nəfəsalma məqamlarında dönmələr açıq və qapalı formalara bölünür. Fırlanmalar xarakterinə görə sadə və mürəkkəb olur.

- ÜZGÜÇÜNÜN AÇIQ DÖNMƏSİ- Üzgüçünün tənəffüs edərkən dönməsi.

- ÜZGÜÇÜNÜN GERİYƏ MAYALLAQ AŞARAQ DÖNMƏSİ-

Kompleks üzgüçülükdə arxası üstə üzmədən brass üsuluna keçən zaman tətbiq edilir. İdmançı arxası üstə hovuzun divarına tərəf üzərək ona əli ilə toxunur, qruplaşır, vertikal səthiliklə arxaya mayallaq aşır (bədənin eninə oxuna nisbətə) və sinə üstündə vəziyyətinə dü-

DÖN

şür. O itələnilib süzüb getdikdən sonra artıq brass üsulu ilə üzümə keçir.

- **ÜZGÜÇÜNÜN KƏFKİRVARİ DÖNMƏSİ**- Arxası üstə üzümədən başqa bütün üzgüçülük üsullarında tətbiq edilir. Bu dönmə brass və delfində əsas sayılır. Fırlanma zamanı havada bir əlin hərəkəti ilə icra olunur. İdmançının əlləri eyni vaxtda brass və delfin üsullarında hovuzun divarına bir səviyyədə suyun səthinə yaxın toxunur. Üzgüçü qollarını dirsək oynaqından bükür, başını və çiyin qurşağını divara yaxınlaşdıraraq ayaqlarını bükür və əlləri ilə hovuzun divarından itələnərək vertikalə yaxın yan səthilikdə fırlanmağa başlayır. O, fırlanmanı qurtarıb suya dalır, əllərini irəli uzadır və divardan itələnilir. İtələnmə zamanı sinə üstündə dönmə baş verir. Üzgüçü bədəninə düzəldir və su altında qısa vaxt ərzində süzüb getməklə üzümə başlayır.

- **ÜZGÜÇÜNÜN MAYALLAQ AŞA-RAQ İRƏLİ DÖNMƏSİ**- Sürətli qapalı dönmə. Sinə üstündə krol üsulu ilə üzgüçülükdə ixtisaslı üzgüçülər üçün dönmənin əsas variantı. İdmançılar əllə hovuzun divarına toxunurlar, sadəcə mayallaq vurandan sonra ona ayaq pəncəsini qoyurlar ki, oradan itələnsinlər. Divara təxminən 1,5-2 m qalmış üzgüçü əli irəlidə olarkən avarlamanın birinci yarısını başa vurur (o biri əli bədəni boyunca uzadılmış olur və hərəkətsiz qalır). Üzgüçü avarlamanı qurtarıb nəfəs alır və başının təsirli hərəkəti ilə çiyinləri irəli-alta ataraq irəli mayallaq vurur və ayaqlarını divara toxundurur. Sonra üzgüçü əlini irəli uzadır və ayaqları ilə divardan itələnilir.

DÖR

- **ÜZGÜÇÜNÜN MÜRƏKKƏB DÖNMƏSİ**- Üzgüçü dönməni icra edərkən eyni vaxtda və ardıcıl bir neçə ox ətrafında fırlanmalar həyata keçirir.

- **ÜZGÜÇÜNÜN QAPALI DÖNMƏSİ**- Üzgüçünün nəfəs almadan icra etdiyi dönmə.

- **ÜZGÜÇÜNÜN SADƏ DÖNMƏSİ**- Üzgüçünün bir ox ətrafında fırlanmanı icra etdiyi vaxt dönmə.

- **YAXT DÖNMƏSİ**- (Gəminin külək istiqamətinə görə manevr etməsi). Qalsı dəyişməklə yaxtın səmtinin dəyişdirilməsi.

- **YELLƏNƏRƏK ƏLLƏRDƏ DAYAĞA İRƏLİ DÖNMƏ**- Bruslarda təmrin. Arxaya yellənməklə dayaqda əlləri buraxaraq bədənin irəli hərəkəti ilə əllərdə dayaqda arxaya tam dövrə vuraraq dönmə.

- **“DÖRDAYAQDA ALDADIR”**- Gediş şərtinə görə getməli olduğu ayaqla deyil, o birisi ilə gedən at haqqında belə deyirlər.

- **DÖRDDƏBİR FİNAL**- Müəyyən sayda əvvəlki dövrlərin qalibi olmuş idmançı və ya komandanın iştirak etdiyi və sonrakı pillənin-yarımfinalın iştirakçılarını aşkara çıxaran çoxpilləli “uduzan çıxır” formatında yarış.

- **DÖRDLÜK (1)**- İki cüt avarlı, dörd oturacaq yerli qayıq. Akademik avarçəkmədə baydarka və kanoelərlə avarçəkmədə tətbiq edilir.

- **CÜT (İKİNƏFƏRLİK) DÖRDLÜK**- İki cüt avarçəkmə üçün dörd oturacaq yeri olan akademik qayıq. Hazırda kişi və qadın avarçəkməsində sükansız qayıqlar tətbiq edilir.

- **QOŞAKÜRƏKLİ DÖRDLÜK**- Qoşakürəkli avarçəkmə üçün dörd otura-

DÖV

caq yeri olan akademik qayıq. Sükanlı və sükansız olur.

DÖRDLÜK (2)- Dörd kişi arasında idman akrobatikası növü.

DÖVR (MƏRHƏLƏ)- Müəyyən davam etmə müddəti və elə bu qədər də istirahət üçün fasilə ilə ayrılan görüşün hissəsi.

DÖVRETMƏ- Bir vəziyyətdə olan sükanlı yaxtın getdiyi trayektoriya. Dövretmənin diametr və ya radiusu gəminin gedə-gedə istiqamətini dəismə qabiliyyəti ölçüsüdür. Dövretmənin radiusu kiçik olduqca, gəminin istiqamət üzrə dəyişmə qabiliyyəti daha yaxşı olur və əksinə.

DÖVRƏLƏMƏ. DÖVRƏ

MANEƏNİ DÖVRƏLƏMƏ- Minici tərəfindən maneəyə istiqamətləndirilən atın bu və ya digər tərəfə uzaqlaşması. Dövrələmə ardınca cərimə xalları törədir. Minici volt etməli (dövrə vurmali) və yenidən atı tullanmağa məcbur etməyə cəhd göstərməlidir.

ÖZÜNÜ DÖVRƏYƏ ALMA- Öz daması ilə xananın tutulması hesabına lazımi gediş edə bilməyin mümkünsüzlüyü.

DÖVRƏYƏ ALMA (QAPADILMA)- Rəqibin damasını gediş imkanından məhrum etmək məqsədi daşıyan üsul.

FƏXRİ DÖVRƏ- İdman ənənəsi, ritual. Yarış qalıblarının stadionda, hovuzda, buz meydançada və başqa qurğularda dövrə vurub keçməsi.

QAÇIŞ DÖVRƏLƏRİ- İdmanın bir sıra dövrlər üzrə aparılan növlərində hər distansiyada yarışların final qaçışına qədər növbəti mərhələsinə çıxmaq üçün iştirakçıları müəyyənləşdirən ilkin və təsdiq edilmiş startlar (1/16, 1/8,

1/4 yarımfinalılar).

DÖVR. MƏRHƏLƏ- (2). Orqanizmin inkişaf dövrü.

- YAŞ DÖVRÜ- Şəxsiyyətin bioloji və sosial-psixoloji inkişafının konkret pilləsi. Fiziki tərbiyə və idmanda ən çox aşağıdakı mərhələlər fərqləndirilir: yeni doğulmuşlar, kiçik körpələr (südəmərlər), böyük körpələr, kiçik məktəblilər, böyük məktəblilər (cinsi yetişkənlik dövrü), cavanlıq, yetkinlik, yaşlı, qocalıq, uzunömürlülük.

DÖVRİLİK, DÖVRİ PROSES- Dövri şəkildə qurulmuş hərəkətlərin, təmrinlərin, proseslərin xüsusiyyəti.

- PUBERTAT DÖVRÜ- Cinsi yetişkənlik dövrü. Orqanizmin bioloji yetişkənliyə (nəsil artırmaq qabiliyyətinə) gəlib çatdığı dövrlər. Bu, qızlarda 9-17 yaşda, oğlanlarda 11-19 yaşda baş verir.

- QIYMƏT DÖVRƏSİ- İştirakçı idman səmttəpmasında nişanlanmış qiymətləndirmə məntəqəsinin yaxınlığında yerləşən trasda estafet yarışının distansiya hissəsini keçərək hakimlər xəritə-hədəf üzrə keçilən məntəqələrin dəqiqliyini qiymətləndirir və səmttəpmada səhvə görə cərimə dairələrinin sayı haqqında məlumat verirlər.

- HƏRƏKƏT VERİCİ REAKSİYANIN MOTOR DÖVRÜ- İdmançının gücün baş vermə başlanğıcından ilk hərəkətinə qədər olan vaxt kəsiyi (məs.: qaçıcının start qalıblarına dayaq təzyiqi başlanmasından ayaqlarının onlardan götürülməsinə qədər).

- QUSOQI DÖVRƏSİ- Halqalarda təmrin. Arxaya yellənməkdən irəli ahəstə ikiqat salto, halqanı buraxmayaraq salınmaqdan arxaya yellənmə. Macar gim-

DÖV

nastı Dyerd Qusoqinin adı ilə adlandırılıb.

- **PƏRDƏLƏNMƏ İLƏ DÖVRƏ-** Sağ (sol) qolla dövrə.

- **SAĞA (SOLA) DÖVRƏ-** Tirdə və qadın bruslarında təmrin. Sağ (sol) ayaq irəliddə dayaqdan bükülü ayağın dizaltı büküşü ilə alətə dayaqlı dövrə. İrəli dövrə altdan yapışmaqla icra olunur.

- **SAĞA (SOLLA) DÖVRƏ-** Tirdə və qadın bruslarında təmrin. Sağ (sol) ayaq irəliddə dayaqdan dövrə. İrəli dövrə altdan yapışmaqla icra olunur.

- **SENSİTİV DÖVR-** Yaş dövrü.

- **İRƏLİ DÖVRƏ- 1.** Tirlərdə və qadın brislərində təmrin. Dayaqdan belini yavaşca qaldıraraq dayağa irəli dövrə. Üstdən və altdan tutmaqla icra oluna bilir.

- **360 DƏRƏCƏ DÖNMƏKLƏ İRƏLİ BÖYÜK DÖVRƏ-** Kişi və qadınlar üçün tirlərdə təmrin. İrəli böyük dövrənin sonunda əllərdə duruşda bir əli buraxmaqla, o biri əlin ətrafında duruşa 360 dərəcədə dönmək. Dayaq əl əksinə tutur, o biri əl aşağıdan və ya əksinə yapışır.

- **YAPIŞMAQLA İRƏLİ DÖVRƏ-** Tirdə və qadın bruslarında təmrin. Dayağa keçməzdən əvvəl altdan tutub saxlamaqla yerinə yetirilir.

DÖŞƏK

- **HOPPANANLARIN YERƏ ENMƏSİ ÜÇÜN DÖŞƏK-** Şüvüllə hoppananların və hündürlüyə tullanmaların yerə enməsi üçün prolondan (qaz doldurulmuş elastik plastikdən) düzəldilmiş xüsusi yüngül qalın plastina. O, idmançıyı yıxılan zaman zədələrdən qoruyur, hoppanmalar və müxtəlif tullanmalar zamanı yerə enməni yumşaldır.

- **DÖVRƏLƏMƏ DÖŞƏK-** Təhlükə-

DÖY

sizlik zonasında döşənmiş və ya səddə sərilmiş, xalının işlək meydançasının bilavasitə yaxınlığında güləsmə döşəyidir. **DÖŞƏNƏCƏK. MÜDAFİƏ DÖŞƏNƏCƏYİ-** Şort-trekdə konkilərdə gəzişənlərin təhlükəsizliyini təmin etmək, mümkün yıxılmalar və bortlara dəymə zamanı buz meydançanın perimetrini mühafizə etmək üçün tətbiq edilir.

DÖŞƏMƏ, DÖŞƏNƏK- Yumşaq elastiki örtüklü 200x200 sm taxta lövhələrdən döşəmə və ya körpücüyə döşənmiş, 14x14 m ölçüdə açılıb quraşdırıla bilən meydança. Gimnastikada sərbəst və akrobatik təmrinlər üçün istifadə olunur.

DÖYÜŞ- Yarış qaydaları ilə tənzimlənen təkmübarizlikdə (boks, qılıncoynatma) təkbətək idman görüşü.

- **BƏRABƏR DÖYÜŞ-** Boksçulardan birinin üstünlüyü qələbənin müəyyən edilməsində birmənalı olmayanda, minimal nəticəli döyüş.

DÖYÜŞ MEYDANININ HİSSƏSİ

- **DÖYÜŞ MEYDANININ İTİRİLMİŞ HİSSƏSİ-** Döyüşdə bir qılıncoynadanın geri çəkilməsi nəticəsində mübarizə dayandırıldıqda, sonra rəqibə verilən qılıncoynatma çıxırı hissəsi.

- **DÖYÜŞ MEYDANININ QAZANILMIŞ HİSSƏSİ-** Döyüşmənin gedişində yaxın məsafəyə yerini dəyişdirilmiş qılıncoynadanın təkbətək mübarizə dayandırıldıqdan sonra arxasında qalmış qılıncoynatma çıxırı hissəsi.

- **GÖZLƏMƏ DÖYÜŞÜ-** Qılıncoynadanların təxirəsalınmaz fəaliyyətinə müntəzəm hazırlıq döyüşü.

- **HÜCUM DÖYÜŞÜ-** Qılıncoynada-

DÖY

nın hücum üstünlüyü və döyüş meydanının alınması ilə keçən döyüşü.

- **“XORUZ” DÖYÜŞÜ**- Güləşmənin ən sadə forması olub xüsusi hazırlıq məşğələləri kimi tətbiq olunur. Mahiyyəti bir ayaq üzərində tullanıb çiyinin təkani ilə rəqibi iki ayaqla xalçaya toxunmağa məcbur etmək və ya onu dərindən vurub çıxartmaqdır.

- **DÖYÜŞ QABİLİYYƏTİ**- Döyüşdə boksçunun iradi, təcavüzkar və xüsusi keyfiyyətlərinin məcmusu.

- **KÖLGƏ İLƏ DÖYÜŞ**- Boksçunun xəyali rəqiblə şərti döyüşməsi.

- **QILINCOYNATMA DÖYÜŞÜ**- Qılıncoynadanların fasiləsiz, bir-birinin ardınca gələn hərəkətlərdən ibarət tək-bətək döyüşünün ayrıca epizodu.

- **MANEVRLİ DÖYÜŞ**- Qılıncoynadanların qılıncoynatma cığırı üzrə daimi gizli yerdəyişmələrlə döyüşü.

- **MÖVQE DÖYÜŞÜ**- Qılıncoynadanların qılıncoynatma cığırında azacıq yerdəyişmələrlə döyüşü.

- **MÜDAFİƏ DÖYÜŞÜ**- Qılıncoynadanların hücumun əks hərəkət vasitələri tətbiqinin üstünlüyü ilə (müdafiə, cavab, əks-hücum, birbaşa əllə hücum), geri çəkilmə və ya yayınmaqla döyüşü.

- **NÜMUNƏ DÖYÜŞÜ**- Qələbə verilməməklə iştirakçıların texniki-taktiki ustalığını nümayiş etdirmək məqsədilə keçirilən şərti, qeyri-rəsmi döyüş (boksda, qılıncoynatma, karate, kikkoboksinqdə).

- **SEÇMƏ DÖYÜŞ**- Komandanı kompleksləşdirmək üçün güclü idmançıları aşkara çıxarmaq məqsədilə yarışlarda rəsmi, təlim prosesində isə qeyri-rəsmi döyüş.

DÖZ

DÖYÜŞ SƏNƏTİ- bax. ŞƏRQ TƏKMÜBARİZLİYİ.

- **SƏRBƏST DÖYÜŞ**- Yarışların müasir qaydalarına uyğun olaraq idmançının tətbiq etdiyi texniki-taktiki vasitələrinə məşqçi tərəfindən məhdudiyət qoyulmadan keçirilən boksçuların, qılıncoynadanların tək-bətək təlim döyüşü.

- **ŞƏRTİ DÖYÜŞ**- Boksçuların tədris-məşq prosesində təcrübədən keçirmək üçün müəyyən məhdud texniki-taktiki vasitələrlə döyüş.

- **TEZKEÇƏN DÖYÜŞ**- Qılıncoynadanların hücum təşəbbüsü uğrunda döyüş hərəkətlərinə qarşı cüzi hazırlıq vaxtı üzrə mübarizə apardıqları döyüş.

- **UZAQ DİSTANSİYADAN DÖYÜŞ**- Rəqiblərin fəal hərəkətləri yalnız onların yaxınlaşması ilə mümkün olur ki, bu da boksçuların distansiya döyüşüdür.

- **YAXIN DÖYÜŞ**- Qılıncoynadanların silahla fəaliyyət göstərərək zərbə vurmaq imkanına malik olduqları döyüş.

- **YAXIN DİSTANSİYADAN DÖYÜŞ**- Gövdələrin bir-birinə toxunmasına imkan verən distansiyada boksçuların tək-bətək döyüşü.

DÖYÜŞ VAXTINDAN ƏVVƏL QURTARMAQ- Döyüşü müəyyən edilmiş vaxt normasından tez qazanmaq (nokautla, aşkar üstünlük səbəbi ilə, döyüşü davam etdirməyin mümkünsüzlüyünə görə, döyüşdən imtina hesabına, rəqib diskvalifikasiya edildikdə).

DÖZÜMLÜK (MÖHKƏMLİK)

1. Məşqdə və idman mübarizəsi prosesində neqativ (mənfi) hisslər və təəsüratlar doğuran çətinlik və maneələri

DÖZ

müvəffəqiyyətlə aradan qaldırmaq bacarığında özünü göstərən iradi keyfiyyət.

2. Yorgunluğa müqavimət göstərmək, verilmiş vaxtda işin intensivliyinin zəruri səviyyəsini saxlamaq, az vaxtda işin lazımı həcmi yerinə yetirmək bacarığı.

- **ANAEROB DÖZÜMLÜLÜK**- Xüsusi dözümlülük komponenti, enerji təminatında (oksigen azlığı şəraitində) başlıca olaraq anaerob mənbələr hesabına işi yerinə yetirmək bacarığı.

- **AEROB DÖZÜMLÜLÜK**- Ümumi və xüsusi dözümlülüyn komponenti, enerji təminatının aerob mənbələri hesabına işi icra etmək bacarığı.

- **LOKAL (ƏZƏLƏ) DÖZÜMLÜLÜK**- Xüsusi dözümlülük variantı. Əzələlərin öz-özünə yığılma və oksidləşmə imkanlarının yüksək səviyyəsi hesabına verilmiş işi davamlı surətdə yerinə yetirmək qabiliyyəti. Əksər hallarda termindən güc dözümlülüynün analoqu kimi istifadə olunur.

- **GÜC DÖZÜMLÜLÜYÜ**- Xüsusi dözümlülük variantı. Cəhdin (səyin) yarış və ya məşq tapşırığının sonuna qədər lazımı səviyyəsini saxlamaq qabiliyyəti.

- **XÜSUSİ DÖZÜMLÜLÜK**- Yorgunluğun yaranmasına baxmayaraq işi, idman fəaliyyətini effektiv yerinə yetirmək bacarığı.

- **PSIXİ DÖZÜMLÜLÜK**- Böyük yük və yorğunluq şəraitində idman fəaliyyətinin effektivliyinə təsir edən psixi proseslərin tələb olunan səviyyəsini saxlamaq bacarığı.

- **STATİK DÖZÜMLÜLÜK**- Xüsusi dözümlülük variantı, pozanı və ya sürəkli statik gərginliyi uzun müddət sax-

DRO

lama bacarığı.

- **SÜRƏT DÖZÜMLÜLÜYÜ**- Xüsusi dözümlülük variantı, lazımı sürəti yarışın və ya təlim tapşırığının sonuna qədər saxlamaq qabiliyyəti.

- **ÜMUMİ DÖZÜMLÜLÜK**- İşin enerji təminatının aerob mənbələri hesabına yüksək olmayan intensivlikdə uzun müddətli yerinə yetirmək bacarığı.

DRAYV- Qolf oyununda xüsusi klyuşka ilə bir dəfəyə meydanın maksimal məsafəsini keçmək üçün alçaqdan vurulan güclü zərbə.

DREQSTER (DRAQSTER)- Yarış üçün sürəti artırmağa imkan verən xüsusi idman avtomobili.

DREYF- Küləyin təsiri altında yaxtın kurs xəttindən yolunu sapması.

DREYFƏ YATMAQ- İti səmtdə olarkən yelkən elə qoyulmalıdır ki, yaxt küləyin təsiri ilə ön və arxa gedislə növbəli, böyük olmayan, qövsvari yerdəyişmə edərək təxminən öz yerində dayana bilsin. Məsələn, şlyupda bunun üçün külək istiqamətinə sərt qrot-şkot, külək istiqamətdən isə staksel-şkot seçilir.

DRİBLİNG- Topu (şaybanı) aparma. Topa (şaybaya) müxtəlif istiqamətlərdə yiyələnən oyunçu bir çox idman oyunlarında hücumun əsas texniki üsullarından biri kimi (şaybanı) əllə (klyuşka ilə) və ya ayaq pəncəsi ilə növbəli yumşaq itələmələrlə irəlilədir.

DRO- Qolf oyununda (sağ əlli oyunçularda) topun zərbədən sonra əvvəlcə düz uçuşması, sonda isə hədəfdən azca sola yayınması.

DROP-QOL- Reqbədə sıçrayışdan zərbə ilə qapıya vurulan top. Drop qola gö-

DUB

rə komandaya 3 xal verilir.

DUBL- bax. ƏVƏZEDİCİ HEYƏT.

DUBLET- Qoşalülə tüfəngdən eyni vaxtda iki atəş. Stenddə eyni vaxtda iki təqdim edilmiş hədəf üzrə atış.

DUBLYOR- İdman oyunlarında müəyyən ampuada ehtiyat oyunçu.

DUET- Sinxron üzgüçülükdə sərbəst proqram növü. İki qadın idmançı tərəfindən sərbəst (ixtiyari) proqramın sinxron icrası.

DUPLET- Bilyard oyununda bir şarın zərbəsi ilə digər şarın bortdan sıçrayıb luzaya düşməsi.

QARŞIDURMA-1. Şahmatda şahla qarşıdurmadır. Şahla fiqurun arasında düz xətt və ya diaqonal üzrə tək sayda xanalar olur. Aşağıdakı növ qarşıdurmalar fərqləndirilir: yaxın (şahı bir xana ayırır), uzaq (onları 3 və ya 5 xana ayırır), düz (vertikal), yan (üfüqi), çəp (diaqonal). **2.** Dama-da bir vertikalda ağ və qara damaların qarşıdurması. Yaxın qarşıdurmada ağ və qara damalar arasında təkə bir xana olur (A.: Dama d4; Q.: Dama d6); uzaq qarşıdurmada ağ və qara damalar arasında 3 və ya 5 xana olur (A. Dama d2; Q.: Dama d6 və ya d8). Taxta üzərində digər damalar olmayanda uzaq qarşıduranlar yaxın qarşıdurma mövqelərini də tutur. **3.** Qılıncoynadan rəqibinin tiyəsinə hücum zamanı zərbdən yayınmaq məqsədilə silahını ona qarşı qoyur.

DURUŞ (1)- 1.Bədənin şaquli (vertikal) vəziyyəti. **2.**Akrobatikada statik vertikal vəziyyətdə icraçı kürəklərinin, başının, bazularının, qollarının, əllərinin dayağı ilə ayaqlar yuxarı olur. Duruşlar yellənməklə (hərəkətlə). təkənlə, güclə, diyirlənməklə, arxaya mayal-

DUR

laqla və s. icra olunur. İkinəfərlik (qoşa) və qrup təmrinlərində duruşların variantları: ayaqlarda, partnyorun çiyinlərində ayaqlarla (sütun), əllərdə ayaqlarla, çiyinlərlə, düz əyilməklə ("meksikalı qadın"), əllə əldə, əllə başda, əllə başda bayraqvari, sinə ilə birbaşa və s. duruşlar. İkinəfərlik (qoşaların) təmrinlərdə duruşların icra üsulları: yellənməklə, təkənlə, güclə, təkərlə, dağıtmaqla və s. **3.**Mahir minicilikdə fiqur.

- ARXAYA HƏRƏKƏTDƏ İKƏN TUTUB SAXLAMAQLA ƏLLƏRDƏ DURUŞ- Köndələn tirdə və qadın bruslarında təmrin. Dayaqdan arxaya hərəkətlə əllərdə duruş və alt tərəfdən tutub saxlama.

- BAŞDA DURUŞ- Döşəmədə, tirdə başa (alına) və qatlanmış qollara (baş və qollar bir xətdə yerləşmir) istinadla vertikal vəziyyət.

- SAİDLƏRDƏ DURUŞ- Saidlərə dayaqla başı aşağı vertikal vəziyyət.

- BİR ƏLDƏ DURUŞ- Bir əlin dayağı, o biri əl yan tərəfə olmaqla baş aşağı vertikal vəziyyət.

BOKSÇUNUN DURUŞU

- BOKSÇUNUN DÖYÜŞKƏN DURUŞU- Boksçunun təkətək döyüşdə qarşıdakı hərəkəti məsələlərin ən yaxşı həllinə səbəb olan bədən hissələrinin bir-birinə nisbətdə optimal yerləşməsi.

- BOKSÇUNUN SOL TƏRƏFLİ DURUŞU- Təkətək döyüşün nisbətən daimi əlverişli vəziyyətdə aparılması zamanı idmançının sol əli (çiyini) və ayağı (ombası) bədənin sağ yarısının analoji hissələrindən qabaqda olur.

- BOKSÇUNUN SAĞ TƏRƏFLİ DU-

DUR

RUŞU- Təkbətək döyüşün nisbətən daimi əlverişli baş verən vəziyyətdə aparılması zamanı idmançının sağ əli (çiyi) və ayağı (ombası) bədənə sol yarısının analoji hissələrindən qabaqda olur.

- **ÇARPAZ DURUŞ-** Bu duruşda bir ayaq o birisinin qarşısında olur və ona dizlə toxunulur, ayaq pəncələri bir-birindən 10-15 sm məsafədə paralel dayanır.

- **ÇİYİNDƏ DURUŞ-** Bir qolu irəli uzatmaqla, o biri qolu bükməklə çiyində dayaq başı aşağı vertikal vəziyyət.

- **ÇİYİNLƏ ARXAYA DÖNMƏKLƏ ARXAYA HƏRƏKƏTLƏ DURUŞ-** Bruslarda təmrin. Alt tərəfdən yapışb bir əlin ətrafında arxaya çiyinlə dairəvi dönməklə dayaqda əllərdə duruş.

- **ÇİYİNLƏRDƏ DURUŞ-** Bruslarda çiyinlərlə, yanlara açılmış qolların və bükülü əllərin (əllər və çiyinlər bir xətdə olmamaqla) dayaq ilə baş aşağı vertikal vəziyyət.

- **DAĞ XİZƏKÇİSİNİN DURUŞU-** Dağ xizəyi idmanı elementi. Dağ xizəkçisinin enişi enərkən bədəninin vəziyyəti. Enişin trayektoriyasından, relyefin və sürətin xarakterindən asılı olaraq bədənə düzəldilmə dərəcəsi (əsas, hündür və ya alçaq), bədən kütləsinin ümumi mərkəzinin dayaq sahəsinə (ön, normal və ya arxa) münasibəti üzrə müxtəlif duruşlar tətbiq edilir.

- **DAĞ XİZƏKÇİSİNİN NORMAL DURUŞU-** Dağ xizəkçisinin normal vəziyyətdə bədəninin kütləsinin ümumi mərkəzi dayaq sahəsi üstündə yerləşir və ya bir balaca qabağa çıxır.

- **DAĞ XİZƏKÇİSİNİN ALÇAQ DURUŞU-** Dağ xizəkçisinin belə duruşun-

DUR

da o, maksimal mümkün sürəti və havanın ən az müqavimətini əldə etmək üçün qruplaşır. Ayaqlar diz oynaqlarından möhkəm bükülür, baş və gövdə qabağa əyilir, qollar bükülür, dirsək lər gövdəyə sıxılır, əl ağacları böyürlərdə gövdəyə paralel qoyulur. Alçaq duruşlardan ən çox aerodinamik "bolid" və "yumurta" duruşlarını fərqləndirirlər.

- **DAĞ XİZƏKÇİSİNİN ARXA (DAL) DURUŞU-** Dağ xizəkçisinin bu duruşunda onun bədən kütləsinin ümumi mərkəzi dayaq sahəsinə nisbətdə arxaya düşür.

- **DAĞ XİZƏKÇİSİNİN ƏSAS DURUŞU-** Dağ xizəkçisinin əsas duruşunda xizəklər bir-birindən 10-15 sm aralı qoyulur, qılçalar azacıq bükülür, gövdə azacıq qabağa əyilir, qollar dirsək oynaqlarında azacıq qatlanır, bazuönülər qismən kənara çəkilir. Bədənə ağırlığı hər iki ayaq üzərinə bərabər paylaşıdırılır, bununla belə bir ayaq yarım pəncə və ya bir pəncə qədər irəli çəkilir.

- **DAĞ XİZƏKÇİSİNİN HÜNDÜR (UCA) DURUŞU-** Dağ xizəkçisinin ayaqları və gövdəsinin daha çox düzlənməsi, bədən kütləsinin ümumi mərkəzinin irəli çəkilməsi ilə səciyyələnən vəziyyəti. Belə duruş az yorucudur, müvazinətin əla saxlanmasına və yaxşı görünüşünə kömək edir.

- **DAĞ XİZƏKÇİSİNİN ÖN (QABAQ) DURUŞU-** Dağ xizəkçisinin ön duruşunda onun bədən kütləsinin ümumi mərkəzi dayaq sahəsinə nisbətdə irəli keçirilir.

- **DİZDƏ DURUŞ-** Duruş zamanı bir ayaq baldır və ayaq pəncəsinin arxa tərəfi ilə döşəməyə (alətə) dirənir, o biri ayaq isə

DUR

diz oynağında bükülmüş halda düz bucaq altında yalnız ayaq pəncəsinə söykənir.

- **ƏLLƏRDƏ DURUŞ**- Qollar düz olmaqla əllərdə dayaqda baş aşağı vertikal vəziyyət alır.

- **ƏLLƏRDƏ BUCAQLA DURUŞ**- Bədənin düz bucaq altında çanaq-bud oynaqlarında büküldüyü zaman əllərdə duruş.

- **ƏLLƏRDƏ ŞPAQATLA DURUŞ**- Ayaqlar kənara maksimal açılmışdır və ya irəli-arxaya elə çəkilməmişdir ki, onlar dayağa paraleldir. Bu vəziyyətdə əllərdə duruş.

- **ƏSAS DURUŞ bax. SIRA DURUŞU.**

FRONTAL DURUŞ- Güləşçinin ayaq üstə dabanlarının bir xətdə olduğu vəziyyəti.

GÜLƏŞÇİNİN DURUŞU- Güləşçinin güləşmək üçün ayaq üstə durduğu vəziyyət. Duruşlar sağtərəfli, soltərəfli, frontal, alçaq, yüksək, yaxın, orta, uzaq (rəqibə münasibətdə) məsafələrdə olur. Güləşçinin ayaq üstə güləşərkən rəqibə (sağ, sol, frontal duruş) və xalçaya nisbətə (uca, alçaq duruş) vəziyyəti. Güləşçilər görüş zamanı duruşun müxtəlif variantlarından istifadə edə bilirlər.

- **GÜLƏŞÇİNİN ALÇAQ (AŞAĞI) DURUŞU**- Güləşçinin duruş variantı. Bu zaman onun gövdəsi üfüqi xəttə yaxın olur. Güləşçinin ayaq üstə bud-çanaq (diz) oynağında əyilmiş olduğu vəziyyəti.

- **GÜLƏŞÇİNİN FRONTAL DURUŞU**- Güləşçinin duruş variantı. Bu zaman o, sinəsi rəqibə tərəf durur, hər iki ayağı bir xətdə olur.

- **GÜLƏŞÇİNİN HÜNDÜR (UCA) DURUŞU**- Güləşçinin duruş variantı. Bu zaman gövdə vertikal xəttə yaxın olur. Güləşçinin ayaq üstə tam dikəlmiş və ya-

DUR

xud azacıq əyilmiş vəziyyəti.

- **ARMSPORTDA DURUŞ**- Armsportda təkbətək mübarizənin başlanğıcında və gedişində aşağıdakı duruşlardan istifadə olunur: sağ tərəfli, sol tərəfli, frontal, stolun uzaq dayağına söykənməklə, stolun yaxın dayağına dirənməklə duruşlar.

- **GÜLƏŞÇİNİN SAĞ TƏRƏFLİ DURUŞU**- Güləşçinin ayaq üstə sağ qıçını irəli qoymuş olduğu vəziyyəti. Bu zaman o, sağ böyürlə rəqibə tərəf dayanır.

- **GÜLƏŞÇİNİN SOL TƏRƏFLİ DURUŞU**- Güləşçinin ayaq üstə sol qıçını irəli qoymuş olduğu vəziyyəti. Bu zaman o, sol böyürü ilə rəqibə tərəf dayanır.

- **KÜRƏKLƏRDƏ DURUŞ**- Döşəmədə, tirdə peysərin kürəklərin və bazarların (əllər beldə) söykənməsi ilə vertikal vəziyyəti.

- **QILINCOYNADANIN DÖYÜŞ-KƏN DURUŞU**- Qılıncoynadanın təkbətək döyüşü aparmağa hazır olduğunu əks etdirən vəziyyəti.

- **QILINCOYNADANIN SIRA DURUŞU**- Qılıncoynadanın silahla, silahsız və maska ilə duruş vəziyyəti. Sıra duruşu vəziyyətində bədən vertikal, sərbəst olur, dabanlar birlikdə, ayaq barmaqları ön tərəf xətti üzrə ayaq pəncəsi eninə açılır, qılçalar gərgin olmur, qollar sərbəst aşağı endirilir, daxilə yönəlmiş ovuclar böyükdə və ombaların ortasında, əl barmaqları yarım bükülü olur, baxışlar düz qabağa yönəlir.

- **SUYA HOPPANANIN DURUŞU**- Hoppanma başlanmazdan qabaq idmançının çıxış vəziyyəti. I-V dərəcəli hoppanmalarda əsas duruş (ön və ya arxa), VI dərəcə-

DUR

li hoppanmalarda əllərdə duruş vəziyyəti.

- **SUYA HOPPANANIN DAL DURUŞU**- Suya hoppanmazdan qabaq idmançının çıxış vəziyyəti. O, əsas duruşda arxası suya tərəf olur.

- **SUYA HOPPANANIN ÖN DURUŞU**- Yerindən və ya yüyürərək suya hoppanmazdan qabaq idmançının çıxış vəziyyəti elədir ki, o, əsas duruşda üzü suya tərəf olur.

- **TENNİSÇİNİN DURUŞU**- Tennisdə və stolüstü tennisdə oyunu aparmaq üçün oyunçunun lazımı vəziyyəti. Stolüstü tennisdə uca və alçaq, sağtərəfli, neytral və soltərəfli duruşlar fərqləndirilir.

DUYĞU. HƏRƏKƏTVERİCİ ƏZƏLƏ DUYĞULARI- Əzələlərdə, vətərlərdə və oynaqların səthində (proprio reseptorlar) yerləşmiş reseptorlara təsir nəticəsində bədən hissələrinin qarşılıqlı yerləşməsi, əzələlərin gərilmə və zəifləməsinin, əzələ gücünün, hərəkət tezliyinin və s. əks olunması.

DÜŞƏRGƏ- Alpinizmdə istirahət etmək, yemək hazırlamaq və gecələmək üçün açıq səma altında yer. Dağ relyefinin müxtəlif sahələrində-otlu yamacda, meşə massivində, dağ yalında, qarlı, buzlu, dik qaya divarlarında düzəldilə bilir. Çadır formaları - adı çadır, oturmaq üçün çadır (qaya ətəklərində), asma çadır, qarlı mağarada, buz kahada, dar dərədə və s. yerlərdə qurulan çadırlar. Çadır yerinin seçilməsinə əsas tələblər: təhlükəsizlik, içməli su mənbəyinə yaxınlıq, odun ehtiyatı, küləkdən qorunmaq üçün sığınacaq və çadır qurmaq üçün kiçik meydança.

- **ALPİNİST DÜŞƏRGƏSİ**- Alpinist-

DÜŞ

lərə təlim vermə və onların idman ustalığının təkmilləşdirilməsi üçün uca dağ rayonlarında müvəqqəti dayanacaq. O, yaşayış otağından (və ya çadırdan), ləvazimat üçün otaqdan, təchizatdan, tibb məntəqəsindən və s. ibarətdir.

- **BAZA DÜŞƏRGƏSİ**- Alpinist ekspedisiyasının əsas düşərgəsi. Burada əsas ərzaq ehtiyatı və ləvazimat saxlanılır, alpinistlərin istirahəti üçün şəraiti vardır. Adətən, yükdaşıyan transport və ya avtomaşın vasitəsilə yetişmək mümkün olan məntəqədə salınır.

DÜŞMƏ (ENMƏ)- Akrobatik təmrin, üstdəki akrobatın döşəməyə, sallanmadan partnyorun baldırına, çiyinə, dayaqlardan himayə olunmadan, uçuş fazası olmadan müvazinətdən və dayaqlardan və ya tutmadan üzülməklə sıçraması və ya düşməsi. Düşmələr partnyorların qarşılıqlı təkani, bir əlin təkani və ya güclü təkənla icra olunur.

BARYERDƏN DÜŞMƏ- Baryer qaçışı texnikası elementi. Baryeri daha tez dəf etmək və birinci qaçış addımını yerinə yetirmək məqsədilə bükülü təkən ayağını eyni vaxtda çəkmək və irəli atmaqdan, hərəkətdə olan (hücumçu) ayağın tez baryer üzərindən enməsindən ibarətdir.

QARŞIDURMAYA DÜŞMƏ- Dama oyununda öz damalarından zərbə altına qoymağın lazım gəldiyi vəziyyət.

KÖRPÜCÜKDƏN DÜŞMƏ- Ağırlıq-qaldırmanın yarış qaydasını pozması. Təmrin körpücük hüdudunda icra olunmalıdır. Əgər idmançı körpücükdən kənara çıxırsa, döşəməyə bir və ya iki ayağı ilə toxunursa və ya ştanqı körpücükdən kənarda salırsa, təmrin icra olunmamış sayılır.

DÜŞ**DÜŞÜNMƏ**

- **ƏYANİ-TƏSİRLİ DÜŞÜNMƏ**- Hərəkət prosesində hərəkətverici təsirin köməyi ilə qarşıya qoyulan məsələlərin icrası ilə bağlı təfəkkür növlərindən biri.

- **ƏYANİ-OBRAZLI DÜŞÜNMƏ**- Hərəkəti məsələlərin həlli zamanı müxtəlif görmə təsəvvüründən istifadə etməklə bağlı təfəkkür növlərindən biri.

- **İNTUITİV DÜŞÜNMƏ**- İdmanda taktiki qərarların komponenti; problemin düzgün həllinin tapılması tezliyi, dəqiq ifadə olunan mərhələlərin olmaması, təfəkkürün minimal dərk etməsi ilə xarakterizə olunan növlərindən biri.

- **TAKTİKİ DÜŞÜNMƏ**- Yarışın gedişində baş verən taktiki məsələlərin çıxış planına və idman mübarizəsinin gözlənilməz vəziyyətinə uyğun gələn həllinə yönəlmiş əyani-təsirli xarakterli düşünmə.

DÜYÜN (DOLAŞIQ VƏZİYYƏT)

(1)- A.: D. e5, dama g3; Q.: D p5, dama h6. 1. gh 4 x damka sonluğunda damaların uduşlu final düzülüşü.

DÜYÜN (2)- Sambo və cüdo güləşi növlərində ağrıdıcı fənd variantıdır, icra edilərkən ətraflar şaquli oxu ətrafında (bazu və ya çanaq-bud oynaqında) fırlanır.

- **AYAQLA DÜYÜN**- Sambo və cüdo da güləşçi tərəfindən böyürdən saxlama vəziyyətində qola icra edilən ağrıdıcı fənd. Güləşçi fəndi icra etmək üçün rəqibin özünə yaxın qolunu öz qıçının budu üzərində sıxır və onu qatlayıb saidini dizaltı büküslə sıxır, sonra ayağı buraxaraq çanağı qaldırır rəqibin bazusunun şaquli oxu ətrafında fırlanmasını təmin edir.

- **ƏKS DÜYÜN**- Sambo və cüdoda qo-

DÜZ

la ağrıdıcı fənd variantı. Əks düyünü icra edərkən rəqibin bazusu ayağa tərəf olmaqla gövdəyə paralel yerləşir.

- **KÖNDƏLƏN DÜYÜN**- Sambo və cüdoda güləşçi tərəfindən köndələn tutub saxlama vəziyyətində qola icra edilən ağrıdıcı fənd. Samboçu rəqibin uzaq saidini eyniadlı əllə tutaraq o biri əli ilə rəqibin qolunun altından öz qolunun saidindən tutur. Güləşçi tutulmuş qolun dirsəyini qaldıraraq rəqibin bazusunu fırladır.

DÜYÜNLƏR (QOVŞAQLAR)

- **ALPİNİZMDƏ QOVŞAQLAR**- Öz təyinatına görə üç qrupa bölünür: sarıma üçün bağlamalar (bulin, bələdçi bağlaması); kəndirləri bağlamaq üçün bağlamalar (birbaşa bağlama, qarşıya çıxan bağlama, bramşkot və s.); əlavə bağlamalar (yapışdırıcı bağlama, Bəhmən bağlaması, karabin bağlaması, üzəngi bağlaması və s.).

“DÜZ”- Hər iki tərəfin 3 xalla udduğu (40:40, yəni hər ikisində 40) qeymdə hesab.

DÜZƏLDİCİ- Güllə atıcısının atəş zonasında məşq təlimləri zamanı köməkçisi. O, hədəfdə güllə yerlərini müşahidə edir və nişangahın düzəldilməsinə məsləhət verir.

DÜZƏLDİLMƏ (YÖNƏLMƏ, QURULMA)- Komandalı idman oyunlarında hərəkətdə olan bir oyundaşdan statik vəziyyətdə olan başqa oyundaşın daldalıq qismində istifadəsini himayə edən müdafiəçinin yolunda maneə kimi qarşılıqlı əlaqə üsulu.

DÜZLƏNDİRİLMƏ

- **QOLLARIN NATAMAM DÜZLƏNDİRİLMƏSİ**- Ağırılıqqaldırmanın,

DÜZ

pauerlifterin yarış qaydalarını pozması. Dartma və ya ştanqı sinədən təkənla itələməni icra edən zaman qolların dirsək oynaqlarında natamam açılması.

- QOLLARIN TAM DÜZLƏNDİRİLMƏSİ- Ştanqı sinədən dartma və itələmə zamanı qolların dirsək oynaqlarında tam açılması.

“TOPUN” (ŞAYBANIN) DÜZƏLDİLMƏSİ- Topun və ya şaybanın sonrakı texniki üsullara və kombinasiyalara hazırlanması ilə bağlı hərəkətlər.

“DÜZƏLDİRƏM”- Şahmatçı və ya damaçının fiqura, piyadaya və ya damaya toxunmamışdan əvvəl elan etdiyi, lakin onu hərəkət etdirməyə borclu olmadığı söz.

DÜZƏLİŞ- Hədəf üzrə atışın sərrastlığının təshih edilməsi. Nişan qurğularının vəziyyətinə dəyişiklik etmə.

DÜZƏNLİK- 1. Dəniz səviyyəsindən 500 m-ə qədər hündürlükdə (dağlıq yerlərin təsnifatı üzrə) olan yer. 2. Yoxuş və enişləri olmayan düz yer üzrə salınmış yarış və məşq trası.

DÜZÜLÜŞ (QOYULMA)- 1. Şahmat və dama taxtası üzərində fiqur, piyada və damaların düzülüşü.

- AÇAR DÜZÜLÜŞÜ- bax. AÇAR.

- ARALI (SEYRƏK) DÜZÜLÜŞ (RD)- Belə mövqedə ağ damalar qaralarla yanaşı və ya zərbə altında olmur.

DÜZÜLÜŞ- 2. İdmançıların bu və ya digər cərgədə (dəstədə, sırada) düzülməsi.

DZADZEN- Karatedo etiketi şöbəsi, dabanlarda oturmaq vəziyyət, meditasiya üçün poza.

DZANQI- Taekvondoda texniki üsul, yapışma.

EH

DZEDAN- Karatedoda boyunun və başın hücum və müdafiədə yuxarı səviyyəsi.

“DZİKAN”- Cüddoda hakim termini. Hakim xalçada vaxtı sayıb qurtarmaq haqqında saniyəölçənçiyə işarə verir. Jestlə müşayiət olunur.

DZİRİQİ- Taekvondoda yumruqla irəli zərbələr.

- DUBON DZİRİQİ- İkiqat zərbə.

- XANBON DZİRİQİ- Tək zərbə.

- MAMONQ PANDE DZİRİQİ- Eyniadlı ayaqla irəli atılmaqla birbaşa zərbə.

- MAMONQ PARO DZİRİQİ- Müxtəlifadlı ayaqla irəli atılmaqla birbaşa zərbə.

- SEBON DZİRİQİ- Üçqat zərbə.

- YÖN DZİRİQİ- Böyürə zərbə.

Ee

EFFEKT- Təmrinin icrasından sonra qalan və onun bərpa prosesi ilə şərtləşən dinamikasından asılı olaraq dəyişən təsir. Funksional dəyişikliklərlə səciyyələnir.

- YAXIN EFFEKT- Bilavasitə iş zamanı və onun icrası nəticəsində təmrinin sonunda funksional vəziyyətdə orqanizmdə baş verən fiziki proseslərin əks olunması.

EHTİYAT

- HÜNDÜRLÜK EHTİYATI- Hoppanın şaquli xətt üzrə plankadan bədəninə qədər və ya şüvüllə plankanı keçən zaman hündürlük məsafəsi.

- SÜRƏT EHTİYATI- 1. Təmrinin icra sürəti ilə idmançının bu təmrində malik olduğu maksimal sürət arasındakı fərq.

2. İdmançının xüsusi dözümlülük göstə-

EK

ricisi. Sürət ehtiyatı az olduqca, xüsusi dözümlülük bir o qədər yüksək olur.

EKBİTE- Sinxron üzgüçülükdə yerdəyişmə üsulu: bədənin vertikal vəziyyətində (başı yuxarı) bras üsulu ilə ayaqların növbəli hərəkəti. Bədəni suda vertikal vəziyyətdə saxlamaq və ya yerdəyişmə etmək üçün (qolların vəziyyəti sərbəstdir) istifadə olunur.

EKİDEN- Şosse üzrə marafon qaçışında (42 km 195 m) və ya ona yaxın -3 km-dən 12 km-ə qədər mərhələlərə bölünmüş distansiyada estafet qaçışı. Kişilər və qadınlar arasında ayrıca keçirilir.

EKİPAJ- 1. Yarışda bir qayıqda, bir kirşədə, bir bobda və s. çıxış edən idmançılar. Məs.: akademik avarçəkmədə qayıq ekipajı 1,2,3,4,5 və s. idmançıdan (ekipajın heyətinə sükançı da daxildir), baydarka və kanoelərdə avarçəkmə ekipajı 1,2 və 4 idmançıdan ibarət olur. **2.** Avtomobildə bir və ya bir neçə sürücü.

EKLİMETR- Üfüqi düz səthə tərəf yerin meyl dikliyini ölçmək üçün cihaz. İdman oriyentirini tapmada tətbiq edilir.

“EKTRAN”- Komandalı idman oyunlarında, ən çox da basketbolda hücumçunun partnyorla və onun himayəçisi olan müdafiəçi arasında qalarkən, sonra isə hər iki hücumçunun hücum üçün (səbətə və ya qapıya) qarşılıqlı irəliləməni davam etdirdikləri vaxt hərəkətdə pərdələyici formasında qarşılıqlı üsul.

EKS-ÇEMPİON- Növbəti çempionatda adını təsdiq edə bilməmiş çempion (1-ci yeri tutmamış və ya yarışda iştirak etməmiş). “Eks-çempion” termini Olimpiya çempionu haqqında işlədilmir, çünki bu ad həmişəlik verilir.

EL

EKSTRAVERTİROVANLIQ- Şəxsiyyətin psixoloji xasiyyəti olub yüksək ünsiyyətlik, xarakterin açıqlığı, başqa adamlara maraqlılıq, qeyri-adilik, özünə nəzarət, məlum olmayan situasiyalarda inamlı davranış və s. ilə fərqlənmə.

EQOSENTRİZM- İndividualizm və eqoizmin ifrat forması: “ulduz xəstəliyi” zamanı aparıcı idmançılarda tez-tez meydana çıxan xarakterik cizgilər.

ELASTİKLİK- Bədənin yükün təsiri altında forma və ölçüsünü dəyişməsi, si xarici təsirin kəsilməsi zamanı öz konfigurasiyasını öz-özünə bərpa etmə xüsusiyyəti.

- ADDİMIN ELASTİKLİYİ- Vertikalı keçmə məqamında dayaq ayağında qalmanın azalması və enmə fazasında pəncənin yerə düzgün qoyulması yolu ilə bədən kütləsinin ümumi mərkəzinin qərarlılığının azalmasında ifadə olunan qaçış texnikasının keyfiyyəti.

- CİĞİRİN ELASTİKLİYİ- Stadion örtüyünün üst qatının eyni qiymətli keyfiyyəti cığırın elastikliyinə də aiddir. Cığırın elastikliyi səthindən bərk kürəciyin sıçrayışına görə xüsusi şkala ilə ölçülür.

- PASSİV ELASTİKLİK- Oynaqlarda xarici qüvvənin təsiri hesabına əldə edilən hərəkətlərin ən böyük amplitudası.

- ŞÜVÜLÜN ELASTİKLİYİ- Şüvülün yığılma bitəndən sonra ilkin formasını almaq xüsusiyyəti. Hazırlanarkən xüsusi kompozit materialların seçilməsi ilə əldə edilir.

- TİYƏNİN ELASTİKLİYİ- Tiyənin ucundan 3 sm aralı asılmış 200 qramlıq daşın təsiri altında qılıncın ağızından 70 sm uzaqda bərkidilmiş tiyənin əyrisinin kontrol ölçüləri.

EL

ELEKTROFİKSATOR- Qılıncoynatmada döyüşlərə hakimlikdə sancmaları (zərbələri) qeyd etmək və şpaqalarla zərbələr zamanı üstünlüyü müəyyən etmək üçün istifadə olunan aparat.

ELEKTROKARDİOQRAFIYA- İnsan bədəninin səthindən ürəyin elektrik cərəyanının qeydiyyatı. Ürəyin ritminin və fəaliyyətinin diaqnostikası.

ELEKTROKARDİOQRAM- İnsan bədəninin səthindən ürəyin elektrik cərəyanı vasitəsilə qeyd olunan dəyişikliklər sxemi.

ELEKTROMİOQRAFIYA- Əzələlərin elektrik fəallığını tədqiq etmə metodu. Mioqram əzələlərin fəallığının başlanğıc və son məqamlarını, o sahə üzrə əzələ liflərinin işə cəlb edilməsi keyfiyyətini və bilavasitə, səylərin inkişafını müəyyən edir.

ELEMENT- Başlanğıcı, əsas hissəsi və sonluğu olan müəyyən strukturlu, ayrıca tamamlanmış hərəkət və ya fəaliyyət. Təmrinin (kombinasiyanın) tərkib hissəsi.

- **ADLI ELEMENT-** Rəsmi beynəlxalq yarışlarda idman gimnastikası, konkilərdə fiqurlu sürüşmələr və başqa idman növlərində ilk ifaçının adı ilə adlandırılan (məs.: Tkaçev uçuşu, Bella saltosu) element və ya birləşmə.

- **ÇAPARAQ GEDƏN AT ÜSTÜNDƏ GİMNASTİK ELEMENTLƏR-** Dairə üzrə yortma yerləşlə və ya dördayaq irəliləyən at üstündə icra edilən gimnastik təmrinlər.

- **ELEMENTLƏR QRUPU-** Texniki icranın ümumiliyi ilə fərqlənən bir sıra hərəkətlərin məcmusu.

EL

- **KONKİLƏRDƏ FİQURLU SÜRÜŞMƏ ELEMENTİ-** Fiqrçunun əsas hərəkəti. Fiqurlu sürüşmədə əsas elementlər bunlardır: addımlar, hoppanmalar, fırlanma, fırlanaraq hoppanmalar, hoppanma kombinasiyaları, fırlanmalar və s.

- **MƏCBURİ ELEMENT-** Konkilərdə təknəfərlik və ya ikinəfərlik fiqurlu sürüşmə üzrə orijinal proqramın tərkib hissəsidir, lakin icra olunmadığı təqdirdə qiymətləndirmə maksimal dərəcədə aşağı salınır.

- **MƏKTƏB ELEMENTİ-** Mürəkkəb koordinasiyalı idman növlərində ən sadə vərdişlərə yiyələnməklə başlanan texniki hazırlıq.

- **PROFİLƏ UYGUN ELEMENT-** Quruluşuna görə bir-birinə yaxın hərəkətlərin bütöv qrupunu mənimsəmək üçün açar olan element.

- **TEXNİKİ ELEMENT-** İdman rəqslərində konkret rəqsdə musiqinin bir taktndan az dairəsində elementar texniki hərəkətlərin ardıcıl və ya paralel birləşməsi. Bitmiş hərəkətverici fəaliyyət kimi fiqur və variasiyaların tərkibinə daxil ola və ya ayrılı bilər.

- **“ULTRA-Sİ” ELEMENTİ-** İdman gimnastikasında çox mürəkkəb element və ya birləşmə (ingilis “c” hərfindən, əvvəllər çətinliyin ən yüksək qrupunu bildirirdi).

- **YERİN TOPOQRAFİK ELEMENTİ-** “Relyef və yerli cisimlərin məcmusu. Onları aşağıdakı əsas qruplara ayırırlar: relyef, bərk torpaq və bitki örtüyü, hidroqrafiya, süni tikintilər (yaşayış yerləri, yol qovşağı və s.).

ELEVATOR- Sinxron üzgüçülük fiqu-

EL

ru olub aşağıdakı əsas vəziyyət və hərəkətlərdən ibarətdir: arxası üstə, sıx qruplaşma, köndələn ox ətrafında arxaya 1/4 dövrə, vertikal (böyük dairə), suya dalmaqla vertikal, suya dalmaqla iki ayaqla yuxarı bucaq, iki ayaqla yuxarı bucaq, arxası üstə.

“ELİTA”- İdman ustalığının ən yüksək dərəcəsinin qeyri-rəsmi təsnifatı. Məsələn, seçmə pauerlifter üçnövcülükdə özünün şəxsi çəkişini on dəfə ötürüb keçən cəmə çatmalıdır.

ELLİNQ- Qayıqları və başqa avarçəkmə avadanlıqlarını saxlamaq üçün yer.

EMOSİYA (HİSS)- Aydın ifadə edilmiş subyektiv çalarları olan xarici və daxili qıcıqlandırıcıların təsirinə insanın reaksiyası. Öz tələbatının məmnunluq (müsbət emosiya) və ya narazılığı (mənfi emosiya), öz rəftar və hərəkətlərinin kifayətləndiriciliyi ilə əlaqədar emosiyalar idmançının həyat fəaliyyətində çox böyük rol oynayır. Emosiyaların fizioloji əsası baş beyin qabığına yaranan və sonra onun daha aşağıda yerləşmiş hissələrinə yayılan əsəb prosesləridir.

EMPI (XİDZI)- Karatedoda dirsəyin zərbə endirilən səthi.

EN

- **AVARI TUTMA ENİ**- Avarçının dəstəkdən yapışan ovucları arasındakı məsafə.

- **CƏRGƏNİN ENİ**- Sırada cinahlar arası məsafə.

- **FİQURLU KONKİ TİYƏSİNİN ENİ**- Konkinin daxili və xarici tilləri arasında məsafə. Fiqurlu konkisürmənin ayrı-ayrı növlərində onlar müxtəlifdir. Buz üzərində idman rəqslərində tiyə daha nazikdir.

- **KONKİSÜRƏNİN SÜRÜŞKƏN**

END

ADDİMINİN ENİ- Konkilərin buz üstündə izlərinin iki kənar nöqtələri arasındakı məsafə.

END- Körüldə oyunun ayrıca dövrəsi. Komanda hər enddə növbə ilə 8 daşı oynayıb qurtarır. Enddə bütün 16 daş oynanılıb qurtarandan sonra qalib komandaya əlavə edilmiş xalların miqdarı hesablanır (Enddə uduzan komanda xal almır). Rəqiblərin daşı ilə müqayisədə zəçot dairəsinin (evin) mərkəzinə tərəf yaxın yerləşmiş hər daşa görə komanda bir xal qazanır. Komanda tərəfindən bütün endlərdə toplanmış xallar cəmlənir və oyunda qalib müəyyənləşir.

ENDŞPİL- Şahmat və ya dama partiyasında mübarizə qüvvəsinin əhəmiyyətli dərəcədə azaldılması ilə xarakterizə olunan yekun mərhələ. Bu mənada “sonluq” termini işlədilir.

- **BONNER ENDŞPİLİ (BD)**- Bonner hissəsi ilə standart sonluq (A. dama 36; Q.: dama 26).

- **GİLYAROV ENDŞPİLİ (BD)**- Gilyarov hissəsi ilə standart sonluq, yəni ağ dama 15-də olanda, ağların üstünlüyü mövqeyində qara damanın 4-də saxlanması (və ya qaraların üstünlüyü mövqeyində 36-dakı qara dama ilə) ağ damanın 47-də saxlanması.

- **İKİLİ ENDŞPİL (BD)**- Təxminən bərabər qiymətli iki müxtəlif həll cavablı endşpil.

- **LEKLERK ENDŞPİLİ (BD)**- Leklerk hissəsi ilə standart sonluq (Ağ damka 47; Qara dama 36).

- **MANURİ ENDŞPİLİ (BD)**- Manuri hissəsi ilə standart sonluq (Ağ damka 50; Qara dama 45).

ENİ

- **SARQİN ENDSPİLİ-** 1. BD-də Sarqin hissəsi ilə standart sonluq (Ağ dama 50; Qara dama 45), 2. RD-də oyun nəzəriyyəsi üçün mühüm sonluq “Damka və iki dama öz oxşarı iki dama ilə qarşısı kəsilmiş damkaya qarşı” (məs.: Ağ damka h2. dama b4, c3; Qara damka g1).

- **SKUPP ENDSPİLİ (BD)-** Skupp hissəsi ilə standart sonluq (Ağ dama 47; Qara dama 36).

ENDURO- Motosiklet idmanı üzrə xüsusi motosikletlərdə yarışın klassik növü.

ENERJİ- Materiyanın hərəkətinin müxtəlif formalı vahid miqdar ölçüsü.

- **KİNETİK ENERJİ-** Hərəkətin hissələrini təşkil edən sürətdən asılı mexaniki sistemin enerjisi.

- **MEXANİKİ ENERJİ-** Cismin mexaniki işinin və qarşılıqlı hərəkətinin enerjisi.

- **POTENSİAL ENERJİ-** Cismlər sisteminin ümumi mexaniki enerjisinin bir hissəsi olub onun nöqtələrini təşkil edən qarşılıqlı gərginliyi seciyyələndirən və xarici qüvvə dairəsində (məs.: qravitasiya) hərəkət ehtiyatı.

- **ENERJİ SƏRFİ-** İstirahət halında və ya iş zamanı orqanizmin müəyyən vaxt kəsiyində sərf etdiyi enerjinin miqdarı.

ENDİRMƏ (SALLANMA)- Gimnastika alətində icra edilən güc hesabına daha yüksək vəziyyətdən daha aşağı vəziyyətə keçmə.

- **AVARIN XARİCİ ÇİYNİNİ DAXİLİ ÇİYNİNDƏN AŞAĞI ENDİRMƏ-** Akademik avarçəkənin ikikürəkli qayıqda avarın xarici çiyinini (ağzından dabana qədər) daxili çiyindən (kürəyin dəstəyindən dabana qədər) aşağı

ENM

qeyri-təbii buraxdığı texniki səhv.

“ENDİRMƏK!” bax- “AŞAĞI !”.

ENİŞLƏRİN EKSPOZİSİYASI- Küləyin və günəş işığının üstün olduğu cəhətlər hesabına dağ silsilələri, qayalar, təpələr və başqa relyef elementləri ilə zəngin enişlərin yerləşməsi. Ekspozisiyada enişlərin fərqi dağ landşaftlarının müxtəlifliyinin əsas səbəblərdən biridir. **ƏYLƏMLİ ENİŞ-** Xizəklərdə hoppanmalar üçün trampolinin əməli (konstruktiv) hissəsi. Ayırma stolunun kənarından yerin səthinə tərəf keçid qövsünün sonuna qədər yerənmə dağının hissəsi. Dağın ən böyük dik sahəsi yerə əyləmli olur.

ENMƏ (DÜŞMƏ)- Gimnastik təmrin. Dayaqdan qövs üzrə sallanmaya bükülü və ya daha uca dayaqdan daha alçaq dayağa belibükük arxaya hərəkət. 2. Suya hoppanan ağırlığını pəncədən barmaqlarının ucuna salmaqla (180 dərəcədə) və ya arxaya (180, 360 dərəcədə) itələnmə fazasını istisna edən təlim təmrini. Bu təmrin suya girmə və suya dalma hazırlığına, texnikanın mənimsənilməsi və təkmilləşməsinə yönəlmişdir. Müxtəlif çıxış məntəqələrində müxtəlif hündürlüklü trampoline və ya vışkalardan icra olunur.

- **BAYDARKA VƏ KANOELƏRDƏ SÜRƏTLİ ENMƏ-** Avarçəkmə slalomu üzrə yarış növü olub minimal vaxt ərzində təbii maneələrli su axınının gur sahəsini rəf etmə.

- **SÜRƏTƏ GÖRƏ ENMƏ-** Dağ xizəyi idmanı növü. Dağ xizəklərində dikliyi 40-45 dərəcəli yamacda salınmış xüsusi trasda enmə. Tras üç hissəyə bölünür: sürətvermə zonasına (300 m-dən az olmamaqla), ölçülü kəsik (düz 100

ENM

m), tormozlama sahəsi və dayanacaq (ən azı 300 m). Sürət ölçülü kəsikdə qeydə alınır. Yarışda iştirak etməyə yalnız kişilər buraxılır.

- **SÜRƏTLİ ENMƏ**- Dağ xizəyi idmanı növü. Dağ xizəklərində 2000-4000 m ölçüdə, enli kontrol qapıqlarla (15-25 m) nişanlanmış xüsusi tras üzrə enmə. Start və finiş arasında hündürlük pilləsi qadınlar üçün 500 m, kişilər üçün 1000 m-dir. Trasın relyefində adətən, dağ xizəkçisinin yüksək sürətlə keçə biləcəyi təpələr, çökəkliklər və başqa kələkötürlüklər daxil edilir.

- **YERƏ ENMƏ**- Qaçışın, hoppanmanın, xizəklərdə tramplindən tullanma, gimnastik və akrobatik kombinasiyaların texniki elementi. İdman alətlərinin son uçuş fazası (yerə və ya nəyin səthinə toxunma məqamı).

- **HOPPANİŞDAN SONRA YERƏ ENMƏ**- Konkilərdə fiqurlu gəzişmədə fiqurçunun dayaq ayağını büküb- açaraq tələb olunan pozaya davamlı vəziyyəti əldə etməklə qövsvəri sürüşməyə keçərkən hoppanmanın son fazası.

EPROUÇ- Tennisçinin tora tərəf çıxandan sonra fəal yerinə yetirdiyi zərbə.

ERİTROSİTLƏR- Tərkibində hemoglobinlər olan nüvəsiz qan hüceyrələri. Oksigeni ağ ciyərlərdən toxumalara və karbon qazını toxumalardan ağ ciyərlərə daşıyır. İlikdə yaranır.

ERQOMETR- Orqanizmin iş qabiliyyətini və işlədiyi zaman onda əmələ gələn funksional dəyişiklikləri tədqiq edən cihaz.

ERQOMETRİYA- Dozalara bölünmüş mexaniki işin icrasına əsaslanan fiziki

EST

yük vaxtı orqanizmdə ayrıca əzələ və ya əzələlər qrupunun və funksional dəyişikliklərin iş qabiliyyətini ölçmə metodları. Xüsusi cihazların-müxtəlif konstruksiyalı erqometrlərin köməyi ilə keçirilir.

ESPADRON- bax. SABLİYA.

ESPANDER- Güc təmrinlərinin icrası gedişində əlavə yük almaq üçün tətbiq edilən universal idman aparatı. Tətbiqindən asılı olaraq espanderlər müxtəlif konstruksiyalı (rezindən, yaylı), daşınan və ya stasionar ola bilər.

ESTAFET- 1. İdmançının yalnız öz düşərgəsində çıxış etdiyi və öz komandasının nümayəndəsinə ötürmə zonasında estafet çubuğunu ötürdüyü (hər idman növündə ötürmə qaydaları müəyyən olunmuşdur) bir sıra idman yarışlarında (qaçış, üzgüçülük, xizək yürüşü, biatlon, müasir beşnövçülükdə və s.) proqram növü. **2. bax. Estafet çubuğu.**

- **ATLILAR ESTAFETİ**- İki və ya bir neçə atlıdan ibarət komandaların iştirak etdiyi yarış. Estafetin bir neçə növü-qamçını ötürməklə, amerikan növü və s. mövcuddur.

- **BÖYÜK İSVEÇ ESTAFETİ**- Müxtəlif uzunluqlu - 800+400+200+100 m etapları olan estafet qaçışı.

- **KİÇİK İSVEÇ ESTAFETİ**- Müxtəlif uzunluqlu etaplarla 400+300+200+100 m estafet qaçışı. Son illərdə az-az keçirilir.

- **KOMBİNASİYALI ESTAFET**- İdman üzgüçülüğü (4x100 m) növündə bir komandanın dörd iştirakçısının hər biri 100 m distansiyanı müxtəlif üsullarla üzür. İştirakçılar birinci etapda arxası üstə krol üsulu, ikinci etapda bras, üçüncü etapda delfin, dördüncü etapda

EST

isə sinə üstündə krol üsulu ilə üzürlər.

- **SƏRBƏST ÜSULLA ESTAFET-** İdman üzgüçülüğü (4x100 m və 4x200 m) növlərində bir komandanın dörd iş-tirakçısının hər biri 100 və ya 200 m distansiyanı sərbəst üsulla üzür. İstənilən üsulu ixtiyari olaraq dəyişdirib üzümə icazə verilir. İdmançılar üzgüçülüğün ən sürətli üsulundan-sinə üstündə kroldan istifadə edirlər.

ESTROGENLƏR- Yumurtalıqlar, böyrəküstü vəzilər, toxumluqlarla hasil edilən steroid tipli qadın cinsiyyət hormonları. Maddələr mübadiləsinə təsir göstərir. Yeniyetmələrdə ikinci dərəcəli cinsiyyət əlamətlərinin inkişafına, hamiləlikdə, reproduktiv sistemin hazırlanmasına və s. səbəb olur.

EŞİLMƏLƏR (BURULMALAR)- Bədii gimnastika elementləri. Bir ucunu buraxmaqla iplə dövrlər və dairələr.

ETALON- Yarış qaydalarına uyğun olaraq idman alətlərinin qabaritlərinin yoxlanmasına xidmət edən ölçü cihazı.

ETALON YÜK- Tiyənin ucluğunda yayın müqavimət gücünə nəzarət üçün dəşikli 750 q (şpaqa) və 500 q çəkiddə (rapira) geydirilmiş metal silindr.

ETAP (1)- Məşq prosesində mərhələ, ayrıca dövr.

- **ALİ NAİLİYYƏTLƏR ETAPI-** Məşq sistemi, yarışlar və onların effektivliyini təmin edən başqa amillərin səmərəli qurulması və hazırlıq səviyyə-sindən asılı olan müddət, idmançının çoxillik hazırlığının əsas mərhələsi. Məktəblilər idman məktəbinin ali idman ustalığı qruplarında məşğul olurlar. Mərhələnin məqsədi ən yüksək

ET

fərdi nəticələrin əldə edilməsidir.

ETAP- (2). İdman yarışında distansiyanın kəsiyi (parçası).

- **DAĞ ETAPI-** Dağ yolları üzrə qrupla keçirilən çoxgünlük velosiped şosse yürüşünün ayrıca mərhələsi.

- **ESTAFET ETAPI-** Estafetin müxtəlif növlərində distansiyanın ayrıca parçası.

ETAP (3)- Çoxdövrəli rəsmi yarışda ayrıca mərhələ.

- **DƏRİNLƏŞDİRİLMİŞ İXTİSASLAŞMA MƏRHƏLƏSİ-** İdmançının çoxillik hazırlığının üçüncü dövrü. Müddəti 2-3 ildir. Şagirdlər idman məktəbinin tədris-məşq qruplarında məşğul olmağa davam edirlər. Mərhələnin məqsədi seçilmiş idman növündə idman intizamının dərinədən yaxşılaşdırılmasıdır.

- **ƏSAS STARTA BİLAVASİTƏ HAZIRLIQ MƏRHƏLƏSİ-** Seçmə yarışdan sonra mövsümün əsas yarışına qədər adətən 2-8 həftə davam edən makrosiklik hissə.

- **İDMAN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİNİN (ƏN YÜKSƏK KULMİNASIYA QABAĞI) MƏRHƏLƏSİ-** İdmançının çoxillik hazırlığının dördüncü dövrü. Davamiyyəti 2-3 ildir. Şagirdlər idman məktəbinin idman təkmilləşdirilməsi qruplarında məşğul olurlar. Mərhələnin məqsədi seçilmiş idman növündə gələcək təkmilləşmə və yüksək nəticələrin əldə edilməsinə hazırlıqdır.

- **İDMAN UZUNÖMÜRLÜLÜYÜ DÖVRÜ-** İdmançının hələ kifayət qədər yüksək səviyyədə qalan idman nailiyyətlərinin tədricən azalması ilə bağlı çoxillik hazırlığının yekun mərhələsi. Mərhələnin sonunda fiziki mədə-

ETA

niyyətin başqa formalarından olan məşğələlərə tədrici keçid baş verir.

- İDMANÇININ ÇOXİLLİK HAZIRLIQ MƏRHƏLƏSİ- İki illik və daha çox müddətli məşq prosesinin ayrıca mərhələləri (ilkin hazırlıq, başlanğıc idman ixtisaslaşması, dərinədən ixtisaslaşma, idman təkmilləşməsi, ən yüksək nailiyyətlər, idmanda uzun ömürlülük). İlk üç mərhələ baza hazırlığı pilləsini, sonrakı iki mərhələ fərdi imkanların maksimal reallaşması pilləsini təşkil edir.

- İLKİN HAZIRLIQ MƏRHƏLƏSİ- İdmançının çoxillik hazırlığının birinci dövrü. İdman növündən asılı olaraq 5-10 yaşdan başlanır və 2-3 il davam edir. Şagirdlər idman məktəbinin ilkin hazırlıq qruplarında məşğul olurlar. Mərhələnin məqsədi gənc idmançıların hərtərəfli fiziki və texniki hazırlığı, sağlamlığının möhkəmləndirilməsidir.

- İLKİN İDMAN İXTİSASLAŞDIRILMASI MƏRHƏLƏSİ- İdmançının çoxillik hazırlığının ikinci dövrü 2 il davam edir. Şagirdlər idman məktəbinin tədris-məşq qruplarında məşğul olurlar. Mərhələnin məqsədi hərtərəfli hazırlıq bazasında gənc idmançıların müəyyən idman növündə və ya amplituda ixtisaslarını müəyyənləşdirmək və ona başlamasıdır.

EŞMƏ (BURMA)- İdmançının (akrobatın, gimnastın, suya hoppananın və b.) uçuş fazasında fırlanmalar zamanı məkan səmtləşməsi və bədənin hissələrinin bir-birini qarşılıqlı duyma qabiliyyətinin tərbiyəsi prosesi. Dəfələrlə məcburi (məşqçinin əlləri ilə) və fırlanan kreslodə sərbəst (qruplaşaraq, əyilməklə, açılmaqla), birdəfəlik və çoxdəfəlik

ETİ

dövr etmələr akrobatik hoppanmalarda, batutda hoppanmalarda, “quru” trampində (mühafizə lonjasından istifadə etməklə) və bilavasitə suya hoppanmalarda həyata keçirilir.

ETİBARLILIQ- İdmançının artan yörgünluğuna, rəqibin güclü müqavimətinə, əlverişsiz hava şəraitinə, tamaşaçıların davranışına, hakimlərin mümkün qeyri-obyektivliyinə və s. kimi amillərə baxmayaraq bacarıq funksiyalarını yerinə yetirmək, lazımi iş qabiliyyətini, hərəkət texnikasının gərəqli formalarını, mübarizənin taktiki sxemini kompleks saxlamaq bacarığı.

-ORİYENTİRİN ETİBARLIĞI- Əgər idmançı eyni istiqamətdə olan düz və ya köndələn qoyulan oriyentirdən dayaq kimi istifadə etmək istəyirsə, idman səmttapmasında riskin dərəcəsini təyin edən oriyentirin funksional keyfiyyətini nəzərə almalıdır Bu, oriyentirin öz xüsusiyyəti və xəritədə təsvirindən asılıdır.

- PSİXİ ETİBARLILIQ- İdmançının tələb olunan vaxt ərzində psixi fəaliyyətini təsirli həyata keçirmək və məsul yarışlar şəraitində müsbət psixi əhvalı saxlamaq bacarığı.

RƏHBƏRLİK ETMƏ

- QADAĞAN OLUNMUŞ RƏHBƏRLİK- **1.** Bir idmançının başqa idmançıya rekord göstərmək və ya qələbə çalmaq üçün yarış qaydaları ilə qadağan olunan xüsusi kömək. **2.** İdman səmttapmasında yarış qaydalarına görə qadağan olunan forma. Bir idmançının başqa idmançıyı distansiya üzrə müşayiət etməsi, distansiyanı başa vurmuş və ya onu keçməkdən imtina etmiş, eləcə

ETM

də bu yarışlarda iştirak etməyən şəxslə birgə qaçması.

TƏKZİB ETMƏ- Şahmat və damada rəqibin hərəkətinin əsassızlığını sübut edən gediş və ya gedişlər seriyası.

ALAVƏ ETMƏ, ARTIRMA. RİSKƏ

GÖRƏ ƏLAVƏ ETMƏ- Əgər gimnastik təmrində riskli (R) (təhlükəli) və orijinal (O) elementlər varsa və, bu elementlər virtuoz (v) (məharətlə) icra olunmuşsa yerinə yetirilməsinə görə qiymət artırılır.

İNKİŞAF ETDİRMƏ. HƏDDƏN AR-

TIQ İNKİŞAF ETDİRMƏ- Bir oyunçunun damalarının qiymət sayı rəqibin damalarının qiymət sayından böyük olanda oyunun bir sıra sxemlərində əlverişlilik nəzərə çarpmır. (məs.: Beynəlxalq damada klassik oyun).

İSTİFADƏ ETMƏ (EDİLMƏ).

- BUZ MEYDANÇADAN İSTİFADƏ ETMƏ- Buz üstündə fiqurlu sürüşmə üzrə yarış proqramı elementlərinin fiqurçu tərəfindən səmərəli tərtibi.

- KANATLARDAN İSTİFADƏ ETMƏ (EDİLMƏ)- Hücum hərəkətlərinin gücünü artırmaq məqsədilə boksçuların bir-birini kanatlardan bilərəkdən itələməsi. Yarış qaydasına görə cəzaya layiq hərəkətdir.

HƏRƏKƏT ETMƏ

- BAŞLA İRƏLİ HƏRƏKƏT ETMƏ- Sinxron üzgüçülükdə hərəkət etmə üsulu. "Arxası üstə" mövqeyində standart avarlama (əllər gövdə boyunca).

- AYAQLARLA İRƏLİ HƏRƏKƏT ETMƏ- Sinxron üzgüçülükdə hərəkət etmə üsulu. "Arxası üstə" mövqeyində əks avarlama (əllər gövdə boyunca).

EV

MANEVR ETMƏ OXU- Yaxtla manevr etmədə distansiya kəsiyinin başlanğıcı və qurtaracağı birləşdirən düz xətt.

MƏŞQ ETMƏ- Orqanizmin aparıcı sistemlərinin iş qabiliyyətini və funksional vəziyyətini azaltmaqla bağlı və ya yarış prosesinin kəsilməsindən sonra idmançının əhval-ruhiyyəsi.

ETUD- 1. Bədii gimnastikada musiqinin təkcə ritmik yox, həm də emosional məzmununu əks etdirən təlim kombinasiyası . **2.** Şahmatda mövqe ustası tərəfindən tərtib olunmuş gedişlərin miqdarı göstərilmədən müəyyən tapşırığın yerinə yetirilməsi. **3.** Damada ağlar üçün uduşa və ya heç-heçəyə (əgər onların vəziyyəti çox pisdirsə) və ağlarda 4-dən çox olmamaqla və geniş yayılmış mövqedə 2-dən az olmamaqla dama qalırsa, yol tapmaq təklif olunur.

"EV"- 1. Beysbol meydançasının nişanlanmış hissəsi. Qalan üç bazaya nömrələnmə aparılır (saat əqrəbinin əksinə). Geri qaytarılmış oyunçu əgər topu düzgün qaytarırsa başqa bazalara (1-ci və s.) yüyürməni icra edib "evin" yanında durur. **2.** Körliqdə buz meydançada zaçot dairəsi sayılan hədəf. Hədəfin 4 rəngli konsentrik dairəsi var. Qırımızı dairə 1,829 m, ağ dairə 1,219 m, mavi dairə 60,96 sm, ağ dairə 15,24 sm diametrində olur.

EVCİK

- FİNİŞ EVCİYİ- Kirşə-bobsley trasının finiş meydanında bina; burada kirşələr, boblar, eləcə də idmançıları tərəzidə çəkmək üçün meydança yerləşir.

- START EVCİYİ- Boblara, kirşələrə nəzarət üçün kirşə-bobsley trasında

EY

yerləşən meydançadakı startda qurğu; startçı hakimın və onun köməkçisinin işi üçün meydança; yarış iştirakçılarının start götürdüyü üfüqi buz meydança.

EYFEL- Sinxron üzgüçülükdə əsas fiqurlardan biri.

- **EYFEL, VERTİKAL**- Bu sinxron üzgüçülük fiquru aşağıdakı əsas duruş və hərəkətlərdən ibarətdir: arxası üstə, yuxarı bucaq, köndələn ox ətrafında 180 dərəcə dönmə, üfüqi bucaq, kran, vertikal.

- **BELİBÜKÜK EYFEL**- Bu sinxron üzgüçülük fiquru aşağıdakı duruş və hərəkətlərdən ibarətdir: arxası üstə, yuxarı bucaq, köndələn ox ətrafında 180 dərəcə dönmə, üfüqi bucaq, kran, şpaqat, arxası üstə.

EYFORİYA- Obyektiv şəraitə uyğun olmayan qayğısızlıq və məmnunluq halı, yüksək arxayınçılıq. Yüksəklikdə oksigen çatmazlığının təsiri altında alpinistlərdə əmələ gələ bilər.

EYS- Tennisdə elə göndəriş formasıdır ki, topu qəbul edəcək idmançı onu qaytara bilmir.

Əə

“**ƏFSANƏ**”

- **ÇIXIŞ MƏNTƏQƏSİ “ƏFSANƏSİ”** - İdman oriyentirini tapma üzrə yarışlarda çıxış məntəqəsi işarəsinin dəqiq yerini göstərən mətn və ya simvollar (piktoqram) formasında izahat.

YOL “ƏFSANƏSİ”- Avto-ralli, rallireyda marşrutu haqqında əsas rəsmi sənəd. Şerti işarələrin toplusudur və trasın istiqaməti və sürət yarışının qrafik təsviri üçün qabaqcadan hazırlanır.

ƏKS

ƏKS-CAVAB- Qılıncoynadanın rəqibin zərbəsini dəf edəndən sonra icra etdiyi hücum.

- **SADƏ ƏKS-CAVAB**- Silahın eyni tempəli hərəkəti ilə qılıncoynadanın əks hücumu.

- **MÜRƏKKƏB ƏKS-CAVAB**- Qılıncoynadanın bir və ya bir neçə hərəkətlə əks hücumu.

ƏKS-DİYİRLƏTMƏ (GERİ TƏPƏN TOPUN İRƏLİ HƏRƏKƏTİ)- Stolüstü tennisdə zərbə variantı. Topu üst tərəfdən fırlanmaya məcbur edən gillətmə.

ƏKS -KOMBİNASİYA- Şahmat və ya dama partiyasında rəqibin kombinasiyasına həmin andaca cavab kimi verilən ardıcıl kombinasiya.

ƏKS-HÜCUM (1)- İdman təkmübarizliyində və idman oyunlarında rəqibin hücumuna cavab. Komandalı idman oyunlarında hücumun gedişində rəqib topu (şaybanı) itirən kimi əks tərəfin tez hücum keçməsi.

ƏKS-HÜCUM (2)- Qılıncoynadanın hücum edən rəqibi qabaqlamaq və zərbə endirmək (sancmaq) məqsədilə qarşısında durandan uzaqlaşaraq hücum keçməsi.

- **TEMPI UDMAQLA ƏKS-HÜCUM**- Qılıncoynadanın hücum edənin zərbə endirmək (sancmaq) cəhdini qabaqlamaqla hücumu.

- **QARŞI DURANA ƏKS-HÜCUM**- Qılıncoynadanın zərbədən (sancılmaqdan) yayınmaq məqsədilə rəqibin tiyəsinə silahı əks tutmaqla hücumu.

- **YAYINMAQLA ƏKS-HÜCUM**- Qılıncoynadanın zərbə altına biləcək səthi rəqibdən yayındırmaq məqsədilə yerini dəyişməklə hücum keçməsi.

ƏKS-MEYL- İdmançının dayanıqlı və-

ƏKS

ziyyətini saxlamaq üçün xizək yolunun sərt döngələrində meylik etməsi (mərkəzdənqaçma qüvvəsində baş verən düzləndirmə). **2.** Kirşenin, bobun təhlükəsiz dayanması üçün kirşə-bobsley trasının yoxuşla qurtaran finiş hissəsi.

ƏKS-MÜDAFİƏ- Qılıncoynadanın rəqibin cavabını silahın köməyi ilə dəf etməsi.

ƏKS-OYUN- Şahmat və ya dama partiyasında rəqibin fəal hərəkətinə cavab olaraq qarşılıqlı oyun.

ƏKS-TEMP- **1.**Hərəkəti işin icrasında hərəkətin istiqamətinin sərt dəyişməsi.

2. Qılıncoynadanın rəqibin əks-hücumunu qabaqlamaq məqsədilə ona yaxınlaşmağa və ya hücumu keçməyə fəal hərəkəti.

ƏKS-TOPSPİN- Stolüstü tennisdə zərbə variantı. Topa icra edilən daha güclü topspin, rəqib tərəfindən yüksəkdən fırlanıb qaytarılan güclü cavab zərbəsi.

ƏKS-ÜSUL- Güləşçinin tutaşmada rəqibin üsul işlətmə cəhdinə cavabında icra etdiyi üsul.

ƏKS-ZƏRBƏ- **1.** Boksçunun qarşıdan gələn cavab zərbəsi. Rəqibin zərbəsi zamanı və ya onun baş tutmasından dərhal sonra endirilən cavab zərbəsidir ki, rəqibin hücumunun inkişafını dayandırır. **2.** Şahmat və damada rəqibin taktiki üsulunun dəf edilməsi məqsədilə gözlənilməz cavab zərbəsi.

ƏL- İnsanın yuxarı ətraflarında bilək-mil sümük oynaqından barmaqlarının ucuna qədər olan hissəsi.

1)- “DAXİLİ”, “XARİCİ” ƏL- Qoşakürəkli akademik avarçəkmədə əllərin şərti işarəsi. Avarın bərkidildiyi borta yaxın əl-“daxili” əl adlanır. O, avarın dəstəyini kiçik radiusla dartır. O biri əl

ƏL

“xarici” əl hesab olunur, o, dəstəyi böyük radius üzrə dartır (çəkir).

2) DÜZ ƏL- Qılıncoynadanın silahlı əlinin düzləndirildiyi (açıldığı), tiyənin ucunun isə rəqibin zərbə ala biləcəyi sahəni təhdid etdiyi vəziyyət.

3) SİLAHLI ƏL- Qılıncoynadanın döyüşdə silahı tutduğu əl.

ƏLCƏK. ÇƏKİCİ TULLAMAQ ÜÇÜN ƏL-CƏK- Əlin çəkilən dəstəyinə yaxşı yapışmasını təmin etmək və əli zədələnməkdən qorumaq üçün çəkil tullanların ələ geyindikləri xüsusi dəri əlcək.

ƏL ÇALMA (ƏL VURMA)- Sambo və cüdoda təslim olmaq haqqında siqnal. Güləşçinin ikiqat əl çalması, əllə və ya ayaqla xalçaya, ya da əllə rəqibin bədəninə vurmaqla yerinə yetirilir.

ƏLFƏCİN (NİŞAN)- At idmanı üzrə yarışda hoppanmaya nəzərdə tutulan miniciyə və ata kömək edən şüvül, alçaq hasar kimi maneənin qarşısında uca olmayan göstərici.

ƏLAQƏ. AVARIN QOLLARININ QARŞILIQLI ƏLAQƏSİ- Akademik qayıqda avarın fırlanğıca yerləşdirilməsi. Avarçəkənin fərdi antropometrik xüsusiyyətindən asılı olaraq seçilir.

ƏLAMƏT. AYRI-SEÇKİLİK TEXNİKASI ƏLAMƏTİ- İdman ustalığının artması ilə qanunauyğun dəyişən idman texnikası əlaməti.

ƏLÜSTÜ- Güc tətbiq etmədən bədənin inersiyası hesabına hərəkəti icra etmə.

ƏMİNLİK (YƏQİNLİK)- İdmançının yarışda çıxışının gedişində rəqib üzərində üstünlük və ustalığını hiss etməklə imkanlarını sakit tərzdə dərk etmə-

ƏM

sində özünü göstərən iradi keyfiyyət.

ƏMSAL

- **ÇƏTİNLİK ƏMSALI**- Sinxron üzgüçülük, suya tullanma və batutda hoppanma fiqurlarının mürəkkəbliyinin kəmiyyət xarakteristikası, məsələn, suya ən yüngül idman tullanmasının çətinlik əmsalı 1, 2, ən mürəkkəbi 3, 4-ə bərabərdir.

- **BATUTDA TƏMRİNLƏRİN ÇƏTİNLİK ƏMSALI**- Hər birinin xüsusi cədvəllərə yazılmış öz çətinlik əmsalı olan hoppanmaların çətinliyinin kəmiyyət xarakteristikası. Aşağıdakı vəziyyətlərə əsaslanır: Çətinlik ölçü vahidinə görə firanmalarda qəbul olunur: köndələn oxu ətrafında 1/2 piruet (qabağa tam saltonun çətinlik əmsalı-4, piruetli salto-6, hoppanma- 2, arxaya salto 8-ə bərabərdir).

- **ƏZƏLƏLƏRİN FAYDALI HƏRƏKƏTLƏRİNİN ƏMSALI**- Skelet əzələsinin yığılma fəaliyyətinin səmərəlilik meyarı mexaniki işə ayrılmış enerjinin yekun kəmiyyətinin baş vermiş faydalı əlaqəsi ilə müəyyənləşir.

- **FƏRDİ ƏMSAL (REYTING)**- Şahmatçının müxtəlif yarışlarda göstərdiyi nəticələrdən asılı olaraq dəyişən qüvvənin şərti göstəricisi.

- **KOMANDANIN ƏMSALI**- Şahmatçılardan ibarət komandanın şərti güc göstəricisi üzvlərinin fərdi əmsallarının orta yekunu ilə hesablanır.

- **QAÇIŞ QABİLİYYƏTİ ƏMSALI**- İdman səmttapmasında işlədilən termindir. Çala-çuxurlu hündürlükləri, yaxşı torpaq yolla müqayisədə dərə-təpəliyi, sıldırım enişləri, bərk süxuru, yaşıllığı, bataqlığı olan yerlərdə sürəti aşağı salmağı göstərən kəmiyyət.

ƏSAS

- **OKSİGENDƏN İSTİFADƏ ƏMSALI**- Orqanizmin toxumaları tərəfindən sərf edilmiş oksigenin miqdarının alınan havada ümumi nisbətinin faizlə ifadə olunan fizioloji meyarı.

- **TƏNƏFFÜS ƏMSALI**- Tənəffüs zamanı müəyyən vaxt kəsiyində orqanizmdən xaric olunan karbon qazının həcmi həmin vaxt müddətində oksigenin sərf edilmə həcminə nisbətdə əsas maddələr mübadiləsidir.

- **ÜZGÜÇÜNÜN GÜC İMKANLARININ İSTİFADƏ ƏMSALI**- Üzgüçünün üzmə prosesində güc keyfiyyətindən istifadətmə dərəcəsini bildirən şərti göstərici. Bu düsturla müəyyən edilir: suda dartı qüvvəsi 100%-ə vurulur və quruda dartı qüvvəsinə bölünür. Yüksək ixtisaslı üzgüçülərdə bu əmsal 40-48% təşkil edir.

- **YOLUN UZADILMA ƏMSALI**- İdman səmttapmasında yarış iştirakçısının hərəkət yolunun uzunluğu distansiyanın uzununa nisbəti. Bu, yerin asan keçilən və ya dərə-təpəlik olmasından, hava şəraitindən, distansiyanın planlaşdırılmasından, iştirakçının ixtisaslaşmasından və taktikasından asılıdır.

- **ƏRSİN (KÜRƏKCİK)**- Atdan təri təmizləmək üçün bıçaq. Hər iki qurtaracağında dəstəklə metal çənbər parçası. Çox tərləyən atlardan təri təmizləyir və tər tez quruyur.

ƏSASNAMƏ. YARIŞLAR HAQQINDA ƏSASNAMƏ- Yarışın xarakterini, məqsədini, vəzifələrini, proqram və reqlamentini, ona rəhbərliyi, fərdi və komanda birinciliyinin qaliblərini aydınlaşdırma qaydalarını, iştirakçıların

ƏSN**ƏYİ**

mükafatlandırılması və başqa təşkilati məsələləri müəyyənləşdirən sənəd.

ƏSNƏMƏ- Şahmat və ya dama partiyalarında itkiyə, şahmatda hətta, mata səbəb olan diqqətsizlik üzündən edilmiş gediş.

ƏTƏK- Qayalarda uzaqdan ensiz zolaq kimi görünən çöp və ya əyləmli sahə.

- **KAMANIN ƏTƏYİ-** Oxları vertikal müstəvidə saxlamaq üçün kamanın deşiyində (kamanın daxili yan səthində) quraşdırılan alət.

ƏVƏZ ETMƏ (ƏVƏZ EDİLMƏ

- **SÜNİ HOVUZLARDA SUYU DƏYİŞDİRMƏ-** Suyu dəyişdirmə və təmizləmənin üç sistemi daha çox yayılmışdır: tam (hovuzda su 5-7 gündən bir tam əvəzlənir), axarı olan (təmiz su fasiləsiz hovuzda daxil olur, çirkləndirilmiş su təbəqəsi isə çirkab novları vasitəsilə kənar edilir və çirkab boruları vasitəsilə hovuzun altına sorulur), resirkulyasiya (su fasiləsiz olaraq tez işləyən filtrlər vasitəsilə təmizlənir, sonra dezinfeksiya edilir). Resirkulyasiya sistemində su hovuzda 30 günə qədər qalır, yəni eyni su bir neçə dəfə istifadə olunur. Bu sistem hovuzun yenidən təzə su ilə doldurulmasını nəzərdə tutur.

- **OYUNÇUNUN ƏVƏZ EDİLMƏSİ-** Komandada qüvvələrin səmərəli bölüşdürülmə üsulu və oyuna “təzə” və ya bir oyunçunun əvəzinə konkret rəqib üçün “qeyri-münasib” partnyorunun daxil edilməsi, eləcə də fərdi məzəmmət almış və ya məşqçinin tapşırıqlarını yerinə yetirə bilməyən oyunçunun əvəzlənməsi.

- **PAUERLİFTİNQDƏ OYUNÇUNUN ƏVƏZLƏNMƏSİ-** Yarışda hər iştirakçı ölkənin ehtiyat oyunçularından

2 nəfərin əvəzlənməsinə icazə verilir.

“TƏCİLİ” ƏVƏZLƏNMƏ- Mini-futbolda oyun prosesini dayandırmadan oyunçuların əvəzlənməsi.

ƏYİLMƏ

YAYVARI ƏYİLMƏLƏR- Bir neçə ardıcıl əyilmələr arasında gövdənin tam olmayan düzəlməsi.

- **GÖVDƏNİN ƏYİLMƏSİ (YANA ÇƏKİLMƏSİ)-** Ağırlıqaldırmada ştanqı iki əllə sinədən jim edərəkən gövdənin çiyin qurşağında arxaya çəkilməsi.

ARXAYA ƏYİLMƏ- (1). Güləşçinin gövdəsini arxaya əyməklə icra etdiyi hərəkət elementi.

- **AZACIQ ƏYİLMƏ-** Müxtəlif idman növlərində itələnmə texnikası elementi. İtələnmədən əvvəl qılçaların çanaqbud, diz və baldır-pəncə oynaqlarında ilkin bükülməsi.

- **QRİFİN ƏYİLMƏSİ-** Təmrinin icrası zamanı disklərin ağırlığı və ağırlıqaldıranın güc tətbiqi hesabına ştanqın qolunun əyilməsi. Elastiki xarakter daşıyır.

ŞÜVÜLÜN ƏYİLMƏSİ- Şüvülün yaylı keyfiyyətini yüksəltməyə, beləliklə də şüvüllə hoppanmalarda idman nəticələrini artırmağa xidmət edən xüsusiyyət. Şüvülün hoppanmada çox əyilməsi idmançının ümumi bədən kütləsi mərkəzinin maksimal sürətinin artırılması və hoppanmanın dayaqlı hissəsindəki üfüqi vəziyyəti ilə üst-üstə düşür.

- **PLANKANIN ƏYİLMƏSİ-** Hündürlüyə hoppanmalar və şüvüllə hündürlüyə hoppanmalarda plankanın üfüqi oxuna nisbətdə özünün ağırlıq qüvvəsinin təsiri altında mərkəzi hissəsinin aşağı düşməsi. Yüksək keyfiyyətli sintetik ma-

ƏY

teriallardan hazırlanmış müasir plankalar minimal əyilməyə malikdir.

YANA (BÖYRÜ ÜSTƏ) ƏYMƏ- Küləyin sürət bucağı artarkən (yaxt tam küləyə tərəf gedərkən) yaxtın (qals dəyişmədən) kursunun dəyişməsi.

ƏYRİ. AVAR PƏRİNİN ƏYRİSİ- Suda hərəkət zamanı böyük müqavimət yaratmaq üçün avar pərinin işçi səthinin batıqlığı. Pərin dal tərəfi əyilir.

FİQURLU KONKİ TIYƏSİNİN ƏYRİSİ- Konki tirinin konfigurasiyasında tiyənin ən böyük əyrisi onun ön hissəsindədir. Arxa hissəsində isə əyrilik azdır. Tirin ən çox yastı hissəsi onun ön tərəfindədir. Konki tiyəsinin əyriliyi onun bir hissəsindən digər hissəsinə rəvan dəyişəndə sahələr əvəzlənən vaxt sürüşmə izində sınıqlıq olmur.

- **KAMANIN ƏYRİLİYİ-** Kamana geydirilmiş kirişin orta yuvasından dəstəyin çuxuruna qədər məsafə. Əyriliyin böyüklüyü kamanın dinamik xarakteristikasına təsir göstərir.

ƏZƏLƏ- Əsəb impluslarının təsiri altında yığılma qabiliyyətli köndələn-zolaqlı və ya hamar əzələ toxumasından ibarət insan və heyvan orqanı, anatomik törəmə.

- **AÇICI ƏZƏLƏ-** Hər hansı bir oynaqda açmağı təmin edən əzələ.

- **AYIRICI ƏZƏLƏ-** Aşağı və yuxarı ətrafların bədənin vertikal oxundan ayrılmasını təmin edən əzələ.

- **BÜKÜCÜ ƏZƏLƏ-** Hər hansı bir oynaqda bükməyi təmin edən əzələ.

ƏZƏLƏ BAŞCIĞI- Bir fassiya (əzələni bürüyən pərdə) ilə birləşən və bir vətərlə axıra çatdırılan əzələ lifləri qrupu.

ƏZƏ

- **GƏTİRİCİ ƏZƏLƏ-** Yuxarı və aşağı ətrafların bədənin vertikal oxuna tərəf gətirilməsini təmin edən əzələ.

- **HAMAR ƏZƏLƏ-** Mil şəkilli birnövəli hüceyrədən ibarət əzələ; daxili orqanların, damarların divarlarının çoxunun əzələlərini təşkil edir; daxili qıcıqlandırıcıların təsiri altında yavaş yığılır.

- **ƏZƏLƏ MİLİ-** Mil şəkilli formada reseptor törəməsi. Avtomatik requlyasiyanın və oynaq bucaqlarının, bütövlükdə verilmiş pozanın, o cümlədən, bədənin davamlılığını saxlayan mexanizmin tərkib hissəsi.

- **KÖNDƏLƏN ZOLAQLI ƏZƏLƏ-** Skelet əzələlərini təşkil edən əzələ liflərinin məcmusu; köndələn cızıq-cızıq miofibrillərdən yaranmışdır, tez yığılma qabiliyyətinə malikdir.

- **SKELET ƏZƏLƏSİ-** Çoxnövəli və köndələn zolaqlı cızıq-cızıq əzələ liflərindən ibarət yığıla bilən əzələ toxuması. Skelet əzələlərini birləşdirir və insanın hərəkətini təmin edir.

- **ÜRƏK ƏZƏLƏSİ (MİOKARD)-** Ürəyin yığılmasını təmin edən, onun mədəciyini və qulaqcıqlarını formalaşdıran əzələ.

ƏZƏLƏLƏR- Bədənin hüceyrələrdən ibarət yığıla bilən orqanlarının məcmusu.

- **ANTAQONİST ƏZƏLƏLƏR-** Eyni vaxtda (və ya növbə ilə) iki əks istiqamətdə fəaliyyət göstərən əzələlər.

- **SİNƏRGİST ƏZƏLƏLƏR-** Müəyyən bir hərəkəti birlikdə həyata keçirən əzələlər.

- **STABİLİZATOR ƏZƏLƏLƏR-** Statik gərginlikdə olub bütün bədənin stabil vəziyyətini saxlayan və onun mü-

ƏZƏ

əyyən hissələrinin inkişafı gedişində başqa əzələlərin, bilavasitə hərəkətverici əzələlərin təsirini aradan qaldıran və ya güzəştə gedən əzələlər.

- **ƏZƏLƏLƏRİN ELASTİKLİYİ**- Əzələlərin anatomik bütövlüyü, zədələnmələrin əhəmiyyətli elastiklik deformatsiyasını sınaqdan keçirmək qabiliyyəti.

- **ƏZƏLƏLƏRİN HİPERTONUSU**- Əzələlərin artırılmış funksional (işçi) və patoloji tonusu.

Ff

FAL- **1.** Yelkənləri (və ya ranqoutun hissələrini) qaldırmağa və endirməyə xidmət edən gəmi ipləri. Qaldırılan yelkənin arxasına bağlanan falın ucu əsas uc, o biri ucu işlək uc adlanır. **2.** Su üzəyi idmanında- **bax. yedək trosu.**

- **FAL LÖVHƏCİYİ**- Yelkənin bərklik və möhkəmliyini artırmaq üçün onun fal bucağına çox sərt plastin bərkidilir (və ya parçasının layları arasına qoyulur).

FALANQA- Şahmat taxtasında horizontalə qabaqda yerləşən qarışıq xanaların üst sırasında nəzarəti təmin edən piyada-fiqur konstruksiyası.

FALİN- Şvartov qayığını körpüyə və ya gəmiyə bağlamaq üçün yoğun ip.

FALSTART- Hakim-startçının signalına qədər vaxtından əvvəl götürülmüş start. İki fal-starta görə idmançı diskvalifikasiya olunur (yarışda iştirakdan məhrum edilir).

FALŞBORT- **1.** Akademik qayığın bort hasarı (üst tikilisi). Qayığı dalğalanma zamanı su ilə dolmasından qoruyur. Falşbortun sipəri (burun hissəsi) hətta

FAZA

uca dalğanı yarıf və qayığı bort üzrə dövrələyir. **2.** Adamların bordtan yıxılıb suya düşməkdən qorumaq üçün göyərtənin kənarları boyunca tili üzərində qoyulmuş lövhə və ya metal profil.

FALŞKİL- Ləpəyə davamlılığını artırmaq məqsədilə killi yaxtın altına bollarla bərkidilmiş çuğundan və ya qurğuşundan ibarət ballast kili . bax. həmçinin **Deydvud.**

FARVATER- Gəmilərin keçib-getməsinə xəbərdaredici və üzücü naviqasiya vasitələri ilə (laylar, işarələr, signal üzgəci-buylar, nişan ağacları ilə və s.) mühafizə edən təhlükəsiz yol.

FARTLEK- İdmançının qaçışda hal-əhvalından, məşqçinin komandası və ya partnyorun uzunmüddətli, fasiləsiz irəliləmə sürətinin dəyişməsindən ibarət məşq metodu (hərfi mənası “sürətlər oyunu”).

FASSİYA- Orqanları, damarları, sinirləri örtən və əzələlər üçün futlyar rolunu oynayan birləşdirici toxuma pərdəsi.

FAYDALI ƏŞYALAR- Takelajın bağlanması və gəzdirilməsi, həmçinin hissələrinin öz aralarında birləşdirilməsi və yelkənə bərkidilməsi üçün yaxt təchizatının yardımçı hissələri.

FAYT- Kikboksinqdə referinin döyüşün başlanması və ya davam etdirilməsini bildirən komandası.

FAZA (DÖVR, MƏRHƏLƏ)- Hər hansı bir hadisənin, prosesin və s.-nin inkişafında ayrıca mərhələ, dövr. Müəyyən sərhədləri olan orqanizmin, prosesin hərəkətlər sistemində kiçik vaxt vahidi. Məsələn, müxtəlif hopyanmalarda 4 əsas faza ayrılır: sürət vermə,

FAZA

itələmə, uçuş və yerə enmə. Ağırliqqaldırmada dövrlə müqayisədə təmrinin daha kiçik tərkib hissəsi var. Dartma və ştanqı sinəyə qaldırarkən təkanda (sallağı oturuşdan ayağa durarkən) 3 dövr və 6 faza fərqləndirilir.

- **BAŞLANGIC FAZA**- Təmrinin başlandığı hərəkətlər sistemi elementi.

- **DAYAQSIZ FAZA**- Bədənin fəzada səthlə, alətlə, partnyorla, rəqiblə kontaktı olmayan vəziyyəti.

- **BİR DAYAQLI FAZA**- İdmançının yeridə, qaçışda, hoppanmalarda bir ayaqla torpağa toxunması ilə xarakterizə olunan vəziyyəti.

- **KÜRƏYİN DAYAQSIZ SİLSİLƏ FAZASI**- Pərin hazırlıq fazası.

- **FƏAL (İŞÇİ) PƏR SİLSİLƏSİ FAZASI**. Avarın suda gəzdirilmə fazası.

- **FİNAL SƏYİ FAZASI**- Tullama texnikası elementi olub idmançının icra prosesində aləti yerdən lazımi hündürlüyə və optimal bucaq altında maksimal dərəcədə mümkün uçuş sürəti verərək buraxması.

- **İKİ DAYAQLI FAZA**- İdmançının idman yerində iki ayağı ilə torpağa toxunmaqla xarakterizə olunan vəziyyəti.

- **İŞÇİ FAZASI**- Bədənin fəzada yerdəyişməsinə aparən əsas qüvvənin yaratdığı hərəkət fazası.

- **XİZƏKLƏRDƏ TRAMPLİNDƏN HOPPANMA FAZALARI**- Hoppanma 4 əsas fazadan ibarətdir: sürət vermə fazası (aerodinamik olaraq optimal vəziyyətdə xizək cığırına güclü tullanmadan sonra yüksək sürətlə sürüşmə), itələmə fazası (ayırma stolunda diz oynaqlarında ayaqların maksimal cəld açılması hesabına idmançının özünü

FAZA

irəli-yuxarı fırlatmaqla çıxartması), uçuş fazası (yüksəlmə, uçuş trayektoriyasına çıxma, uçuş, yerə enməyə hazırlıq), enmə fazası (enmə dağına düşərkən zərbənin gücünün yumşaldılmasına yönəlmiş hərəkətlər).

- **İTƏLƏMƏ FAZASI**- bax. **TƏKAN (1)**.

- **PLANKANI KEÇMƏ FAZASI**- Hündürlüyə və şüvüllə hoppanmalarda uçuş texnikası elementi. Nəticə əldə etmək nöqtəyi-nəzərindən hoppanmanın həlledici fazası idmançının bütün əvvəlki hərəkətləri ilə hazırlanır. Hündürlüyə hoppanmalarda plankanı keçmə texnikası hoppanma üsulundan asılıdır. Şüvüldən əllərlə itələnmənin başa çatmasından sonra hoppanmanın dayaqsız son hissəsi. Plankanın ətrafında əlləri arxaya atmaqdan sonrakı qövsvəri hərəkət.

- **GİMNASTİK AT ÜZƏRİNƏ SIÇRAMA FAZALARI**- Maneəyə yanaşma, itələnmə, asılma və yerə enmə.

- **SON FAZA**- Təmrinin qurtardığı mərhələdə hərəkətlər sistemi elementi.

- **SUYA HOPPANMA FAZASI**- Suya hoppanmanın aşağıdakı fazaları fərqləndirilir: hazırlıq, qaçaraq atılma, itələnmə, uçuş və suya girmə.

- **UÇUŞ FAZASI**- **1.** İdmançının qaçışda, hoppanmada yerdən ayrılma, eləcə də tullayıcının aləti buraxma məqamı. **2.** İdmançının dayaqla (yerlə, baryerlə, şüvüllə, trampinlə, alətlə) kontaktının olmaması ilə xarakterizə edilən qaçış və ya hoppanmalar texnikası elementi.

- **ÜZGÜCÜNÜN STARTI İCRA EDƏRKƏN HƏRƏKƏTLƏRİNİN FAZALARI**- Üzgüçünün tumbadan

FAZA

startı icra edərkən bütün hərəkətlərini aşağıdakı fazalara bölmək olar: start reaksiyasının gizli dövrü, sallağı oturuşdan qollarla qolaylanma, itələnmə, uçuş, suya dalma, su altında sürüşmə və ilkin üzgüçülük hərəkətlərinin başlanğıcı. Sudan startı icra edərkən hərəkətlər fazası sallağı oturuşla qolaylanma istisna edilməklə olduğu kimi qalır.

- YERƏ ENMƏ FAZASI- Qaçış və yerləş elementləri olub ayağın cığıra qoyuluşuna daxil olan, hərəkətin istiqaməti ilə bir vaxta düşməyən, bununla da qüvvənin baş verdiyi amortizasiya texnikası elementi. **2.** Uzununa və üç təkənla hoppanma texnikası elementi olub hoppananın itələnmə nəticəsində uçuş trayektoriyasını daha dolğun tamamlamasını təmin edir. Quma toxunandan sonra qruplaşmada dərin oturuşla və ya oturaraq ayağını irəli çıxarmaqla yekunlaşır. **3.** Gimnastın yumşaq və təhlükəsiz yerə enməsinə təmin edən, hündürlüyə və şüvüllə hoppanmaların, gimnastik, akrobatik və digər hoppanmaların texniki elementi.

FEDERASIYA

- BEYNƏLXALQ İDMAN FEDERASIYASI- Konkret idman növü üzrə, fiziki təbiyə və idmanın ümumi məsələləri, idmanın təbliği, idman elmi, əhalinin ayrı-ayrı qrupları arasında idmanın inkişafı və başqa fəaliyyət istiqamətləri (dünyada, ayrı-ayrı qitədə, regionda) üzrə milli federasiyaların birliyi, ittifaqı.

- İDMAN FEDERASIYASI- Hansısa idman növünün inkişaf məsələləri ilə, onun təbliği, idman fəaliyyətinin təmin edilməsi və s. ilə (ölkə, vilayət, şəhər

FEY

miqyasında) məşğul olan ictimai təşkilat.

FENOMEN. STATİSTİK QÜVVƏLƏR FENOMENİ- Güclü gərginləşmiş əzələlərdə mexaniki kompressiya (sıxılma) səbəbindən statik poza vaxtı oksigen sərfinin azalması və qan axınının aşağı düşməsi. İdmançılarda statistik poza vaxtı həddən artıq gərgin əzələlərdə damarların mexaniki kompressiyası səbəbi ilə əzələ "nasosu" funksiyasının dayandırılması bir sıra hallarda xarici tənəffüsün qismən və ya tam kəsilməsinin nəticəsidir.

FENOTİP- Genetik amillər və fərdi inkişafı ilə bağlı xarici mühitin təsiri altında formalaşan orqanizmin vaxtaşırı baş verən xüsusiyyətlərinin məcmusu.

FERMENTLƏR- Zülal təbiətli bioloji katalizatorlar. Hüceyrələrdə kimyəvi reaksiyaların sürətini artırmağa kömək edən üzvi maddələr. Fermentlərin hər növü müəyyən maddələrin çevrilməsini kataliz edir, bəzən yeganə maddənin yalnız yeganə istiqamətdə kimyəvi reaksiyalarını ya sürətləndirir, ya da ləngidir.

FERVEY- Qolf üçün meydana ti və qrin arasında oyun məkanının böyük hissəsini tutan orta hündürlüklü otluq sahə.

FEYD- Qolfda (sağəlli oyunçularda) zərbə nəticəsində top düz uçar, lakin sonda hədəfdən sağa azacıq kənara çıxır.

FEYR PLEY- Səmimi, təmiz oyun. Yarıq sistemində iştirak edən idmançının, məşqçinin, hakimin və başqa mütəxəssislərin yarışmanın qayda və rəqlamenti-nə ciddi əməl etməsi. Dələduzluğa, fırıldaq, kobudluğa, qadağan olunmuş üsul və metodlara yol verməmək, dopinqdən

FƏA

istifadə etməmək öhdəliyi.

FƏAL ÇEVİKLİK- Oynaqlarda yalnız əzələlərin fəallığı sayəsində təzahür edən hərəkət amplitudası.

FƏALİYYƏT. ALDADICI FƏALİYYƏT- Güləşçi qolları, qılçaları və gövdəsi ilə müxtəlif yarımçıq hərəkətlər icra edərək rəqibini müəyyən müdafiəni və ya fəndi başlamağa təhrik etməklə əvvəlcədən nəzərdə tutduğu hücum, yaxud əks-hücum texniki fəaliyyətini həyata keçirmək üçün əlverişli şərait yaradır.

TAKTİKİ FƏALİYYƏT- Fəndin müvəffəqiyyətlə icrası üçün istifadə olunan hər hansı bir taktiki üsulun tərkib hissəsi.

FƏND- Güləşçinin xalçaya münasibətdə rəqibin vəziyyətinin dəyişdirilməsinə yönəlmiş ayrıca tamamlanmış fəaliyyəti.

- **ƏKS FƏND-** Rəqibin fəndinə yaxud əks fəndinə qarşı işlədilən cavab fəndi.

- **KÖRPÜDƏN ÇIXMAQLA ƏKS FƏND-** Körpü vəziyyətində olan güləşçi təmiz məğlubiyyətdən yayınmaqla rəqibini təhlükəli vəziyyətə salır.

- **YALANÇI FƏND-** Güləşçinin bilərəkdən sona çatdırmadığı fənd.

FƏRDİLƏŞDİRMƏ

- **İDMAN TEXNİKASINI FƏRDİLƏŞDİRMƏ-** Maksimal idman nəticəsi qazanmaq üçün idmançının bədən quruluşunun xüsusiyyətindən, fiziki keyfiyyətindən, psixi xassəsindən effektiv istifadə etmək məqsədilə təmrinlərin texnikasına vərdiş etmə prosesi.

- **MƏŞQİ FƏRDİLƏŞDİRMƏ-** İdmançının maksimal idman nəticəsi əldə etmək məqsədilə fərdi xüsusiyyətlərinə uyğun idman məşqinin qurulması.

FİR

FƏRDİYYƏT. İDMANÇININ FƏRDİYYƏTİ- İdmançının intellektual, emosional, iradi və hərəkəti sahələrdə özünü göstərən şəxsiyyətinin təkrarsızlığı, özünəməxsusluğu.

FİRFİRA- Fiquristin bir ayaq üzərində öz bədəninin vertikal oxu ətrafında uzun fırlanma hərəkəti. Sallağı oturma pozasında icra olunur.

- **AYAQLARI ƏVƏZ ETMƏKLƏ FİRLANMA-** Fiquristin bir ayaq irəli olmaqla sallağı oturuşda bədəninin fırlanma hərəkəti, yəni sərbəst ayağa keçid zamanı dayaq ayağına tərəf bəş verir, sonra fırlanma yeni sərbəst ayağa tərəf, yəni arxaya davam edir.

FİRLANĞIC- Akademik qayığın çıxarıla bilən avar yerinin konstruksiya elementi, avarın fiksatoru və dayağı kimi suyun səthinə perpendikulyar olaraq öz oxu ətrafında fırlanır. Plastik şarnir detal konus şəkilli milə geydirilir və üstündən bərk cəmləşdirilir. Konus fırlanğıcla avarın üfüqi müstəvidə yerini dəyişdirməyə, eləcə də onu buraxmağa və sudan çıxarmağa imkan verir.

- **CÜT-CÜT FİRLANĞIC-** Cüt-cüt (qoşa-qoşa) avarı qeyd etmək üçün fırlanğıc.

- **İKİTƏRƏFLİ FİRLANĞIC-** Cüt-cüt və qoşa kürəkli avarları qeyd etmək üçün fırlanğıc.

- **QOŞA KÜRƏKLİ FİRLANĞIC-** Qoşa kürəkli avarı qeyd etmək üçün fırlanğıc.

FİRLANMA- (1). İdmançının bədəninin hansısa bir (maddi və ya xəyali) oxu ətrafında hərəkəti. Uçuş fazasında fırlanma bədənə əsas oxlarından (kəndələn, uzununa və ya ön-arxa) birinin ətrafında yerinə yetirilir. Eləcə də idman-

FIR

çının dayaq fazasında xarici oxlar (atqının, paralel və ya müxtəlif hündürlüklü tirlərin, halqaların və s.) ətrafında fırlanmaları fərqləndirilir.

- **BƏDƏNİN PLANKA ƏTRAFINDA FIRLANMASI**- Hündürlüyə və şüvüllə hoppanmalarda bədənin uçuş zamanı ayrı-ayrı hissələrinin planka üzərindən ardıcıl keçirilməsi məqsədilə üç oxdan (kəndələn, uzununa, ön-arka) birinin ətrafında fırlanması.

- **BİR OXLU FIRLANMA**- İdmançının uçuşda bədənin yalnız bir -kəndələn (salto icra edərkən) və ya uzununa (vint yerinə yetirərkən) oxu ətrafında fırlanması.

- **KOMBİNASİYA EDİLMİŞ FIRLANMA**- İdmançının uçuşda bədəninin kəndələn və uzununa oxu ətrafında eynivaxtlı və ya ardıcıl fırlanması. Akrobatikada, gimnastika, suya tullanmalar, batutda hoppanmalar və fristaylda tətbiq edilir.

FIRLANMA (2). Rəqqasın idman rəqs-lərində bədən kütləsinin ümumi mərkəzinin aşkar qarışmadan gövdəsinin fırlanma hərəkəti.

- **“SLİP-PIVOT” FIRLANMA**- Ayaq pəncəsinin ön hissəsində bir ayaqla sürüşən hərəkət, o biri ayağın fırlanma hərəkəti zamanı oxa keçən texniki element.

- **SPİN FIRLANMA**- Əsas mərkəzi fırlanma.

- **“SVİVL” FIRLANMA**- Fərdi texniki hərəkət olub gövdənin dayaq ayağı pəncəsinin ön hissəsində fırlanması.

FIRLANMA(3).

- **AYAQLARI DƏYİŞDİRMƏKLƏ FIRLANMA**- Konkilərdə təknəfərlik və qoşalıqda fiqurlu sürüşmədə fiqurist orijinal proqram elementinin icrası za-

FIR

manı hər ayağında minimum 6 dövrə fırlanır. Eləcə də sərbəst proqramda ayağı dəyişənə qədər eyni sayda dövrə icra edir və ayağı dəyişəndən sonra isə fırlanmaya hədd qoyulmur.

- **BİRGƏ FIRLANMA**- Konkilərdə qoşalıqda fəqurlu sürüşmə elementinin icrası zamanı partnyorlar müxtəlif mövqelərin birində ümumi mərkəz ətrafında fırlananda hansısa bir yapışmadan istifadə edirlər.

FIRLANMA (4)- Fiqurlu sürüşmə üzrə konkilərdə məcburi proqram elementinin icrası zamanı fiquristin bədəni dayaq nöqtəsini əsaslı dəyişdirmədən vertikal oxu ətrafında dövrə hərəkətini yerinə yetirir.

- **QARANQUŞ FIRLANMA**- Fiquristin bir ayaq üzərində vertikal ox ətrafında uzun sürən dövrə hərəkəti zamanı onun bədəninin vəziyyəti buzun səthinə üfəqi olur.

- **QOŞALIQDA FIRLANMA**- Konkilərdə qoşalıqda fiqurlu sürüşmədə elementin icrası zamanı partnyorlar dayaq ayaqları arasında mərkəzdə yerləşmiş ümumi ox ətrafında fırlanırlar.

- **MÖVQEYİ DƏYİŞDİRMƏKLƏ FIRLANMA**- Konkilərdə fiqurlu sürüşmənin məcburi proqramında fiquristin icra zamanı fiquru ayaq üstə vəziyyətindən oturuş və ya qaranquş vəziyyətinə və əksinə dəyişdirdiyi fırlanma variantı.

- **PARALEL FIRLANMA**- Konkilərdə ikinəfərlik fəqurlu sürüşmədə fiquristlər ayrıca fırlanırlar, lakin partnyorların bütün fırlanma mərhələləri bir-birinə uyğun gəlir.

FIRLANMA (5)- Sinxron üzgüçülükdə əsas hərəkətlərdən biri: üst nöqtədən suya

FIR

rəvan dalma mövqeyində “bədənin suya dalmada vertikal” mövqeyinə qədər köndələn ox ətrafında çox asta fırlanması.

- **AÇIQ FIRLANMA**- Sinxron üzgüçülükdə fırlanma variantı. Ayaqlarla hərəkətin və fırlanmanın uyğunluğu. Adətən “şpaqat” və “kran” mövqelərində yerinə yetirilir.

FIRLANMA (6)- İdmançının idman alətini dairəvi hərəkətə (və ya başqa fırlanma növünə) gətirməsi.

- **ÇƏKİCİN FIRLANMASI**- Tullayıcının tullamaqdan əvvəl çəkicə ilkin sürət vermə üsulu. Adətən 3-4 ilkin dairəvi fırlanma icra olunur.

- **CİSMİN FIRLANMASI**- Bədii gimnastika elementi. Cismin öz kütləsinin ümumi mərkəzindən keçən ox ətrafında fırlanma hərəkəti.

- **XİZƏKLƏRİN FIRLANMASI**- Dağ xizəkçisinin döngəyə giriş fazası. Dönmələrin sürətini artırmaq və trası keçmə məsafəsinin qısaldılması üçün tətbiq edilir. Xizək fırlanmalarının ən çox yayılmış vasitələri: gövdə ilə fırlanma (xizəkçi gövdesini ciddi-cəhdlə dönməyə təvəqül edir, sonra isə ayaq əzələlərini təcrid etmək nəticəsində xizəyə fırlanma impulsu verilir), vint-bucaq fırlanma (xizəkçi dayaqsız vəziyyətdə məqamında ayaq əzələlərinin səyi ilə xizəyə dönməyə istiqamətinə yönəlməklə bədənin yuxarı hissəsi əks istiqamətdə fırlanır; eyni zamanda xizəyin yan tərəfinin itələnməsi icra olunur. Xizəklər burulma hərəkəti ilə dönməyə təvəqül edir, bucaq dönmələri isə dönməyə qəvvə ilə icra olunan hərəkətin kantına qoyulur. Vint-bucaqlı fırlanma hazırlıq tələb etməyən slalom-

FIR

da da istifadə olunur.

- **TOPUN FIRLANMASI**- İdman oyunlarında raketkanın, klyuşkanın, toxmağın, bilək və ya ayaq pəncələrinin hərəkətləri məqamında topa onun üfüqi və ya vertikal oxu ətrafında müxtəlif istiqamətli fırlanmalar vermə. Bu element oyunçuya konkret yarış şəraitində topun uçuş trayektoriyasına və onun meydançadan, rəqibin qıç sifərindən və ya əlindən sıçrama xarakterinə təsir göstərməyə imkan verir. Topun ən mürəkkəb fırlanmaları stolüstü tennisdə müşahidə olunur.

- **TOPUN ALTDAN FIRLANMASI**- Topun əks irəliləyən hərəkətlə üfüqi ox ətrafında fırlanması. Termin böyük tennis və stolüstü tennisdə işlədilir.

- **TOPUN ARXADAN GƏLƏN (EY-Nİ İSTİQAMƏTDƏ OLAN) FIRLANMASI**- Topun sagittal müstəvidə köndələn oxu ətrafında saat əqrəbinin hərəkəti istiqamətində fırlanması. Termin, əsasən stolüstü tennisdə işlədilir.

- **TOPUN QARIŞIQ FIRLANMASI**- Topun fırlanmasının bəzi növlərinin, məsələn, üst-yan, alt-yan-sağ növlərinin uyğunluğu. Termin, əsasən böyük tennis və stolüstü tennisdə işlədilir.

- **TOPUN QARŞIYA ÇIXAN FIRLANMASI**- Topun saat əqrəbinin əks hərəkəti istiqamətində sagittal müstəvidə ortadan uzununa oxu ətrafında sağa və sola fırlanması. Termin stolüstü tennisdə işlədilir.

- **TOPUN ÜSTDƏN FIRLANMASI**- Topun üfüqi oxu ətrafında fırlanmaqla irəliləmə hərəkəti. Termin, əsasən stolüstü və böyük tennisdə işlədilir.

FIR**- TOPUN YANDAN FIRLANMASI-**

Topun vertikal və ya ona yaxın oxu ətrafında fırlanması. Sağ və sol tərəfli yandan fırlanmalar da fərqləndirilir. Bu termin, əsasən, böyük tennisdə və stolüstü tennisdə işlədilir.

- TULLAMALARDA FIRLANMA-

Alətə sürətvermə üsulu və disk, çəkiç atıcısı və qumbara təkənçisinin spesifik “yüyürməsi”. “İdmançı-alət” sistemi hərəkəti sürətin rəvan artması və tullanılan tərəfə tullayıcının dairə üzrə irəliləməsi ilə müşayiət olunur.

FİANKETTİROVANİYE- Şahmat partiyasında filin cinahdan irəliləməsi.

FİQR (1)- 1. Sinxron üzgüçülükdə mövqelərin, həmçinin bir mövqedən başqasına keçmək üçün icra edilən hərəkətlərin ciddi müəyyənləşdirilmiş ardıcılığı. Bütün fiqurlar dörd qrupda birləşdirilir, hər fiqurun öz sıra nömrəsi var. **2.** Su xizəyi idmanı (fiqurlu sürüşmə) elementi. Katerin yedəyindəki idmançı yarış qaydalarından götürülmüş istənilən sayda fiquru distansiyada icra edir. Fiqurlar dalğada və ya kilvaterdə bir və ya iki xizəkdə icra olunur. Bütün fiqurlar üç qrupda birləşdirilir: fırlanma, tros üzərində addımlama və icra zamanı idmançının yalnız ayağı ilə trosdan yapışması. Fiqurlar xalların müxtəlif cəmi ilə (20-dən 550-yə qədər) qiymətləndirilir.

FİQR (2)- Şahmatda piyadalardan fərqli olaraq şahı, vəziri, topu, fili və atı fiqur adlandırmaq qəbul olunmuşdur.

- BAĞLI (QEYRİ-SƏRBƏST) FİQR- Başqa fiquru hücumdan himayə edən (pərdələyən) şahmat fiquru.

- PİS FİQR- Mütəhərriqliyi və zərbə

FİQ

qüvvəsi məhdud olan şahmat fiquru.

- SÜRƏTLİ FİQR- Fasiləsiz olaraq şahı (az-az halda başqa fiqurları da) təqib edən, pat ucbatından götürmək mümkün olmayan müdafiəsiz şahmat fiquru. Sürətli fiqurun köməyi ilə zəif tərəf çox vaxt heç-heçəyə nail olur.

- UZAQVURAN FİQR- Rəqib cəbhəsinə uzaqdan hücum etmək bacarığı olan geniş hərəkət diapazonlu şahmat fiquru. Belə fiqur vəzir, top və fil ola bilər.

FİQR (3)- Dağ xizəyi traslarında müxtəlif qapıların birləşdirilməsi (əlaqələndirilməsi) və onların slalom trasında standart uyğunluğu. Əsas fiqurlar: “ilan”, “sancaq”, “anfilada” (bir-birinə düz yolu olan yanaşı otaqlar).

FİQR (4)- İdman rəqslərində - konkret rəqsin kompozisiyasının qurulmasının struktur vahidi. Konkret rəqsin musiqisinin bir takt daxilində məhdudlaşdırılması.

- MƏCBURİ FİQR- Konkildə tək-nəfərlik fiqurlu sürüşmədə məcburi təmrin elementləri, xətləri və nöqtələrinin müəyyən məcmusu. Əgər fiqurlar bir necə izdən ibarətdirsə, o vaxt kəşşməməlidirlər.

FİQURLAR

- AĞIR FİQURLAR- Şahmatda vəzir və topa verilən ümumi ad.

- QORODKİ (ŞƏHƏRCİK) FİQURLARI- Oyun üçün meydançada taxta şəhərciklərdən ibarət xüsusi qurulmalar. Bir partiya üçün 15 fiqur -“top”, “ulduz”, “quyu”, “artilleriya”, “pulemyot yuvası”, “qarovulçular”, “tir”, “çəngəl”, “ox”, “buğum-buğum torpaq səngər”, “raketka”, “xərçəng”, “oraq”, “təyyarə”, “məktub” olur. 10 fiqurdan

FİQ

ibarət partiyada “qarovulçular”, “tir”, “çəngəl”, “ox”, “dirsəkli bənd” olmur. Qorodki oyunu zamanı fiqurlar toxmaqla vurulub meydançadan çıxarılır.

- **MANEJ FİQURLARI**- At idmanına aid təmrinlər: istiqamətlərin dəyişməsi, voltlar, yarım voltlar, dairələr, səkkizliklər, çapışmalar, serpantinlər, ziqzaqlar (dolambaclar), dayanmalar, dayandırmalar, yan hərəkətlər, sağ və sol ayaqla dördayaq qalopa qalxmalar, dördayaqda ayaqlarda dəyişiklik, passaj, pi-affe və s. Bu fiqurların düzgün yerinə yetirilməsi atının idarəetmə və atın miniyə öyrədilməsi məharəti haqqında mühakimə yürütməyə imkan verir.

- **I QRUP FİQURLAR**- Sinxron üzgüçülük fiqurlarının icrası bir və ya iki ayağın su səthində düzləndirilməsi ilə başlanır.

- **II QRUP FİQURLAR**- Bədənin dairə üzrə başın vertikal səthi ilə irəli, kürəyin dairə daxilinə hərəkəti zamanı icra olunan sinxron üzgüçülük fiqurları.

- **III QRUP FİQURLAR**- Bədənin ayaqlar irəli vertikal səthiliklə, dairə üzrə kürək dairə daxilinə hərəkətlə icra olunan sinxron üzgüçülük fiqurları.

- **IV QRUP FİQURLAR**- Öz orijinallığı ilə fərqlənən və başqa qrupların elementlərinin daxil olmadığı sinxron üzgüçülük fiqurları.

- **YÜNGÜL FİQURLAR**- Şahmatda fil və ata verilən ümumi ad.

- **FİQURLARIN İCRA HƏNDƏSƏSİ**- Sinxron üzgüçülükdə idmançı qadınlar tərəfindən fiqurların dairələrə, kvadratlara, qövslərə və s. uyğun olaraq dəqiq icrasını səciyyələndirən anlayış.

- **FİQURLARIN MƏRKƏZLƏŞDİRİL-**

FİN

MƏSİ- Şahmat taxtasının mərkəzinə yaxın yerdən rəqibin mövqeyinə böyük təsir göstərən fiqurların düzülüşü. Mərkəzləşdirilmə zamanı fiqurların zərbə qüvvəsi və manevr (etmə) qabiliyyəti artır.

FİL- Şahmat fiqurlarından biri. O, istənilən mümkün məsafədə bütün tərəflərə diaqonal üzrə gedir və rəqibin fiqurunu vurur. Başlanğıcda hər partnyorun iki fili olur. Onlardan biri yalnız ağ xana üzrə, o biri ancaq qara xana üzrə hərəkət edir. Qısaldılmış işarəsi F-dir.

MÜXTƏLİF RƏNGLİ FİLLƏR- Şahmat taxtasının müxtəlif rəngli xanaları üzrə hər tərəfindən birinin hərəkət etdiyi iki fil (ağ və qara).

FİLDER- Beysbolda komandasını müdafiə edən meydan oyunçusu. Komandada üç filder - sağ, sol və mərkəz filderləri olur.

FİNAL- “Uduzan çıxır” formasında çoxpilləli yarışın son hissəsində müəyyən sayda idmançı və ya komanda - qalibi müəyyənləşdirən yarımfinalın qalibləri iştirak edir.

- **ÇOXNÖVÇÜLÜK ÜZRƏ FİNAL**- İdman gimnastikasında şəxsi yarışlarda 12-36 idmançı -qadın və kişi (qabaqcadan keçirilmiş yarış üzrə) Çoxnövcülüyn bütün növlərində yalnız yüksək çətinlikli sərbəst təmrinləri yerinə yetirməklə iştirak edirlər. Onların nəticələrinə görə mütləq çempionlar müəyyənləşdirilir.

- **ƏSAS (BÖYÜK) FİNAL**- 1-dən 6-ya qədər yerlərin oynanıldığı avarlı qayıqsürmə yarışları.

- **KİÇİK FİNAL**- 7-dən 12-yə qədər yerlərin oynanıldığı avarlı qayıqsürmə yarışları.

FİNALÇI- İdman yarışının final hissə-

FİN

sində iştirak edən idmançılar qalibi müəyyənləşdirirlər.

AYRI-AYRI NÖVLƏR ÜZRƏ FİNALLAR- İdman gimnastikasında şəxsi yarışlarda 8 idmançı- qadın və 8 idmançı- kişi iştirak edir (çoxnövçülüyün hər növü üzrə komanda birinciliyində və ya ilkin yarışlarda) və çoxnövçülüyün hər növündə yalnız daha çətin sərbəst təmrinləri icra edirlər. Nəticələrə görə çoxnövçülüyün ayrı-ayrı növləri üzrə çempionlar müəyyənləşdirilir.

FİNİŞ- 1. Dövrəvi idman növlərində distansiyanın qurtaracaq yeri nəticələrin avtomatik qeyd edilməsi üçün xüsusi cihazlarla təmin olunur. Cihazlar əl xronometrajlanmasında finiş vaxtını qeydə alır və iştirakçıların gəlmə qaydasını müəyyənləşdirir. **2.** Distansiyanın, yarışmanın son mərhələsi.

- **ARALIQ FİNİŞ-** Trek, şosse velosipedi, avtomobil, motosiklet və başqa idman növlərində distansiyanın müəyyən sahələrində sonuncu məntəqə. Aralıq finişlərdə göstərilən nəticələr qalibin müəyyənləşməsində hesaba alınır.

- **“BAZALI” FİNİŞ-** İştirakçı sprint və slalom tipli yarışda avtomobili finiş variantında elə dayandırmalıdır ki, finiş xətti avtomobil bazası dairəsindən keçsin.

FİNİŞƏ ÇATMA- Distansiyanın son kəsiyini keçmə çox vaxt finiş sürətləndirilməsi ilə müşayiət olunur.

FİNT- Bir çox idman növlərində (hər şeydən əvvəl idman oyunlarında və təkmübarizlikdə) tətbiq edilən, məqsədi diqqəti yayındırmaq, rəqibi yalan hərəkətlərin köməyi ilə aldatmaq, həqi-

FİT

qətdə düşünülmüş texniki üsul qarşısında hərəkətin imitasiyası olan texniki taktiki element.

FİRN- Qar və buz arasında keçici pillə, quruluşca iri dənəli, möhkəm bərkimiş qar.

FİŞKA. YOL ÜÇÜN FİŞKA- Kart və yüngül avtomobillər üçün düzgün gediş-nəzarəti təmin edən 8x8 sm kəsimli, yük avtomobilləri və avtobuslar üçün 12x12 sm kəsimli taxta tir.

FİTNESS- Fiziki mədəniyyətin müxtəlif formalarını birləşdirən, kondision, sağlamlıq və idman istiqamətli aerobikanın, şeypinq, rəqs hərəkətləri, gimnastika elementləri, döyüş sənəti, zalda psixotreninqin, hovuzda və açıq meydançalarda əhalinin bütün yaş qrupları ilə keçirilən fiziki məşğələlərin geniş kompleksinin istifadəsinə əsaslanan anlayış.

FİTNESS-KLUB- Sağlamlıq istiqamətli idman növlərinin həvəskarlarını və hərəkəti fəallığın müxtəlif formalarını birləşdirən idman təşkilatı. Özünün idman qurğuları (zalları) və peşəkar məşqçiləri olur.

FİTNESS-YARIŞ

- **FİNAL FİTNESS YARIŞI (AXŞAM ŞOUSU)-** Sayı 35-dən çox olmayan idmançı qadınlar. 1-ci raund - iştirakçı qadınların alt paltarlarda fiziki hazırlığı və bədən tənəsüblüyünün qiymətləndirilməsi. 2-ci raund-qüvvənin, ustalığın, çevikliyin, dözümlülüğünün qiymətləndirilməsi. Hərəkətlərin sərbəst proqramının icrası. 3-cü raund-gözəlliyin, boy-buxunun, qamətin, axşam paltarları geymiş iştirakçı qadınların görkəmi.

FİTNESS-YARIŞLAR- İdmanın aşağıdakı yarış növlərini əhatə edən yeni

FİZ

forması: a) tanışlıq, 1-ci raund-üzgüçülük paltarı geyinmiş iştirakçıların qiymətləndirilməsi və fiziki hazırlığı; 2-ci raund-gözəliyin, duruşun, boyun, qamətin, gecə paltarı geymiş iştirakçının təmkinliyi. Hər birinin mikrofonda öz çıxışı ilə qiymətləndirilməsi.

FİZİOLOGİYA- Canlı orqanizmin və onun hissələrinin həyati vəzifələri və fəaliyyəti haqqında, funksional sistemləri, ayrı-ayrı orqanları, toxumaları, hüceyrələri haqqında, onların bir-biri ilə əlaqələri və öz aralarında və ətraf mühitlə qarşılıqlı təsiri haqqında elm.

- İDMAN FİZİOLOGİYASI- Ümumi fiziologiyanın fiziki işin icrası zamanı və bərpa dövründə, eləcə də fiziki tərbiyə və idmanla uzun müddətli məşğələlər hesabına funksional sistemlərdə baş verən müxtəlif dəyişmələri, idmançı orqanizminin fəaliyyət xüsusiyyətlərini araşdıran bölməsi.

FİZİOTERAPİYA- Təbii (günəş, hava, su və s.) və süni (elektrik cərəyanı, maqnit sahəsi və s.) fiziki amillərin fizioloji təsirini öyrənən, eləcə də onların müalicə və profilaktik tətbiqini işləyib hazırlayan təbabət sahəsi.

FLAMİNQO (QIZILQAZ)- (1). Sinxron üzgüçülük mövqeyi: bucaq altında arxası üstə su səthinə yaxın, bir ayaq su səthinə nisbətdə 90 dərəcə bucağa qədər yuxarı vertikal qaldırılmışdır, o biri ayaq çanaq-bud və diz oynaqlarında bükülmüşdür (baldır su səthinə paraleldir və “vertikal” ayağın daxili tərəfinə sıxılmışdır).

- SUYA DALMADA FLAMİNQO- Sinxron üzgüçülük mövqeyi. “Flaminqo” mövqeyinə oxşardır, lakin suyun

FLA

səviyyəsi “vertikal” ayağın topuq çıxıntısındanadır.

FLAMİNQO (2)- Sinxron üzgüçülük fiquru olub aşağıdakı əsas mövqələrdən ibarətdir: arxası üstə, yuxarı bucaq, flaminqo, iki ayaqla yuxarı bucaq, vertikal.

- BÜKÜLÜ DİZLƏ FLAMİNQO- Bu sinxron üzgüçülük fiquru aşağıdakı əsas mövqələrdən ibarətdir: arxası üstə, yuxarı bucaq, flaminqo, bükülü dizlə vertikal, vertikal.

- BÜKÜLÜ DİZLƏ FLAMİNQO, BURAĞAN- “Bükülü dizlə flaminqo” fiquruna oxşar, lakin “bükülü dizlə vertikal” mövqeyində burağan icra olunur.

- BÜKÜLÜ DİZLƏ FLAMİNQO, 180 DƏRƏCƏDƏ (360 DƏRƏCƏDƏ) FIRLANMA- “Bükülü dizlə flaminqo” fiquruna oxşar, lakin “vertikal” mövqeyində 180 dərəcədə (360 dərəcədə) fırlanma “suya dalmada vertikal” mövqeyinə qədər icra olunur.

- BÜKÜLÜ DİZLƏ FLAMİNQO, VİNT-FIRLANMA- “Bükülü dizlə flaminqo” fiquruna oxşar, lakin “vertikal” mövqeyində əvvəlcə yarım vint, sonra “suya dalmada vertikal” mövqeyinə qədər 180 dərəcədə fırlanma yerinə yetirilir.

- BÜKÜLÜ DİZLƏ FLAMİNQO, YARIMVİNT (VİNT)- “Bükülmüş dizlə flaminqo” fiquruna oxşar, lakin “vertikal” mövqeyində yarım vint (vint) icra olunur.

- BÜKÜLÜ DİZLƏ FLAMİNQO, DAVAMLI FIRLANMA- Bükülü dizlə “flaminqo” fiquruna oxşar, lakin “vertikal” mövqeyində maksimal miqdarda fırlanmalar yerinə yetirilir.

- FLAMİNQO, DAVAMLI FIRLANMA- Flaminqo fiquruna oxşar, lakin

FLA

suya dalmada maksimal sayda vertikal fırlanmalar icra olunur.

- **FLAMİNQO, GİRDAB (BURAĞAN)**- “Flaminqo” fiquruna oxşar, lakin “vertikal” mövqeyində burağan yerinə yetirilir.

- **FLAMİNQO, VİNT-FIRLANMA**- “Flaminqo, yarım vint” fiquruna oxşar, lakin “vertikal” mövqeyində yarım vint və “suya dalmada vertikal” mövqeyinə qədər 180 dərəcədə fırlanma icra olunur.

- **FLAMİNQO, YARIMVİNT (VİNT)**- “Flaminqo” fiquruna oxşar, lakin “vertikal” mövqeyində yarım vint (vint) icra olunur.

- **FLAMİNQO, 180 DƏRƏCƏ (360 DƏRƏCƏ) FIRLANMA**- “Flaminqo” fiquruna oxşar, lakin “vertikal” mövqeyində 180 dərəcədə (360 dərəcədə) “suya dalmada vertikal” mövqeyinə qədər fırlanmalar icra olunur.

FLİK-FLYAK- bax. FLYAK.

FLİP- Konkilərdə fiqurlu sürüşmədə hərəkətdə ikən arxaya-daxilə icra edilən hoppanmalar variantı. Buz üstündə təkən ayağı konkisinin dişində dayanan burun qrupuna daxildir. Fiqrçu əvvəlcə buz üstündə yellənir, sonra bir konkinin dişciyi və dayaq ayağı konkisinin daxili tili ilə itələnir, uçuşda bədənin fırlanma istiqaməti müsbətdir (tamdır), yəni təkən qövsünün əyri tərəfinə fırlanır.

FLOR- Gəmi gövdəsinin alt (dib) dəstinin köndələn bağlılığı. Florların təyinatı - şpanqoutların qollarının bəndlənməsi, onların killə birləşdirilməsi və alt hissənin örtüyünün bərkidilməsidir.

FLYAK- Akrobatik və gimnastik təmrin, iki fazalı uçuşla iki ayaqla yuxarı-ar-

FOL

xaya hoppanma: ayaqların təkənindən sonra əllərdə dayağa qədər (kurbet), birinci hissədə əyilərək əllərin təkənindən sonra ikinci hissədə açılaraq hoppanma. Flyak yarımçıq sallağı oturuşdan, mayallaqdan, təkərdən, kurbətdən, ronaldan, templi saltodan sonra icra olunur.

FLYAYER- Cıdırda qısa məsafələrdə yüksək nəticə göstərən at.

FLYUQARKA- **1.** Yaxtın dor ağacının başında küləyin istiqamətini müəyyənləşdirən qurğu. **2.** Yürüşdə qayıq ekipajının getməli olduğu su cığırının nömrəsi göstərilmiş cədvəl. Flyuqarka qayığın göyərtəsində vertikal vəziyyətdə bərkidilir.

FOK. DOR FOKU- Qabaq dorun (doran alt yelkəninin) şxunu (iki və ya üç dorlu yelkənli gəmilərdə).

FOKSTROT- Buz üstündə 14 addımdan ibarət məcburi idman rəqsi. Hər birində 4 hesabı ilə 25 takt tempində, yəni dəqiqədə cəmi 100 hesabı ilə icra olunur. Musiqi müşayiəti 4/4 fokstrotur. Yarışda 4 seriya icra edilir.

- **ASTA FOKSTROT**- Standart proqrama daxil edilən idman rəqsi. Musiqi ölçüsü 4/4, beynəlxalq qaydalarla temp dəqiqədə 30 taktıdır (120 zərbə). Təvsiyə olunan temp dəqiqədə 30 taktıdır.

- **İTİ (CƏLD) FOKSTROT- bax. KVİKSTEP.**

FOL- Basketbol və futzal üzrə yarış qaydalarına aid termin. İdmançılar tərəfindən başlıca olaraq güc kontaktları ilə və ya idmana yaramayan davranışla bağlı yarış qaydalarının aşkar pozulması.

- **ARMSPORTDA FOL**- Yarışın keçirilmə qaydasının pozulmasına görə idmançıya xəbərdarlıq. İki fol almaq mə-

FOL

ğlubıyyət deməkdir.

- **ÇOX TƏKRARLANAN FOL**- Basketbolda bir komandanın iki və ya bir neçə oyunçusunun rəqib komandanın bir oyunçusuna qarşı eyni vaxtda fərdi fola yol verdikləri cəza. Qaydanı pozan hər oyunçu fol alır, zərər görmüş oyunçu isə iki cərimə atışı hüququ qazanır.

- **DİSKVALİFİKASIYA EDİCİ FOL** - Basketbolda idmançıya yaraşmayan davranışla bağlı ciddi cəza. Oyunçunun disqualifikasiyasına və meydançadan qovulmasına səbəb olur.

- **QARŞILIQLI FOL**- Basketbolda komandaların iki oyunçusunun bir-birinə qarşı eyni vaxtda qarşılıqlı fola yol verdikləri üçün cəza. Qaydanı pozan hər iki oyunçu şəxsi töhmət alır. Oyun mübahisəli atma ilə təzədən başlanır.

- **QƏSDƏN EDİLƏN FOL**- Basketbolda oyunçunun bilərəkdən etdiyi kobud pozğunluğa görə cəza. Günahlandırılan oyunçu fərdi fol alır, rəqib isə cərimə atması hüququ qazanır, bundan sonra top hücum edən komandada qalır.

- **ŞƏXSİ FOL**- Basketbolda cəza. Rəqiblə kontakt zamanı səhvə görə (blokirovka, ləngitmə, təkan vermə, pərdələmə, toqquşma və s.) oyunçuya protokolda qeyd edilən töhmət. Səhvin xarakterindən asılı olaraq cəza dərəcəsi - zərərçəkmiş komandanın yan xətti arxasından topun atılmasından üç cərimə atmasına qədər ola bilər.

- **TEXNİKİ FOL**- Basketbolda və futzalda cəza. Oyun vaxtı, oyun başlanana qədər, fasilə vaxtı idmançıya yaraşmayan davranışa görə, protokolda qeyd edilən töhmət. Texniki folu məşqçilər, eh-

FOR

tiyat oyunçular və komandanı müşayiət edən şəxslər də ala bilər.

FORA- Müvəffəqiyyət qazanmaqda bərabərləşdirmə şansı yaratmaq məqsədilə zəif rəqibə müəyyən şəraitlərdə verilən üstünlük. Foranın forması əvvəlcədən razılaşdırılır.

FORÇEKİNQ- Hokkeydə hücum zonasında şayba uğrunda mübarizədə fəal müdafiə.

FORDEVİND (RAST KÜLƏK)- Yelkənli gəminin külək üzrə düz istiqaməti.

FORMA

- **İDMAN FORMASI**- Məşqin hər makro silsiləsində müəyyən şəraitlərdə qazanılan yüksək idman nəticələrinin əldə edilməsinə idmançının optimal hazırlıq halı. Fiziki, psixi, tükxniki və taktiki hazırlığın bütün tərəflərinin harmonik vəhdətini ifadə edir.

- **İDMANÇININ FORMASI- 1.** Miniyə öyrətmədə frak, silindr, ovçu qalstuku, ağ brici, ağ əlcəklər, çəkmələr və mahımızlar. Konkurda redinqot, jockey papağı, ağ bricilər, ağ əlcəklər, çəkmələr, şporlar. Krossda-bricilər, çəkmələr, şporlar, sərbəst üst geyimləri, arzu olunan şlem.

2. İdman məşğələləri və yarışları üçün qabaqcadan müəyyən edilmiş paltar.

DÖYÜŞ FORMASI

- **HÜCUM XARAKTERLİ DÖYÜŞ FORMASI**- Boksçunun rəqibi ilə təşəbbüsü ələ almağı nəzərdə tutan mübarizəsinin aktiv forması.

- **KƏŞFİYYAT XARAKTERLİ DÖYÜŞ FORMASI**- Boksçunun bilavasitə təkətək döyüşdə rəqib haqqında məlumat alma vasitəsi.

- **MÜDAFİƏ XARAKTERLİ DÖYÜŞ**

FOR

FORMASI- Boksçunun hücum hərəkətlərindən özünü qorumaq və rəqibi yorub taqətdən salmaqdan ibarət taktiki döyüş forması.

- YARIŞ TƏMRİNLƏRİNİN MƏŞQ

FORMALARI- İcra xüsusiyyətlərinə görə yarışdakı hərəkəti fəaliyyətdən fərqlənir. O, məşq vəzifələrinin həllinə yönəlir və təmrinlərin daha çox ağırlaşdırılmış və ya yüngülləşdirilmiş formalarını özündə birləşdirir.

VƏRDİŞİN FORMALAŞMASI- Hərəkəti fəaliyyəti mexaniki (avtomatik) icra etmək bacarığının təkmilləşdirilməsinə və inkişafına yönəlmiş pedaqoji proses.

FORMEYŞN- Standart və ya Latın Amerikasına idman rəqslərində yarış növü; komandalara (ansamblların) qrup yarışları.

FORMUL (1).

- LEYKOSİTAR FORMUL- Qanda müxtəlif formalı leykositlərin faiz nisbəti.

- ÇƏTİNLİK FORMULU- Gimnastika, suya hoppanma və bəzi idman növlərində bu və ya digər çətin elementlərin miqdarı təmrinlərin tərkibində saxlanılır. Bu, yarış qaydaları və ya yarışlar haqqındakı əsasnamə ilə müəyyənləşir. Elementlərin qiyməti xüsusi cədvəllərdə göstərilir.

FORMUL (2)- Pauerliftinqdə qalıbları müəyyənləşdirmək üçün forma.

- MALONE FORMULU- Patrik Malonenin adı ilə adlandırılmışdır. Qadınlar arasında pauerliftinq üzrə yarışda ən yaxşı idmançı qadınları müəyyənləşdirmək üçün tətbiq edilir. Üçnövçülüyn yekununda idmançı qızların çəki kateqoriyalarında şansları bərabərləşdirən xüsusi çətinlik əmsalını nəzərə alır.

FOR

- ŞVARTS FORMULU- Güc hazırlığı müəllimi Layla Şvartsın (ABŞ) adı ilə adlandırılmışdır. Kişilər arasında ən yaxşı atleti müəyyənləşdirmək üçün qabaqcadan təyin edilir. Formul üçnövçülüyn cəmini, atletin xüsusi çəkisini və bütün çəki kateqoriyalarında idmançıların şanslarını bərabərləşdirən xüsusi əmsalla ifadə edilir. İndi daha mükəmməl Uilks formulu ilə əvəz olunur. Buna qədər B.Hoffman və F.O.Keppol formullarından da istifadə olunmuşdur.

- TƏKƏRLİ FORMUL- Avtomobil təkərlərinin ümumi say nisbətini və aparıcı təkərlərin miqdarını göstərən iki rəqəmdən ibarət vuruqlar şəklində şərti işarə.

- UİLKS FORMULU- Robert Uilksin (Avstraliya) adı ilə adlandırılmışdır. Kişilər və qadınlar arasında ən yaxşı atleti müəyyənləşdirmək üçün tətbiq edilir. Formul əvvəllər keyfiyyətə standart məşhur Malone və Şvarts formullarını əvəz etmişdir.

- YÜRÜŞ FORMULU- Yürüş və idman avtomobillərinin konstruksiyalarını müəyyənləşdirən və onlarla məhdudlaşan kompleks texniki tələblər.

FORPIK- Yaxt gövdəsinin son burun hissəsi.

FORPOST- Açıq və ya yarımçıq vertikalda yerləşərək rəqibin düşərgəsində demarkasiya xəttinin arxasında şahmat fiquru. Bu fiqur hər şeydən əvvəl öz piyadası və ya başqa fiquru ilə möhkəmləndirilir.

FORŞTEVEN- Qabaq tərəfdən yaxtın kilinə birləşdirilmiş və yaxtın burun formasını müəyyənləşdirən tir (və ya tirlər toplusu). Yaxt forştevenləri formasına görə düz ştevnikə, qaşığı şəkili forştevenli yaxtlara və klipperştevenlərə bölünür.

FOR

Hazırda yaxtlar və şvertbotlar öyləmli forştevenlərə malikdir. Kiçik şvertbotlarda həm də transev burun olur.

FORTİNSTEP- Buz üstündə 14 addımdan ibarət məcburi idman rəqsi. 2 zərbə hesabı ilə 56 takt və ya 4 hesabı ilə 28 takt tempindədir. Musiqi müşayiəti 6/8 və ya 4/4 marşdır. Yarışda 4 seriya icra olunur.

FORWARD- Bir sıra idman oyunlarında (futbol, hokkey və s.) hücumçu.

-SƏRGƏRDAN FORWARD- Futbolda, hokkeydə qapıya hücumda ön cəbhənin müxtəlif sahələrində sərbəst hərəkət edən hücumçu.

“FOSBÜRİ-FLOP”- bax. “Fosbüriflop” üsulu ilə hündürlüyə hoppanma.

FOTOFİNİŞ- Vaxtı müəyyənləşdirən və yarış iştirakçılarının finişə gəlmə ardıcılığını avtomatik olaraq qeyd edən cihaz (optik-elektron sistem).

FRAK- İdman rəqslərində proqramın standart növlərində partnyorların kostyumu (o cümlədən, “sekvey və “formeyşn” proqramlarında).

FRİRAYD- Snoubordinqdə proqram növü-dağdan enmədə istənilən enişdə məhdudiyətsiz sərbəst sürüşmə.

FRİSTAYL- 1. Snoubordinqdə proqram növü - akrobatik hoppanmalarla dolğun texniki sürüşmə. 2. İdman növü - dağ xizəklərində sürüşmənin sərbəst üsulu. Üç fənni- xizək baletini, moqul və xizəklərdə akrobatik hoppanmaları təmsil edir. 3. Kikboksinqin bir bölməsi, həmçinin lou-kiklə full-kontakt da adlanır.

FRUSTRASIYA- İdmançının ağır, sıxıcı gərginlik, həyəcan, əlacsızlıq, ümitsizlik baş verən şəraitdə həyati əhəmiyyətli na-

FUT

iliyyətinin (yüksək nəticə, yarışda qələbə və s.) təhlükə altında qalması.

FUK (RD)- Keçən əsrdə oyunda tətbiq edilirdi. Vurmayan (çox vaxt oyunçunun diqqətsizliyindən) damanın zərbəsi altında qalmış rəqib damasının cərimə kimi götürülməsi.

FUL- Xizəklərdə akrobatik hoppanmalarda arxaya vintvari salto.

- DABL FUL- Arxaya iki vintli salto.

FUNKSIYA**HƏRƏKƏTLƏRİN GÖSTƏRİLMƏ**

FUNKSIYASI- Hərəkətin göstərilməklə icra olunan fəaliyyəti: proqramlaşdıran (təqdimat idealdır, yəni düşüncədə həyat tərzi), nizamlayan (insanın öz hərəkətləri ilə özünü nizamlamasının tərkib hissəsi) və məşqedici (təmrin onların praktik icrası olmadan hərəkəti fəaliyyət texnikasının təkmilləşməsinə təqdim olunur).

“FUSEN-QAÇI”- Cüdoçuya rəqibin xalçaya çıxması səbəbindən verilən qələbə.

FUTBOL- Hər komandada 11 nəfər olmaqla 7,32x2,44 m qapılı, 64-75x100-110 m ölçülü meydanda idman oyunu. Oyunun məqsədi topu ayaqlarla və ya bədənin istənilən başqa hissəsi ilə (əldən başqa) rəqibin qapısına vurmaqdır.

- AMERİKA FUTBOLU- Hər biri 11 nəfərlik iki komanda arasında oval topla 48,53 x91 m ölçülü meydanda idman oyunu. Bu oyunun qaydaları rəqibi qaydalarına oxşardır. Oyun hər biri 15 dəqiqə olmaqla 4 dövrədən ibarətdir. Qaydalar sərt güc üsullarına icazə verir. Əgər rəqibə yalnız topa yiyələnən oyunçunu tutmağa icazə verilsə, amerikan futbolunda istənilən oyunçu güc hücumuna mə-

FUT

ruz qalır. Oyunun tempi çox yüksəkdir.

- **AVSTRALIYA FUTBOLU**- 18 nəfərlik iki komanda arasında oval topla idman oyunu. Meydanın standart ölçüsü yoxdur (109-155x137-182 m-ə qədər). Oyun qaydaları rəqbi qaydalarına oxşardır. Oyunda aut, “oyundan kənar” vəziyyətlər yoxdur, burada yüksək temp vardır. Qaydaların yol verdiyi güc üsulları son dərəcə çoxdur.

FUTİ (TƏKMÜBARİZLİKDƏ XÜSUSİ AYAQQABI)- Yüngül, ayaq pəncələrini boş altlıqla topuğa qədər hündürlükdən örtən və yarış qaydasına uyğun çəkiddə ayaqqabı.

FUTŞOK- Kontrast rənglə rənglənmiş, destimetrlərə və ya futlara bölünmüş şüvül. Suda böyük olmayan dərinlikləri, dayaz yerlə itələnməni və s. ölçməyə xidmət edir.

FUTZAL- Hər biri 5 nəfərdən ibarət olmaqla iki komanda arasında məhdud dəyişmə (7 nəfər) hüququ olan, 24-36-nın 14-20 m-ə bərabər ölçülü meydança- zalda oynanılan futbol oyunu. Oyunun məqsədi 3x2 m ölçülü qapıya bədənin istənilən hissəsi (əldən başqa) ilə topu vurmaqdır. Topu qapıya qapı meydanı sərhədində (4 m radiusunda) vurmaq olmaz. Top futbol və minifutboldakından kiçik ölçülü və ağır çəkildir, buna görə də döşəmədən pis sıçrayır. Top oyuna yan xəttin, üz xəttin arxasından və ya küncdən əllə daxil edilir.

Gg

GECİKMƏ (TƏXİRƏ SALMA).

- **ATIŞIN TƏXİRƏ SALINMASI**- Silah mexanizminin, patronun xarablığı

GED

və ya atıcının günahı üzündən atəşin açılmaması.

GECİKDİRMƏ. ALPINİSTİN ÖZÜ-NÜ GECİKDİRMƏSİ- Alpinistin özünü yığılmaqdan qorumaq və dayanacaqdan sonrakı vəziyyətini müəyyən etmək üzrə hərəkətinə daxil olan təhlükəsizliyinin tərkib hissəsi.

GEDİŞ (1)- Bir sıra dövrlər üzrə gedən idman növlərində (əsasən xizək, velosiped və s.) müəyyən vasitələrlə hərəkət etmə.

- **EYNI VAXTLI BİR ADDIMLIQ**

GEDİŞ- Xizək yürüşlərində tətbiq edilən əsas gediş növlərdən biri. Əllərin və ayaqların uyğunluq üzrə işində eyni vaxtli gedişin iki variantı fərqləndirilir: sürətli (eyni vaxtda ayaqları itələmək və əlləri qaldırmaqla) və əsas (qolları və ağacları halqavari qaldırmaqla və itələnmənin başlanğıcına qədər irəli sürətvermə variantı). Hərəkətlər silsiləsi ayaqla itələnmək və eyni vaxtda ağacı irəli qaldırmaqla başlanır, sonra dayaq ayağında birbaşa getmə gəlir. Sonra qollarla təkən, eyni vaxtda hərəkətdə olan ayaq və daha uzun ikinci sürüşmə əlavə olunur. Əsas variant: əllərlə təkəndən sonra xizəkçi iki xizəkdə sürüşür, belini asta düzəldərək ağacları irəli uzadır. Hazırlaşandan sonra bədəninin ağırlığını sol ayağına salaraq təkənə sol ayağı ilə icra edir, eyni vaxtda ağacı yerə basır. Ayaqla təkənin qurtardığı vaxt əllərlə təkən başlanır və bu da əvvəlki eynivaxtli gedişlər kimi yerinə yetirilir. Xizəkçi əllərlə təkənə davam etdirərək sağ xizəkdə sürüşür. Sol ayaq fəal yellənmə hərəkəti edərək irəli qaldırılır və əllərlə təkənin qurtar-

GED

dığı məqamda dayaq ayağı üzərində qoyulur. Əllərlə təkən qurtarır, xizəkçi hər iki xizək üzərində sürüşür.

- **EYNI VAXTLI, İKİ ADDIMLIQ GEDİŞ**- Xizəklərdə hərəkətmə zamanı ayaqlarla iki bir-birinin ardınca itələnmə əllərin bir itələnməsi ilə (eyni vaxtda sağ və sol əllə) icra olunur.

- **GİZLİ GEDİŞ**- Şahmat və ya dama partiyasının təxirə salınmazdan əvvəl son gedişi: gediş yazılır, lakin rəqibin bilməməsi üçün taxtada göstərilir. Gedişin yazısı konvertə qoyulur və oyun yenidən başlanana qədər yarışın hakimişində saxlanılır.

- **KONKİ GEDİŞİ**- Konkisürənin texnikasını xatırladan qayda ilə xizəklərdə hərəkət etmə, yəni ağaclarla eyni vaxtlı itələnmə zamanı hərəkət istiqamətinə bucaq altında kənara sürüşən xizəklərlə yerinə yetirilən itələnmə.

- **NATAMAM GEDİŞ**- İdmançının suya hoppanmalarda irəli və ya geri fırlanmaqla hoppanmaları icra edərkən 90 dərəcə bucaq altında suya dalması.

- **NÖVBƏLİ, İKİADDIMLIQ GEDİŞ**- İdmançının xizəklərdə bir-birinin ardınca ayaqlar və əllərlə (sağ ayaq, sol əllə təkən və s.) itələndiyi hərəkətmə üsulu.

- **NÖVBƏLİ, DÖRDADDIMLIQ GEDİŞ**- Xizəklərdə hərəkətmənin bu üsulunda ayaqlarla dörd itələnmə əllərlə iki növbəli itələnmə ilə yerinə yetirilir.

- **SƏRBƏST GEDİŞ**- Velosipedin pedalı işlətmədən (hərəkətsiz sürgü qolu zamanı) hərəkəti. Yalnız şose və turist velosipedlərinin arxa təkərində burğu olan zaman mümkündür; Trek velosipedlərinin burğusu yoxdur və buna

GED

görə də sərbəst gedişə malik deyildir.

- **TƏKRAR GEDİŞ- 1.** Su xizəyi idmanı, akademik qayıqsürmə, baydarka və kanoelərdə avarçəkmə və b. növlərdə hakimlərin əksəriyyətinin fikrinə görə iştirakçıların (iştirakçının) çıxışına təsir göstərə biləcək təkrar gediş su səthinin vəziyyətinin və ya hava şəraitinin dəyişməsi zamanı, eləcə də hakimlər kollegiyasına verilmiş təchizatın normal vəziyyətinin pozulması hallarında keçirilir. **2.** Trekdə velosiped yürüşlərində sprinter yürüşünün bir neçə iştirakçısının finişə 200 m qalmış yığılması, bir borucuqlu təkərin deşilməsi halında; şosedə qrup yürüşünün qalibini müəyyənləşdirmək üçün fotofiniş göstəricilərinin qeyri-dəqiqliyi hesabına təkrar gediş keçirilə bilər. Təkər təkərə finişə gəlib çatan yürüşçülərin startı əsas finişdən dərhal sonra 1 km məsafədə həyata keçirilir.

- **YARIMKONKİ GEDİŞİ**- Xizəklərdə hərəkətmə tərzii. İdmançı təkən ayağı ilə xizək izinə bucaq altında itələnen zaman ikinci xizək birbaşa izlə hərəkət edir.

GEDİŞ (2)- 1. Şahmatda fiqur və ya piyadanın bir xanadan başqasına yerdəyişməsi, rəqibin fiqurunu götürmə, keçiddə götürmə, rokirovka (topla şahın yerini dəyişdirmə), piyadanın hansısa bir fiqura çevrilməsi. **2.** Damada oyun qaydasına cavab verən damanın və damkanın yerdəyişməsi, yaxud damanı götürməklə və ya götürməməklə bir xanadan başqasına yerdəyişmə.

- **AÇIQ GEDİŞ**- Şahmat və ya dama partiyasını təxirə salmazdan əvvəl taxta üzərində hansısa bir səbəb üzündən edilmiş son gediş, hərçənd qayda üzrə

GED

“açıq” edilməməlidir, amma gediş rəqibə naməlum qalsın deyə onu yazmaq və yazı qeydini konvertə qoyub hakimə vermək lazımdır.

- **ALTERNATİV GEDİŞ-** Taxtanın müxtəlif xanaları üzərində eyni bir meydanda ağ damanın iki taktlı (yəni iki gedişdə) mümkün yerdəyişmə.

- **ARALIQ GEDİŞ-** Şahmat və damada düşünülmüş gücləndirilmiş variantda və ya kombinasiyada gözlənilməz nəzərdə tutulmamış gediş. Bu səpkidə hazırlanmış gedişləri faydalıqla tətbiq etmək olar (bu həm hücum edən, həm də müdafiə olunan tərəfə aiddir).

- **GÖZLƏMƏ GEDİŞİ-** Şahmat və damada gediş növbəsini rəqibə verməklə onun planını aşkara çıxarmaq və ya onda suqsvanq yaratmaq məqsədilə edilən gediş.

- **GÜCLÜ GEDİŞ-** Şahmat və damada yaranmış mövqeyin tələblərinə cavab verən ən düzgün gediş.

- **İNCƏ GEDİŞ-** Şahmat və damada gözə çarpmayan, az təsirli görünən, əsl həqiqətdə isə böyük fayda gətirən gediş.

- **MƏCBURİ GEDİŞ-** Şahmat və damada ya təhlükəni dəf etmək üçün, ya da başqa münasib gedişlərin olmaması səbəbindən edilməsi lazım gələn gediş.

- **SAKİT GEDİŞ-** Şahmatda ilk baxışda təhlükəli görünməyən, lakin əsl həqiqətdə, partiyanın gedişini kəskin dəyişdirməyi bacaran, rəqib üçün qorxulu gediş. **2.** Damada rəqib damalarını götürmədən hərəkət etmə.

- **YEGANƏ GEDİŞ-** Şahmat və damada bütün başqa mümkün gedişlərin yararsız olduğu mövqedə məqsədə aparıcı gediş.

- **ZƏİF GEDİŞ-** Şahmat və damada ya-

GERİ

ranan mövqeyin tələblərinə cavab verməyən gediş.

- **ZƏRBƏ GEDİŞİ-** Damanın rəqibin damalarını götürməklə hərəkət etməsi.

GEDİŞLƏR (1)- Qar üzərində xizəklərdə hərəkət qaydaları. Klassik xizək gedişləri (növbə üzrə: iki addımlı və dörd addımlı; eyni vaxtlı: addımsız, bir addımlı, iki addımlı) və konkidə xizək gedişləri (növbəli və eyni vaxtlı: yarım konkili, əllərlə itələnmədən, bir addımlıq və iki addımlıq). **(2).** Şahmat və damada. **bax.** gediş (2).

- **SÜRƏTLƏNDİRİLMİŞ GEDİŞLƏR-** Dama partiyasında rəqibi sakit cavab gedişinə məcbur edən gedişlər.

- **YANAŞI (BİTİŞİK) GEDİŞLƏR-** Şahmat və dama partiyalarında bir iddiaçının bir-birinin ardınca iki və daha çox gedişi.

GEN. - İrsiyyətin material daşıyıcısı. Xromosomda olan və təkrar istehsal qabiliyyətli informasiyanın struktur və funksional vahidi.

GENİŞLƏNMƏ. ZƏRBƏ ENDİRİLMİŞ SƏTHİN GENİŞLƏNMƏSİ -

Rapira və sablyalarla qılıncoyumatmada zərbə endirilmiş səthin proyeksiyasına bədən zərbə endirilmiş hissələrinin əvəz edilməsi. **bax.** həmçinin zərbə endirilən səth.

GENOTİP - Öz inkişafında genetik irsiyyət faktorlarının fəaliyyəti ilə şərtləşən orqanizmin fərdi xüsusiyyətlərinin məcmusu.

GERİ ÇƏKİLMƏ. PİLLƏLİ GERİ ÇƏKİLMƏ - Komandalı və qrupla şose veloyürüşündə idmançıların sağa və ya sola pillə-pillə yerləşərək (küləyin istiqamətindən asılı olaraq) liderin

GET

dəyişmə variantlarından biri. Pülləkənlə xarici oxşarlığına görə belə adlandırılır.

GETEROREQULYASIYA - Xarici təsir nəticəsində idmançının psixi vəziyyəti və psixi motorikasında optimizasiya (psixikanı nizama salan söhbətlər, ayıqlıq və ya hipnoz halında təlqin etmələr, qrup şəklində təsir, funksional musiqi, elektrik analgeziya və s.) məqsədilə gedən proses.

GETMƏ - Fiquristin hansısa bir elementin icrasını qurtardığı dayaq ayağında hərəkəti.

- **DOLAMA GETMƏ** - Yelkən gəminin külək əsən tərəfdə yerləşən və ora bir qalsla gedib çatması mümkün olmayan məqsədə doğru hərəkəti. Bu halda yaxt bir-birini əvəz edən sağ və sol qalslarla, qalsı dəyişdirərkən overştaq dönməsi icra edərək beydevind kursu ilə gedir.

REKORDLARI MÜƏYYƏNLƏŞDİRMƏK ÜÇÜN KEÇİB GETMƏ - Avtomobil idmanının əlahiddə növü. Sürət rekordu müəyyən etmək üçün xüsusi yaradılmış və ya hazırlanmış avtomobillərdə yolu qət etmə.

GETR - Bir sıra idman oyunlarında baldırlara geyilən xüsusi hazırlanmış qoruyucu.

GƏMİÇİLİK ELMİ - Ən qısa gəmi yolunun seçilməsi və verilmiş məntəqələr arasında gəminin təhlükəsizliyinin təmin olunması məsələlərini qiymətləndirən tətbiqi elm. Gəmiçilik elmi gəminin idarə edilməsi, naviqasiya, losiya, dənizçilik astronomiyası və s. bölmələri əhatə edir.

GƏMİLƏR. KOMPOZİT GƏMİLƏR - Möhkəmlik və sərtliyinə görə

GƏZ

adi konstruksiyalı materialları üstələməklə geniş işlədilmiş kompozitlərdən hazırlanmış qayıqlar.

GƏNCLƏR - Yarış iştirakçılarının yaş qrupu. Qrupun sərhədi idman növlərindən asılı olaraq müxtəlifdir. Məs.: boksa 18-19 yaşlı, ağırlıqqaldırma, qılıncoynatma və tennisdə 19-20 yaşlı, müasir beşnövcülükdə 18-21 yaşlı idmançılar gənc sayılırlar.

GƏRGİNLİK. HƏDDƏN ARTIQ

GƏRGİNLƏŞMƏ - Uzun sürən ağır məşq və yarış yükü nəticəsində orqanizmin ürək çatmamazlığı ilə müşayiət olunan kəskin və ya xroniki pozğunluq vəziyyəti.

- **START GƏRGİNLİYİ** - Hərəkətin başlanğıcından əvvəl diqqətin, qüvvənin bir yerə toplanması.

GƏRİLMƏ

- **ƏZƏLƏ GƏRİLMƏSİ. bax. GÜC (2)**

PSIXİ GƏRGİNLİK - İdmançının hazırlıq və gərgin yarış və ya məşq fəaliyyəti ilə şərhləşən, onun psixi qabiliyyətinin əhəmiyyətli dərəcədə səfərbərliyə alınması ilə xarakterizə olunan vəziyyəti.

GƏTİRMƏ - Külək bucağının bir qals daxilində azalması yaxtın istiqamətinin dəyişməsinə gətirib çıxarır (yaxt küləyə tərəf daha sərt gedir).

GƏZDİRMƏ. AVARI SUDA GƏZDİRMƏ - Avarçəkmə silsiləsinin, yəni həqiqətdə avarçəkmənin əsas fazası.

PEDALI GƏZDİRMƏ - Velosipedçinin pedala ikinci (alt) zonada arxaya yönəlmiş qüvvə tətbiq etməsi. Sürgü qolunun bu hərəkəti ayaq pəncəsinin altlığına bükülməsi, baldırın, ardınca ombanın açılması hesabına həyata keçirilir.

GƏZ

- **GƏZİŞMƏ. GÜZGÜ KİMİ HAMAR (SİMMETRİK) GƏZİŞMƏ** - Partnyorların konkilərdə qoşa fiqurlu gəzişmə variantında müxtəlif ayaqlarla eyni hərəkətləri sinxron icra etməsi.

KONKİLƏRDƏ FİQURLU GƏZİŞMƏ - Proqramına tək gəzişmə, qoşalıqda gəzişmə və buz üstündə idman rəqsləri daxil olan idman növü. Bu növlərdən hər biri nisbi müstəqilliyə malikdir.

KONKİLƏRDƏ GƏZMƏ - Fəal istirahət, orqanizmi möhkəmləndirmə və əylənmə məqsədilə konkilərdə böyük olmayan sürətlə qaçış.

- **KÖLGE (PARALEL) GƏZİŞMƏ-Sİ** - Konkilərdə qoşa fiqurlu gəzişmədə sürüşmə variantı. Partnyorlar eyni hərəkətləri ümumi istiqamətdə bir-birinin yanında, paralel icra edirlər.

- **QOŞA GƏZİŞMƏ** - Konkilərdə özündə ikinövçülüüyü ehtiva edən fiqurlu gəzişmə növü: orijinal proqram (8 məcburi element) və sərbəst (ixtiyari) proqram. Yarışlarda qarışıq cütlər (kişi və qadın) çıxış edirlər.

- **SU XİZƏKLƏRİNDƏ FİQURLU GƏZİŞMƏ** - Su xizəyi idmanı növü. İdmançı yedəkçi katerdə iki dəfə distansiyanı keçir və qaydalara salınmış fiqurları istənilən qədər icra edir. Yedək trosunun uzunluğunu və sürəti idmançı özü seçir. Kater distansiya üzrə (təxminən 150 m uzunluqda) düzxətli səmtlə getməlidir. Fiqurlar müxtəlif balların cəmi ilə (20-dən 560-a qədər) qiymətləndirilir. Hakimlər briqadası 5 arbitrdən ibarət olur. Nəticə balların cəmi ilə hesablanır.

- **TƏK GƏZİŞMƏ** - İkinövçülük üzrə konkilərdə fiqurlu gəzişmə növü: orijinal

GİM

proqram (8 məcburi element) və sərbəst (iradi) proqram. Bu növdə yarışlar qadınlardan və kişilər arasında ayrıca keçirilir.

- **UNİSON (BİRGƏ) GƏZİŞMƏ** - Buz üstündə məcburi idman rəqslərində partnyorların aşkar qüvvə sərfi olmadan hərəkətləri eyni amplitudada icra etmək və qoşalıqda bir-birinə lap yaxın gəzişmə bacarığını əks etdirən icra tərzidir.

GİLİZ - Atıcılıq silahı patronun (kartondan, metaldan) tərkib hissəsi, ona barıt, güllə, piston, tıxac (stend patronunda) qoyulur.

GİMNASTİKA - Sağlamlığı və orqanizmin harmonik fiziki inkişafını möhkəmləndirmək üçün tətbiq edilən xüsusi fiziki təmrinlər və metodik üsullar sistemi. Müxtəlif növləri vardır: atletik gimnastika, hərbi-tətbiqi, gigiyenik, müalicəvi, əsas, istehsalat, professional - tətbiqi, idman və tətbiqi - idman gimnastikası.

- **ATLETİK GİMNASTİKA** - Müxtəlif əzələ qrupları üçün nəzərdə tutulmuş müqavimət və çətinliyə salma təmrinlərindən istifadə etməklə məşğul olanların sağlamlığına və hərtərəfli fiziki inkişafına yönəlmiş fiziki tərbiyə vasitələrindən biri.

- **BƏDİİ GİMNASTİKA** - Mürəkkəb koordinasiyalı idman növü olub rəqs elementlərini, plastikanı, mimikanı, musiqi ilə əşyasız və əşyalarla asiklik xarakterli, ritmik cəhətdən uyğunlaşdırılmış hərəkətləri özündə birləşdirir.

- **BƏDİİ-TƏTBİQİ GİMNASTİKA**

- Başqa idman növlərində çıxış edən idmançıların hazırlığında tətbiq edilən bədii gimnastika elementləri.

GİM

- **ƏSAS GİMNASTİKA** - Hərəkəti funksiyaların təkmilləşdirilməsi və sağlamlığın möhkəmləndirilməsi də hərtərəfli harmonik fiziki inkişaf məqsədilə tətbiq edilən fiziki tərbiyənin daha effektiv vasitəsi. Onun tərkibinə yeriyş, qaçış, sıra təmrinləri, ümumi inkişafetdirici və tətbiqi təmrinlər, müvazinət saxlama, tullama, sürünmə çalışmaları, gimnastik alətlərdə ən sadə təmrinlər daxildir.

- **GİGİYENİK GİMNASTİKA** - Hər gün, bir qayda olaraq, səhərlər və ya gün ərzində sağlamlıq və fiziki inkişaf məqsədilə yerinə yetirilən müxtəlif növ fiziki təmrinlər kompleksi.

- **HƏRBI-TƏTBIQİ GİMNASTİKA** - Hərbi borcun müvəffəqiyyətlə yerinə yetirilməsi üçün fiziki keyfiyyətlərin və əməli vərdişlərin təkmilləşməsinə yönəlmiş gimnastik təmrinlər sistemi.

- **İDMAN GİMNASTİKASI** - İdmanın əsas növlərindən biri. Bura sərbəst hərəkətlər, dayaqlı hoppanmalar və alətlərdə təmrinlər (kişilər üçün; atqı-tir, paralel qollar, halqalar, at qadınlar üçün) müxtəlif hündürlüklü qollar, tir daxildir.

- **İSTEHSALAT GİMNASTİKASI** - İstehsalat əməyinin yüksəldilməsi, yorğunluğun aradan qaldırılması, işə qoşulma, sağlamlığın, orqanizmin həyatı fəaliyyətinin yaxşılaşdırılması üçün iş günündən qabaq (aralıq gimnastika) və ya gün ərzində (bədən tərbiyəsi fasiləsi) yerinə yetirilən xüsusi seçilmiş gimnastik təmrinlər kompleksi.

- **QANTEL GİMNASTİKASI** - Qantellərlə təmrinlər sistemi. Bütün yaşlarda olan adamlar üçün münasib, bütün qrup özələlərin harmonik inkişafı vasitələrin-

GİR

dən biri (yük asanlıqla dozalara bölünür).

- **MÜALİCƏ GİMNASTİKASI** - Bu və ya digər patologiya ilə bağlı olaraq müalicə və profilaktika məqsədilə yerinə yetirilən müxtəlif gimnastik təmrinlər sistemi. Profilaktika və müxtəlif xəstəliklərin müalicəsi məqsədilə müəyyən orqanlara və orqanizmin sistemə təsir vasitəsi kimi xüsusi seçilmiş və ciddi surətdə dozalara bölünmüş gimnastik təmrinlər kompleksləri geniş tətbiq edilir.

- **TƏTBIQİ-İDMAN GİMNASTİKASI** - Müxtəlif idman növlərində ümumi və xüsusi fiziki hazırlığın tərkib hissəsi kimi maksimal idman nailiyyətlərinin qazanılmasına kömək edir.

- **TƏTBIQİ-PEŞƏ GİMNASTİKASI** - Həm seçilmiş peşəyə müvəffəqiyyətlə yiyələnmək üçün, həm də yüksək məhsuldar sənət fəaliyyəti üçün hərəkəti qabiliyyətin inkişafına və təkmilləşməsinə yönəlmiş müxtəlif gimnastik təmrinlər kompleksi.

GİMNASTRADA - Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının rəhbərliyi altında keçirilən və əsasən kütləvi qrup gimnastika təmrinlərindən ibarət idman və gimnastika bayramı.

GİRMƏ (GİRİŞ) (1) - İdman yeriyş üzrə yarışda eyni vaxtda start götürmüş idmançılar qrupunun distansiyayı qət etməsi.

ELEMENTƏ GİRİŞ - Fiquristin elementi icra edəcək dayaq ayağında hərəkəti.

- **FƏNDƏ GİRMƏ** - Güləşçinin tutmadan təkəna qədər (atmaları icra edərəkən) hazırlıq fazasını yerinə yetirməsi.

- **ŞÜVÜLƏ GİRİŞ** - Şüvüllə hoppanma texnikası elementi. Şüvülün qutuya

GİR

qoyuluşu, itələnmə və şüvüldən asılmanın başlanğıcı.

GİRMƏ (DAXİL OLMA) (1). - Gimnastik və akrobatik təmrinlərin adı. **1.** Atda təmrin. Atın öndən gövdəsində və dəstəyində dayaqdan arxada dəstəklərdə digər əlin dayağı olmadan dayaq əlin ətrafında dairəvi hərəkətlə yerdəyişmə. **2.** Tirlərdə təmrin. Köndələn söykənməkdən eninə və ya bucaqla söykənməyə keçməklə digər əlin dayağı olmadan dayaq əlin ətrafında dairəvi hərəkətlə yerdəyişmə. **3.** Köndələn tirdə təmrin. Arxada yaxın söykənməkdən digər əlin dayağı olmadan dayaq əlin ətrafında dairəvi hərəkətlə yerdəyişmə.

GİRMƏ, GİRİŞ 1. - Hazırlıq hərəkətləri, fəaliyyətin başlanğıcı. **2.** İdman rəqslərində yarış iştirakçıları - cütləri qrupunun hazırlıq üçün olan turlarda eyni vaxtda parketə çıxması.

- **DÖNGƏYƏ GİRMƏ 1.** - Disk və çəki atma zamanı hərəkət fazası. **2.** Dağ xizəyi idmanında dönmə texnikası elementi. Bir neçə xizəyin boşaldılması, dövr etməsi və yenidən haşiyələnmə fazası. **3.** Müxtəlif üsullarla (böyükdən çiyində yer tutma, öndən çiyində yer tutma: təkənla, güclə; arxadan çiyində yer tutma; ayaqdan təkənla, güc təkənli ilə və s.) altdakı partnyorun çiyinə və ya qoluna ayaqlarla girmə və ya sıçramaqdan ibarət akrobatik təmrinlər. **4.** Konkisürənin dönmə qövsü üzrə düzxətli hərəkəti dəyişdirmək üçün (çarpaz addıma keçmək üçün) dönüş qarşısında sağ tərəfdəki konkidə sürüşən ayağının uzadılması.

- **VİRAJA (YAN VERƏRƏK DÖNGƏYƏ) GİRMƏ** - Stadionun birbaşa düz çıxırı üzrə yerisdən döngə üzrə yerişə keçmə.

GİR

- **SUYA GİRMƏ** - Suya hoppanmada suya əllərlə (başaşağı suya dalmada) və ya ayaq pəncələri ilə (ayaq barmaqları aşağı suya dalmada) toxunma məqamından başlanan həlledici faza. Suyu sıçratmadan dalma xüsusi qiymətləndirilir.

- **ÜZGÜÇÜNÜN ƏLLƏRİNİN SUYA GİRMƏSİ** - Krol üsulu ilə, sinə üstündə, arxası üstə üzən zaman və ya delfin üsullu üzgüçülükdə əllərin hazırlıq faza hərəkətləri. Avarlamanın başlanğıcına qədər suyun səthinə barmaqlarla toxunan məqamdan əlin (əllərin) hərəkəti.

- **ÜZGÜÇÜNÜN SUYA GİRMƏSİ** - Start hoppanmasının işçi fazası. Suya girən zaman üzgüçü bədəninin axarlı vəziyyətini qoruyur. Qollar, gövdə və ayaqlar düz xəttə gətirilir, baş qollar arasında yerləşir. Suya birinci əl barmaqları toxunur, sonra suya ardıcılıqla baş, gövdə və ayaqlar batır. Suya daxil olma bucağı (bucaq bədənə köndələn oxu ilə suyun səthi arasında yaranır) 15-30 dərəcə təşkil edir. Belə bucaq suda ən az dərinliyə girməni (40-60 sm) təmin edir.

- **ÜZGÜÇÜNÜN SUYA SƏRT GİRMƏSİ** - Üzgüçünün start vaxtında 30 dərəcədən artıq bucaq altında suya girməsi.

- **ÜZGÜÇÜNÜN SUYA SƏTHİ GİRMƏSİ** - Üzgüçünün start vaxtında sıfır dərəcəyə yaxın bucaq altında suya girməsi.

- **ZONAYA GİRMƏ** - Hokkeydə hücum edən komandanın taktiki manevri olub şaybanı rəqibin zonasına keçirmək və oyun qaydalarının müəyyən maddələrinə uyğun olaraq oyunçunun özünün də ora daxil olması məqsədi daşıyır (Şayba rəqib zonasına hücum edən komandanın istənilən oyunçusundan əvvəl daxil olmalıdır).

GİT

GİT. (1). - Trekdə fərdi, yerindən və ya hərəkətdə ikən startdan vaxta görə keçirilən velosiped yarışı növü. Klassik git - kişilər arasında 1000 m məsafəyə yerindən qadınlar arasında 500 m məsafəyə yürüslərdən ibarətdir.

- **HƏRƏKƏTDƏ İKƏN GİT** - Velosipedçinin hərəkətdə ikən start götürdüyü git. Distansiyalar 200, 500 və 1000 m-dir.

- **YERİNDƏN GİT** - Velosipedçinin yerindən start götürdüyü git. Distansiya 500 və 1000 m-dir.

GİT (2). - At idmanında konkurda hamısı bir yerdə qiymətləndirilən iki və ya üç eyni və ya müxtəlif marşrutlardan biri.

GÖBƏLƏKCİK - Atda dönüşü öyrənmək üçün köməkçi gimnastik alət. Diametri 80-100 sm, hündürlüyü 30-35 sm olan, dəri və ya onu əvəz edən materialla örtülmüş göbələk papağı şəklində taxta qurğu.

GÖDƏKÇƏ

- **CƏRƏYAN ÖTÜRƏN GÖDƏKÇƏ** - Qılıncoynadanın rapira və sablyalarda toxunma metal təchizat hissəsi. Zərbələrin (sancmaların) elektrik fiksasiyası zamanı zərbə alan səthi məhdudlaşdırmaq üçün gövdəyə geyilir.

- **QILINCOYNATMA GÖDƏKÇƏSİ** - Gövdəni, əlləri və boyunu sancmalardan (zərbələrdən) qorumaq üçün idman kostyumu hissəsi.

- **METAL GÖDƏKÇƏ. bax. Cərəyan ötürən (keçirici) gödəkçə.**

- **SAMBOÇUNUN GÖDƏKÇƏSİ.**

- Samboçunun idman paltarını qırmızı və ya göy iplik parçadan, ətkələri öndən örtülmüş xalattır, yaxalığı şaldır. Ətkələri baldırın ortasına, qolları əl biləklərinə

GÖN

qədər çatır. Gödəkçədə bel xətti boyu kəməri keçirtmək üçün kəsiklər vardır.

GÖDƏLTMƏ (QISALTMA) - Stolüstü tennisdə texniki üsul. Əlin irəli dayandırıcı hərəkəti ilə topun hərəkətinin artan sürətini azaltmaqdır ki, top rəqib tərəfdə imkan daxilində tora yaxın yerdə zərblə dəysin və ilk sıçrayışdan sonra stolun sərhədindən uçub keçməsin. Zərbənin məqsədi rəqibi əlverişli mövqeyindən çıxarmaqdır.

CİLOVU GÖDƏLTMƏ - Atın hərəkət sürətini azaltmaq üçün vasitə.

GÖNDƏRMƏ (DAXİL ETMƏ). 1. - Bədii gimnastikada idmançı qızların cisimləri havadan ötürərkən onlarla qarşılıqlı fəaliyyəti. **2.** Damada rəqib damalarını başqa xanalara keçməyə məcbur edən, kombinasiyanın finalında vurdurmanın mümkün olduğu vəziyyət.

- **“ƏYRİ” (ÇƏP) GÖNDƏRMƏ**

- Beysbolda pitçerin atması ilə topun fırlanma vəziyyəti alması.

- **KƏFGİRVARİ GÖNDƏRMƏ**

- Stolüstü tennisdə göndərmə tərzidir. Raketin əlin arxa tərəfi ilə göndərərkən bazuönü və raketkanı tutan əl kəfkir kimi soldan sağa (sağ əllə işləyən oyunçularda) və raketin əlin ovuc tərəfi ilə icra edərək sağdan sola hərəkət edir.

- **PLANLAŞDIRILAN GÖNDƏRMƏ**

- Voleybolda oyunçunun güclü “qısa” zərbəsinin köməyi ilə icra edilən, eyni zamanda topun fırlanmadan uzun, uca uçuş trayektoriyasını təmin edən göndərmə. Belə zərbə topun dəyişkən vəziyyətini trayektoriyasının hər nöqtəsində doğurur və bu da rəqibin onu qəbul etməsini çətinləşdirir.

GÖN

- **STOLÜSTÜ TENNİSDƏ GÖN-DƏRMƏ** - Topu oyuna daxil etmə zərbəsi. Oyunçu topu sərbəst əllə öz qarşısına atıb ona elə zərbə vurur ki, top əvvəlcə stolun öz tərəfinə aid hissəsinə zərblə dəyir, sonra isə torun üzərindən stolun rəqibə aid hissəsinə keçir.

- **TENNİSDƏ GÖNDƏRMƏ** - Topun oyuna daxil edilmə vasitəsi olan zərbə. Topu əllə yuxarı atma və onu raketka ilə vurub yerə salma. Oyunçu topu oyuna daxil etmək üçün iki cəhddən istifadə edə bilir. Göndərmə yastı, fırlanan və çəpinə olur.

- **TOPU OYUNA GÖNDƏRMƏ** - Ayrı-ayrı idman oyunlarında (badminton, beysbol, voleybol, tennis, stolüstü tennis) topun (volanın) oyuna daxil edilməsində ilkin zərbə. Topu (volanı) oyuna daxil edən oyunçu onu rəqibin meydançasına (tennisdə müəyyən edilmiş sahəyə) bu və ya digər üsulla göndərməlidir. Bu, idman oyunlarında cavab hərəkəti sayılmayan yeganə üsuldur.

- **YELPİKVARİ GÖNDƏRMƏ** - Stolüstü tennisdə göndərmə növü olub raketkəli əlin qabağa çıxmış tərəfi yuxarı istiqamətlənmiş yarım dairə cızır. Yel-pikvari göndərməni raketkanın əllə tutulan tərəfi ilə sağdan sola və ya soldan sağa yerinə yetirirlər.

GÖREŞ

- **XİVİN GÖREŞİ** - Türkmən milli güləşinin bir variantı. Kostyum qurşaqlı milli xalattır. Kəmərdən, xalattan, ayaqdan yapışmağa icazə verilir. Güləşmənin məqsədi rəqibi kürəyi üstə elə atmaqdır ki, o, üç nöqtədən yerə toxunsun. Görüş vaxtı məhdud deyil. Qalib üç

GÖS

görüş üzrə müəyyən edilir.

GÖRÜNÜŞ

- **NƏZARƏT MƏNTƏQƏSİNİN GÖRÜNÜŞÜ** - İdman səmttapmasında nəzarət məntəqəsi işarəsini məsafədən dürüst müəyyən etmək olur. O, yerin relyefi və bitki elementlərindən asılıdır.

- **ORİYENTİRİ TAPMA GÖRÜNÜŞÜ** - İdman oriyentirini tapmada son hədd uzaqlaşmasında oriyentir səhsiz - vizual müəyyən edilir. Bu, bitkilərin sıxlığından, yerin dərə-təpəliyindən, işıqlanmadan, rənglərdən və oriyentirin görkəmindən asılıdır.

GÖSTƏRİCİ**ÜZGÜÇÜLƏR ÜÇÜN ARXASI ÜSTƏ DÖNMƏ GÖSTƏRİCİSİ**

- Hovuzda qurğu- suyun səviyyəsindən 1,8 m hündürlükdə dayaqlara bərkidilmiş və hovuzun yan tərəflərindən 5 m məsafədə qoyulmuş bayraqcılıq ip.

FUNKSIONAL GÖSTƏRİCİLƏR

- İdmançının orqanizminin funksional sisteminin (ürək-damar, tənəffüs, əsəb, əzələ və s.) hazırlıq dərəcəsi ilə xarakterizə olunan məlumatlar.

- **İDMAN GÖSTƏRİCİLƏRİ** - İdmançının hazırlıq səviyyəsini xarakterizə edən idman nəticələri və başqa məlumatlar.

- **İNDEKSLƏR GÖSTƏRİCİSİ** - Seriyada atəşin ardıcılığını və seriya nömrələrini göstərmək üçün atış meydanında informasiya təchizatı.

- **TEXNİKİ-TAKTİKİ GÖSTƏRİCİLƏR** - İdmançının yarış fəaliyyətində lazımi üsullar, texniki hərəkətlər və kombinasiyalardan istifadə etmək bacarığına yiyələnməsi ilə xarakterizə edilən məlumatlar.

GÖS**GÖSTƏRMƏ (NÜMAYİŞ ETDİR-MƏ)**

-HƏDƏFİ GÖSTƏRMƏ - Hərəkətdə olan hədəfə (güllə atıcılığı və stend atıcılığında) atəş açılarda dönmənin nümayiş etdirilməsi.

- SANCMANI (ZƏRBƏNİ) GÖSTƏRMƏ - Qılıncoynadanın hücumun başlanğıc fazasının imitasiyası üçün rəqibin zərbə alınacaq bədən səthinə istiqamətdə silahla icra etdiyi təhdidedici hərəkəti.

SUDA İLK YARDIMIN GÖSTƏRİLMƏSİ - Su hövzəsində uğursuz hadisənin aradan qaldırılmasına yönəlmiş kompleks tədbirlər (nəfəs yollarının keçərliyini təmin etmə, süni nəfəsvermə, ürəyin xarici masajı və s.).

GÖTÜRMƏ, TUTMA (1). - İdmançının aləti saxlama tərzü.

- QRİFİ GÖTÜRMƏ - Ştanqı qaldırarkən əllərdə qrifi saxlama tərzü.

- QRİFİ BİRTƏRƏFLİ GÖTÜRMƏ - Qaldırma zamanı bütün barmaqlar ştanqın qrifinə bir tərəfdən qoyulur.

- QRİFİ SADƏ GÖTÜRMƏ - Ştanqı qaldırarkən əlin dörd barmağı qrifin üst tərəfində, baş barmaq isə alt tərəfində olur.

SİLAHI BATMANDAN VƏ YA TUTMADAN GÖTÜRMƏ - Qılıncoynadan rəqibin onun silahına təsirindən qaçmaq məqsədilə onu çevirir (başqa tərəfə keçirir).

- ALT DÜYÜNDƏ GÖTÜRMƏ - Qılıncoynadanın rəqibin silahının aşağı düyününə yönəldilmiş hərəkəti.

- ÜST DÜYÜNDƏ GÖTÜRMƏ - Qılıncoynadanın rəqibin silahının üst düyününə yönəldilmiş hərəkəti.

GÖTÜRÜM, GÖTÜRMƏ VASİTƏ-

GÖZ

LƏRİ (2). - Baydarka və kanoelərdə sürətli enmə və avarçəkmə slalomu üçün qayıqlarda xüsusi qurğu. Suya düşən avarçıları xilas etmək və qayığı sudan çıxarmaq üçün irəlicədən ayrılır. Bura ip, ilgəkli zəncir, ucunda dəstəkli ip və ya qayığın burnundan dal tərəfinə qədər uzandırılmış ip daxildir.

GÖVDƏ - Baş, boyun və ətraflar istisna olmaqla insanın və onurğalı heyvanların bədən hissəsi.

GÖVDƏNİN QAYITMASI - Akademik avarçəkmədə hərəkət texnikası elementi. İdmançı avarlamanın sonunda avarın dəstəyindən “yapışib qaxmaqla” gövdəsini arxaya çəkilməmiş vəziyyətdən “qaytarır”.

ATLININ GÖVDƏSİNİN İRƏLİ ÇIXMASI - At sürməkdə texniki element. Sürəti artırıb maneənin üzərindən hoppanan zaman atlının gövdəsi irəli çıxır.

GÖYƏRTƏ - Yaxtın daxilinə suyun düşməsindən qoruyan döşəmə. Döşəmənin burun hissəsi **bak**, dal hissəsi **yut** adlanır.

GÖZƏYARI ÖLÇMƏ - Məsafəni, hansısa bir obyektin ölçülərini vizual (görmə analizatorlar vasitəsilə) müəyyən etmək qabiliyyəti. Atıcılıq idmanında, idman səmttapmasında və s. vacib keyfiyyətdir.

GÖZLƏMƏ - Güleşmə taktikası. Güleşçi hücum etməyərək uğurlu əks hücum üçün əlverişli şəraitin yaranmasını göz-ləyir.

GÜC. LİTRLİK GÜC - Avtomobil (motosikl) mühərrikinin əsas texniki parametri. Mühərrikin işçi həcminə təsirlili güc münasibətini göstərir.

GÜÇ

VURUŞA-VURUŞA GÜCLƏNDİR-MƏK - Şahmat və damada rəqibi müəyyən tərzdə, daha doğrusu, seçimsiz cavab gedişləri etmək məcburiyyətində qoymaq.

GÜLƏŞÇİ

- **FƏAL GÜLƏŞÇİ** - Rəqiblə yaxınlaşmağa çalışan, öz tutma və güləşmə üsulunu qəbul etdirən, görüşdə fəndlərin tətbiqində real cəhdləri yerinə yetirən güləşçi.

- **PASSİV GÜLƏŞÇİ** - Görüşdə fəndlərin icrasında real təşəbbüs göstərməyən, tutmalardan çıxan, bilərəkdən "xalçadan kənar" vəziyyətə qaçan və ya rəqibini bu vəziyyətə itələyib salan, aradakı məsafəni artırmağa cəhd edən, fəndlərin icrasında real təşəbbüs olmadan parterə düşən güləşçi.

GÜLƏŞMƏ - Görüş iki idmançının mübarizə aparması ilə səciyyələnir. Beynəlxalq (yunan-roma, sərbəst, sambo, cüdo) və milli güləşmə növləri fərqləndirilir.

AZƏRBAYCANIN MİLLİ GÜLƏŞMƏSİ - Güləşçilər milli ornamentli xüsusi şalvarda qurşağa qədər soyunub görüş keçirirlər. Mübarizədə ayaqdan tutmağa və rəqibin ayaqlarına qarşı ayaqlarla hərəkət etməyə icazə verilir. Xüsusi milli musiqi müşayiəti altında keçirilir. Rəqibin kürəklərini xalçaya (yerə) sıxan güləşçi qalib sayılır.

GÜLƏŞMƏ NÖVLƏRİ - İdman güləşməsi növ müxtəlifliyi qaydaları ilə fərqlənir. Beynəlxalq yarışlar keçirilən növlər (yunan-roma, sərbəst, sambo, cüdo, karatedo və s.) və yalnız regional (yerli) yarışlar keçirilən milli növlər vardır.

- **BELORUS GÜLƏŞMƏSİ** - Görüşdə

GÜL

ayaqdan tutmağa və ayaqlarla hərəkət etməyə icazə verilir. Rəqibi kürəyi və çiyinləri üstə yerə sıxan və saxlayan, sıxılmış qolları yanlara (xaçvari) apararaq oyunçu qələbə qazanır.

- **FRANSIZ GÜLƏŞMƏSİ** - Yunan-roma güləşməsinin köhnə adı. Termin keçən əsrin 30-cu illərinə qədər işlədilmişdir. Sonra bu güləşmə fin-fransız güləşməsi adını almış, 1947-ci ildə yunan-roma, 1948-ci ildən klassik və 1991-ci ildən isə yenidən yunan-roma güləşməsi adlandırılmışdır.

KLASSİK GÜLƏŞMƏ - SSRİ-də Yunan-roma güləşməsinin köhnə adı. Bu ad 1948-ci ildən 1991-ci ilə qədər işlək olmuşdur. Həmçinin bax. **fransız güləşməsi**.

- **MİLLİ GÜLƏŞMƏ** - Beynəlxalq güləşmə növləri qaydalarından ayrı-ayrı milli, xalq xüsusiyyətləri ilə fərqlənən güləşmə növləri. Güləşmə qaydaları nəsil-dən-nəslə ötürülür. Güləşərkən milli ənənələrdən istifadə olunur.

- **RUS MİLLİ GÜLƏŞMƏSİ** - İki variantı var: əlbəyaxa rus güləşməsi və pəncələşməklə (ovçu) rus güləşməsi. Əlbəyaxa rus güləşməsi gündəlik (adi) paltarla keçirilirdi. Çıxış vəziyyəti: çarpaz tutmaqla (sağ əl üstədən rəqibin çiyində, sol əl qoltuq altında), əllər bir-birinə ilişdirilirdi. Vəzifə rəqibi arxası üstə yıxmaqdı, badalaq gəlməyə və qıçdan tutmağa icazə verilmirdi. Pəncələşməklə rus güləşməsi: Ev paltarında tutaşırlar. Çıxış vəziyyəti: qurşaqdan, paltarın qolundan və ya yaxalıqdan yapışırlar. Ayaqlarla fəaliyyətə icazə verilir. Rəqibi yerə tullayan qalib hesab olunur.

- **SƏRBƏST GÜLƏŞMƏ** - Dünyada

GÜL

çox yayılmış idman güləşməsi növü. Məqsəd rəqibin kürəklərini xalçaya sıxmaqdır. Ayaqdan tutmağa və ayaqlarla hərəkətə icazə verilir. Boğucu tutmalar, ağrıdıcı fəndlər qadağandır. Güləşmə yumşaq xalçada keçirilir. Geyim forması - güləşçi trikosu və xüsusi güləşçi ayaqqabılarıdır.

- TÜRK MƏN MİLLİ GÜLƏŞMƏSİ

- Yumşaq parçadan hazırlanmış milli xalçada, toqqa bağlanmış qurşaqda keçirilir. Qurşaqdan yapışmaq məcburidir. Rəqibi ayaqdan başqa bədəninin hər hansı bir üzvü ilə üç dəfə yerə toxunmağa məcbur edən güləşçi qalib gəlir. Ayaqlarla hərəkətə (badalağa, ilişdirməyə və s.) icazə verilir.

- YUNAN-ROMA GÜLƏŞMƏSİ

- Dünyada geniş yayılmış idman güləşməsi növü. Güləşmənin məqsədi rəqibin kürəklərini xalçaya sıxmaqdır. Qurşaqdan yuxarı tutmağa icazə verilir, ayaqdan tutmağa və ayaqlarla hərəkət etməyə icazə verilmir. Geyim forması -güləşçi trikosu və xüsusi güləşmə ayaqqabılarıdır.

GÜLLƏ - Atəş açıldıqdan sonra atıcılıq silahının lülə kanalını tərk edən patron hissəsi.

“GÜNƏŞ”. bax. BÖYÜK DÖVRƏ.

GÜNƏŞ MOTORLU GÜNƏŞMƏBİL - Günəş enerjisi hesabına işləyən avtomobil.

GÜNLÜK (SİPƏR) - Avarlı qayıqlarda göyörtə tikilisinin ön hissəsi. Yelənmə zamanı göyörtəyə suyun düşməsinin qarşısını almaq üçün qurulur.

GÜNYƏ - Fırlanğıcın skamyaya nisbətə meydançanın hündürlüyünü ölçmək üçün cihaz.

HAK**Hh**

HAKİM - Yarışların təşkili və keçirilməsi üçün müəyyən səlahiyyətlər verilmiş, yarış qaydalarının icrasına, yarışlar haqqında əsasnaməyə və qeydə alınan nəticələrin doğruluğuna cavabdeh şəxs.

HAKİM - ASSISTENT - Ağırliqqaldırma üzrə yarışın hakimlər heyətinin üzvü. O, yarışa avadanlıqları hazırlayır, ştanqın çəkisinə əlavələr edir, yarış prosesində avadanlığın saz olmasına, ştanqın körpücükdə düzgün qoyulmasına nəzarət edir.

- BAŞ HAKİM - Yarışın hakimlər kolleqiyasının işinə rəhbərlik edən, yarışın keçirilməsinə məsuliyyət daşıyan hakim. Geniş dairədə hüquq və vəzifələri vardır.

- BİRİNCİ HAKİM - Voleybol matçını, o cümlədən, çimərlik voleybolunu hakim vəişkasından idarə edən hakim. Oyunun gedişində baş verən bütün suallar üzrə qərarları qəbul edir. Ona hakimlər briqadasının bütün üzvləri tabedir.

- ÇƏKİ HAKİMİ - Vəzifəsi iştirakçıların yarış qaydaları ilə nəzərdə tutulmuş idman alətlərinin və avadanlıqlarının çəkilməsi olan hakimlər briqadasının üzvü.

- DAİRƏLƏRİ HESABLAYICI HAKİM 1. - Velosiped idmanında - şose və krosda dairəvi yürüşlər üzrə keçilən dairələrin hesabını aparan, trekdə aralıq və ya əsas finişə qədərki dairələrin sayını göstərən hakim. **2.** Şort-trekdə konkret distansiyada idmançıların sona qədər keçməli olduqları dairələrin sayı haq-

HAK

qında yarış iştirakçılarında, hakimlərə və tamaşaçılara informasiya verməyə cavabdeh olan hesablayıcı.

- **DÖNGƏDƏKİ HAKİM** - Üzgüçülük üzrə yarışın hakimlər kollegiyasının üzvü. O. üzgüçülərin dönmədən əvvəl, axırıncı avarlamanın yerinə yetirilmə düzgünlüyünü döndüşdə, döndüşdən sonra birinci avarlamasını, estafet üzgüçülüğündə isə üzmələrdə mərhələlərin düzgünlüyünü izləyir. Hakim 800 və 1500 m məsafələrə üzmədə hovuzun dönmə qurtaracağında üzgüçüyə rəqəmli xüsusi kiçik cədvəl göstərir (distansiyanın qalan kəsiyini); hovuzun start qurtaracağında üzgüçünün finişə hovuzun iki uzununu plyus 5 m qalması haqqında xəbərredici işarə (fitlə və ya zənglə) verir.

- **DÖŞƏMƏYƏ SANCMALARI İZLƏYƏN HAKİM** - Döşəməyə yalnız sancmaları, rapira və şpaqalarla qılıncoynatmada metal cığır sərhədindən kənarında əlaqəli olmayan cisimləri qeyd edən hakim.

- **ELEKTROFİKSATORUN YANINDAKI HAKİM** - Qılıncoynatma üzrə yarışda elektrofiksatorun işini izləyən və döyüşə rəhbərlik edən qərarından sonra siqnalları pozan hakim.

HAKİM-FİKSATOR (TƏNZİMLƏYİCİ). Bax. **KÖRPÜCÜKDƏ BAŞ HAKİM**

- **FİNİŞDƏKİ HAKİM** - İdmançıların finişə gəlmə növbəliyinin qeydiyyatına cavabdeh olan hakimlər kollegiyasının üzvü.

HAKİM - GÖSTƏRİCİ - Güllə atıcılığı yarışında atışdan sonra hədəfdə dəşiklərin açılma keyfiyyətini göstərən hakim.

- **XALÇADAKI HAKİM** - Cüdo gü-

HAK

ləşməsində xalçada yer tutan və görüşə rəhbərlik edən hakim. O, görüşün başlanmasına, fasilə və qurtarmasına işarə verir, güləşçilərin hərəkətlərini qiymətləndirir. Hakimlər briqadasının tərkibinə daxildir.

- **XƏTT HAKİMİ 1.** - Suya hoppanma üzrə yarışda hoppanmaların icra keyfiyyətini qiymətləndirən hakim. **2.** Badminton, voleybol, tennis, futbol üzrə matçlarda top və ya volan xəttə düşərkən səhləri qeyd edən, həmçinin baş hakimə oyunun qaydalara uyğun aparılmasında kömək edən hakim. Göz önünə gətirilən xətdə olmaqla ondan kənarında müşahidə aparmaq hüququ vardır. Vəzifə və səlahiyyətləri yarış qaydaları ilə müəyyənləşdirilir. **3.** Hokkey matçına hakimliyi həyata keçirən hakimlərdən biri. Yarış qaydalarına əsasən onun səlahiyyətinə pozuntuları ("şaybanın səhv atılması", "oyundankənar vəziyyət", "şaybanın ötürülməsi", "şaybanın oyuna daxil edilməsi" və s.) müəyyənləşdirmək və bəzi funksiyaları yerinə yetirməkdir. Baş hakimin rəhbərliyi altında işləyir.

- **İKİNCİ HAKİM** - Voleybol matçında, o cümlədən, çimərlik voleybolunda birinci hakimin köməkçisi. Birinci hakimin əks tərəfində, meydançanın kənarında dayanaraq öz vəzifəsini yerinə yetirir. Yarış qaydalarına uyğun olaraq onun səlahiyyətinə daxil olan səhləri fitlə qeydə alır və göstərir.

- **HAKİM-İNFÖRMATOR 1.** - Yarışların tərkibi, hakimlər kollegiyası, müsabiqənin şərtləri və nəticələri haqqında radio ilə iştirakçıları və tamaşaçıları lazımi informasiya ilə təmin etməyə cavab-

HAK

deh olan hakim. **2.** Qrup şosse yürüşünü motosikletdə müşayiət edən hakim. Kürəyində daşdığı qrifel lövhəsinin köməyi ilə əsas qrupdan aralanıb qabağa çıxmış iştirakçıların nömrələrini göstərir. Vaxtaşırı informasiya toplamaq üçün yürüşçülərdən ayrılıb qabağa çıxır. **3.** Şosedə qrup velosiped yürüşündə avtomaşında əsas qrupun arxasında gedir. Qəzaya düşən velosipedçi haqqında komandanın texniki yardım avtomobilinin nömrəsini göstərir.

- **İŞTİRAKÇILARIN YANINDAKI HAKİM** - Yarışın hakimlər heyətinin üzvü olmaqla idmançıların starta hazırlığına məsuliyyət daşıyır, onları starta çıxarır.

HAKİM-KATİB - Yarış protokolunu aparan və baş hakim hesabı üçün materialları hazırlayan hakim. Baş katibin və ya alət növündə baş hakim rəhbərliyi altında işləyir.

HAKİM-KONTROLÇU - İdmançının qoyulmuş yerdən keçməsinə təmin edən və keçmənin düzgünlüyünü kontrol edən distansiya hakimi.

- **KÖRPÜCÜKDƏ BÖYÜK HAKİM** - Ağırliqqaldırma üzrə yarışda körpücükdə hakimlər briqadasının rəhbəri. Yarış iştirakçılarının tərəzidə çəkilmələrini keçirir, iştirakçılar tərəfindən təmrinlərin yerinə yetirilməsinin düzgünlüyünü müəyyən edir, ştanqların çəkisinə nəzarət edir. Körpücüyün mərkəzindən 6 m-lik məsafədə dayanır.

- **KÜNC HAKİMİ** - Görüşdə elektrofiksasiya olmadıqda sablyalarla qılıncoynadanların hərəkətlərini müşahidə edən və sançmaları və ya onları qaytar-

HAK

ma cəhdinə qiymət verən hakim.

- **QAPI XƏTTİNDƏKİ HAKİM** - Topla hokkey üzrə matçın hakimliyində iştirak edən hakim. Topun qapı xəttindən çıxmasını və ya onun qapıya daxil olmasını müəyyənləşdirir, hücum edən komandanın oyunçusundan top qapı xəttindən çıxdığı zaman topun qapıçı tərəfindən düzgün daxil edilməsini izləyir. Qapı xəttindəki hakimlər konkilerdə olmalıdırlar.

- **QAPI DALINDAKI HAKİM** - Hokkey matçı hakimliyində iştirak edən hakim. Şaybanın qapı dirəkləri arasından keçib-keçmədiyini, qapı xəttini tam keçib-keçmədiyini müəyyənləşdirir. Qoruyucu kabinada oturur.

- **LƏVAZİMATA BAXAN HAKİM-KONTROLÇU** - Startda hakimlər briqadasının üzvü, onun vəzifəsi kirşə və bobları, eləcə də hər gediş qarşısında idmançıların təchizatını yoxlamaqdır.

- **MEYDAN HAKİMİ 1.** - Topla hokkey üzrə matçın keçirilməsinə rəhbərlik edən hakim. **2.** Ot üstündə hokkeydə və reqbidə oyunun keçirilməsinə rəhbərlik edən, vaxtı qeydə alan və hesabı aparan hakim. Baş verən vəziyyətlərə və qaydaların tətbiqinə aid qərarlar çıxarır. Ot üstündə hokkeydə oyunu idarə etmək üçün 2 meydan hakimi təyin edilir.

- **MÜKAFATLANDIRMA ÜZRƏ HAKİM** - Yarış haqqında nizamnamə ilə müəyyən edilmiş mükafat və prizlərin verilməsinə cavabdeh olan hakimlər kollegiyasının üzvü.

- **RİNQ HAKİMİ. bax. REFERİ**

- **SEKUNDOMETRÇİ HAKİM** - Hakimlər kollegiyasının da yarış iştirakçılarının göstərdiyi vaxtın qeyd edilməsi-

HAK

nə, təkbətək mübarizənin, matçın, komandalı idman oyunlarında oyunçuların meydandan qovulması vaxtının dəqiqliyinə cavabdeh olan hakim.

- **STARTÇI HAKİM** - Qaçışın, üzmənin, yürüşün, sürüb getmənin və s. başlanmasına komanda verən, startda bütün mübahisəli məsələləri həll edən hakim. Yarışın baş hakimlər kollegiyasının tərkibinə daxildir.

HAKİM-STARTÇININ KÖMƏKÇİSİ - Yarış zamanı startda lazımi avadanlığın olmasını, iştirakçıların yerində olmasını, onların püşkə uyğun çıxış etmə qaydasını, start vəziyyətinin düzgünlüyünü və s. yoxlayan hakimlər kollegiyasının üzvü.

- **HAKİM-TEXNİKİ EKSPERT** - Qılıncoynatma üzrə yarışda sancmaların (zərbələrin) elektrofiksasiya sistemində nasazlıq və ya pozğunluğun (lazım gələnlərdə günahkarın) səbəbini müəyyən edən hakim.

- **TORUN YANINDAKI HAKİM**

- Tennis matçında topu göndərərkən topun torun üst kənarına dəyməsini, oyunçunun tora toxunmasını, topun torun arasından keçib getməsini qeyd edən hakim. Bundan başqa o, topların əvəz edilməsini də həyata keçirir.

- **TRASDA HAKİM - KONTROLÇU**
- Öz sahəsində kirşə-bobsley trasının vəziyyətinə cavabdeh olan, eləcə də iştirakçıların trası keçmə düzgünlüyünə nəzarət edən hakim.

- **ÜZGÜÇÜLÜK TEXNİKASI ÜZRƏ HAKİM** - Yarışın hakimlər heyətinin üzvü kimi idmançıların müəyyən üzümə üsulu texnikası tələblərini gözlə-

HAK

mələrinə nəzarət edir. Üzgüçülük texnikası üzrə hakimlər hovuzun yan tərəflərində olmalıdırlar.

- **VIŞKADAKI HAKİM** - Tennis matçının və badminton üzrə görüşün keçirilməsinə rəhbərlik edən hakim. Tor dirəklərindən birinin yanındakı vişkada oturur.

- **VİRAJDAKI HAKİM** - Velosiped idmanında yürüşün gedişinə, trekin virajında qəsdən edilən və qərəzsiz pozuntulara nəzarət edən hakim.

- **YAN HAKİM 1.** - Güləşmə üzrə görüş zamanı xalçanın kənarında, xalça rəhbərinin stolundan əks tərəfdə dayanan hakim. Güləşçilərin texniki hərəkətlərinin icra keyfiyyətini qiymətləndirir. Hakimlər briqadasının tərkibinə daxildir. Cüdoda iki yan hakimi olur. **2.** Ağırliqqaldırma idmanı üzrə körpücükdə yarış iştirakçılarının təmrinlərin icra düzgünlüyünü müəyyənləşdirən hakimlər briqadasının üzvü. Körpücüyün üz xəttinə paralel, baş (böyük) hakimlə bir xətdə olur. Briqadaya 2 yan hakimi daxildir. **3.** Reqbi üzrə matçın yan xətdə dayanan hakimi. Əgər top və ya topu aparan oyunçu auta çıxarsa, bayraqçıqla işarə verir, atma yerini və atmanı icra edəcək komandanı göstərir. Cərimə zərbəsi zamanı qapının dal tərəfində dayanır. O, meydan hakiminə tabedir.

- **ZƏNG HAKİMİ** - Trekdə velosiped yürüşlərində qrupla ötüşmələrdə aralıq finişə bir dövrə qalmış, yerdə qalan yürüşlərdə isə əsas finişə bir dövrə qalmış işarə verən hakim. Zəngin bir qısa zərbəsi ilə fərdi izləmə yürüşündə və sürətə görə gitlərdə distansiyanı başa vuran hər iştirakçının finişdə olmasını

HAL

qeyd edir. Başqa yürüslərdə zəngin zərbəsi ilə ancaq qalib qeyd edilir.

HAKİMLİK - İdman yarışlarında hakimlər tərəfindən yarışın təşkili və keçirilməsi üzrə müxtəlif funksiyaların, idman nəticələrinin qeydə alınmasının, qalibin müəyyənləşdirilməsinin, yarış qaydalarına nəzarətin və s. yerinə yetirilməsi prosesi.

HAQLILIQ. TAKTİKİ HAQLILIQ - Rapira və sablyalarla qılıncoynatmada qarşılıqlı sancma (zərbə) zamanı hücum və cavablar üçün yarış qaydaları ilə müəyyənləşdirilmiş üstünlük.

HALQALAR - Kişilər arasında idman gimnastikasının əsas alətlərindən biri. Daxili diametri 18 sm, kəsiyi 28 mm diametridə dairə olub, tavandan 70 sm uzunluqda kəmərlə troslardan asılmış iki halqa. Trosların tavandan asılma hündürlüyü 550 sm, halqanın alt ucunun hündürlüyü döşəmədən 225 sm-dir. Halqalar arasındakı məsafə 50 sm-ə bərabər olur.

HAMAM. İSTİ HAMAM - Orqanizmə yüksək temperaturda (70-110 dərəcə) təsir göstərən prosedura. Bərpa vasitəsi kimi adətən, masajla birgə çəkinin salınmasına xidmət edir, gigiyenik prosedura kimi də istifadə olunur. Quru isti (sauna) və nəm buxarlı hamamlar fərqləndirilir.

HAMARLANMA - Xizəklərdə hoppanmalar üçün trampolinin konstruktiv hissəsi: dayanacaq meydançası qarşısında çox dik yerdə enmə dağı sahəsindən sonra əyri keçid. Hamarlanma radiusu yerə enmə dağının əsas düz sahəsinə və dayanacağın düz meydançasına toxunmaqla bir-birinə bağlıdır.

HAŞ

HANDİKAP 1. - Yarışda uğur qazanmaq şansını bərabərləşdirmək məqsədilə daha zəif rəqibə verilən güzəştlər. **2.** Müxtəlif yaşlı və keyfiyyətli atların iştirak etdiyi cıdır yarışı.

HASAR (SƏDD) (1). - At idmanı yarışında bir neçə hissədən ibarət, üstü asan düşən maneə. Kərpic və ya daş altında boyanmış ola bilər. **2.** At idmanı yarışlarında maneə. Hasarların bir neçə variantı var: taxta hasar, şüvül çəpər, hörmə çəpər, paya çəpəri, hörgü çəpər.

- HOKKEY MEYDANÇASININ HASARI - Üz bortların (160-200 sm hündürlükdə) və yan bortların (80-100 sm hündürlükdə) üstündə orqanik şüşədən hazırlanmış qoruyucu lövhələr, eləcə də qabaq bortların arxasında qoruyucu tor.

- TRASIN HASARLANMASI - Kirşə-bobsley trasının ətrafında tamaşaçı və iştirakçıların təhlükəsizliyini təmin edən və trasın görünüş sahəsinə maneə olmayan məhdudlaşdırıcı sədd.

HAŞİYƏLƏMƏ (KANTÇƏKMƏ)

- Dağ xizəyi idmanında texniki element. Dağ yamacına nisbətdə xizək kantlarının əyləməli bucağının dəyişməsi yolu ilə xizəkçinin natamam və ya tam tormozlanması. Haşiyələmə zamanı kantların qarda oyub yerləşdiyi bucaq böyüyür.

HAŞİYƏLƏMƏ (CIZMA) 1. - Konkilərdə fiqurlu qoşa sürüşmə elementi olub icra vaxtı partnyor spirali başa vuraraq pərgar vəziyyətində və ya başqa mövqedə olur, onu bir yerdə qeyd edir və sürüşmənin gedişində istənilən vəziyyəti almağı bacaran qadın oyundaşını öz ətrafında fırladır. **2.** Topun (şaybanın) müxtəlif üsullarla aparılması və rə-

HAŞ

qiblərin səhvlərindən istifadə etməyə yönəlmiş fəndlərin uyğunlaşdırılmasını təmsil edən bir sıra idman oyunlarının texniki üsullar kompleksi.

- **TƏKRAR HAŞIYƏLƏMƏ** - Dağ xizəkçisinin döngəyə girmə fazası. Xizəklərin əyri xətt üzrə irəliləməsi üçün onlar döngənin mərkəzinə nisbətdə daxili haşiyəyə qoyulmalı və xizəkçinin bədən kütləsi ilə əyilməlidir.

HAVA YASTIĞI 1. - Hoppanan idmançının ilk cəhdləri zamanı suda mürəkkəb hoppanmaları mənimsəyərkən suya zərblə toxunmasını sığortalamağı təmin edən əşya. Suyun havasının tez çıxarılmasına əsaslanır, hava qovucuqlarını hopdurmaqla suyun sıxlığını təqribən 100 dəfə azaldır. Hoppanmanın başlanğıc anında kompressorda müəyyən miqdarda sıxılmış havanın bilavasitə trampinin və ya vışkanın altında hava qabarcıqları ilə dolu su layının keçdiyi hovuzun dibində quraşdırılmış borularla çıxması təmin olunur. **2.** İdmançı suya girərkən trampinin və ya vışkanın altında zərbəni yumşaldan hava qabarcıqları ilə dolu su təbəqəsi.

HAVADA ASILMA - Uçuş fazasında bədənin sürətlə fırlanması nəzərdə tutulmuş hərəkətin (suya hoppanma, alətdən sıçrama və s.) icrası üçün kifayət etmir və bunun nəticəsində də idmançı suya düzgün daxil ola bilmir və ya yerə rəvan enə bilmir.

HAZIRLANMA - Atıcının nişana atəşi icra etmək üçün silahla vəziyyəti. Uzanmış halda, diz üstündə və ayaq üstə atəş açmaq üçün hazırlaşmalar mövcuddur.

- **TUTMANIN TAKTİKİ HAZIR-**

HAZ

LANMASI - Hücümçü müxtəlif tutmalardan istifadə edərək rəqibin diqqətini nəzərdə saxladığı tutmadan yayındırmaqla həmin fəndi yerinə yetirir.

HAZIRLIQ (İDMAN HAZIRLIĞI)

1. - İdmançının nəticələrinə təsir göstərməyə və idman nailiyyətlərinə hazırlığını lazımi dərəcədə təmin etməyə imkan verən bilik, şərt, vasitə və metodlardan məqsədyönlü şəkildə istifadəyə yönəlmiş çoxtərəfli proses. Bura yarışlar sistemi, hazırlığın bütün tərəflərini əhatə edən məşq sistemi, yarış və məşq fəaliyyətinin effektivliyini yüksəldən əlavə amillər də daxildir.

- **HAZIRLIQ DƏRƏCƏSİ** - İdmançının yarış fəaliyyətində hazırlıq hesabına qazanılmış müəyyən nəticələrin əldə edilməsinə imkan verən (fiziki, texniki, taktiki, psixi) vəziyyəti.

- **ÇOXNÖVÇÜLÜK HAZIRLIĞI**

- İdmançının hər hansı çoxnövçülük proqramı üzrə yarışda çıxış etmək zəruriliyini nəzərdə tutmaqla məşqi.

- **DÖNMƏ HAZIRLIĞI** - Dağ xizəyi idmanında dönmə texnikası elementi. Bu fazada xizəyin yükünün yüngülləşdirilməsi və fırlanma impulsu üçün hazırlıq hərəkəti yaradılır. Bəzi dönmələr üçün bu mərhələ olmur, dönməyə ani, hazırlıqsız çıxılır.

- **FİZİKİ HAZIRLIQ** - Fiziki keyfiyyətlərin (gücün, tezlik, dözümlülük, çeviklik və əlaqələndirmə bacarığının) inkişafı ilə bağlı fiziki tərbiyə və idman hazırlığının elementlərindən biri.

- **XÜSUSİ FİZİKİ HAZIRLIQ** - Müəyyən idman fənni üçün lazım olan hərəkəti bacarıqların müstəsna inkişafını təmin

HAZ

edən fiziki keyfiyyətlərin tərbiyə prosesi.

- ÜMUMİ FİZİKİ HAZIRLIQ (ÜFH)

- İnsanın hərtərəfli fiziki inkişafına yönəlmiş fiziki keyfiyyətlərin (güc, dözümlülük, çeviklik, cəldlik, diribaşlıq, tezlik) təkmilləşdirilməsi prosesi.

FƏNDİN TAKTİKİ HAZIRLIĞI

- Müxtəlif üsullardan (məs., manevretmə, qolu yığma və s.) və taktiki hərəkətlərdən (məs., dartma, çağırış və s.) səmərəli istifadə etməklə fəndin icrası üçün nəzərdə tutulmuş əlverişli şəraitin yaradılması.

- **GÜC HAZIRLIĞI** - İdmançının güc qabiliyyətinin tərbiyə edilməsi və təkmilləşdirilməsi prosesi.

- **HƏRTƏRƏFLİ HAZIRLIQ** - İnsanın əsas fiziki keyfiyyətlərinin harmonik inkişafı, çox mühüm həyati hərəkəti bacarığı və vərdişlərinin formalaşması, xüsusi biliklərə yiyələnməsi prosesi.

HAZIRLIQ (2). - İlk texniki-taktiki hərəkətlər fazası.

- **HÜCUM HAZIRLIĞI** - Qılıncoynatmada hücum variantının və onun hazırlayıcı hərəkətlər sistemi seçiminin taktiki vəzifə kimi optimallaşdırılması.

- **PSİXİ HAZIRLIQ** - İdmançılarda məşq fəaliyyətini, yarışa hazırlığı və etibarlı çıxışları uğurla yerinə yetirmək üçün lazım olan şəxsiyyət xüsusiyyəti, psixi keyfiyyətlərin formalaşdırılması və təkmilləşməsi məqsədilə tətbiq edilən psixoloji- pedaqoji təsirlər sistemi.

- **XÜSUSİ PSİXİ HAZIRLIQ** - Konkret yarışda çıxış etmək üçün psixi hazırlığı formalaşdırmağa yönəlmiş psixoloji- pedaqoji təsirlər sistemi (yarışın sosial- psixoloji şərtlərinə adaptasiya, özünü hazırlama, hal-əhvalın reqlyasiyası).

HAZ

- **İRADİ HAZIRLIQ** - İdmançıya lazım olan iradi keyfiyyətləri (məqsədyönlülük, qətilik, cəsarətlik, inadçılıq, dözümlülük və s.) formalaşdırmaq və təkmilləşdirmək üçün tətbiq edilən təsirlər sisteminə daxil edilən psixi hazırlıq bölməsi.

- **NƏZƏRİ HAZIRLIQ** - İdmançının məşqi və yarışın metodiki, tibbi-bioloji, psixoloji əsaslarının daxil olduğu idman hazırlığı sistemi haqqında biliklər toplusunun mənimsənilməsi, eləcə də idman avadanlıqları, təchizatı, yarış qaydaları və s. haqqında məlumatlar prosesi.

- **STARTQABAĞI HAZIRLIQ bax.**
- Bədənin açılışması üçün edilən qızışdırıcı hərəkətlər.

- **SÜRƏT-GÜC HAZIRLIĞI** - İdmançının partlayıcı gücünün meydana çıxmasını tələb edən təmrinlərin yerinə yetirilmə qabiliyyətinin tərbiyə olunma və təkmilləşdirilmə prosesi.

- **SÜRƏTLƏNDİRİLMİŞ HAZIRLIQ** - İdmançının tezləşdirilmiş hazırlığı, bir qayda olaraq təcridlilik, sistemlilik, əlverişlilik, fərdilik və s. kimi prinsiplərin pozulması ilə yerinə yetirilir.

- **TAKTİKİ HAZIRLIQ** - İdmançının məşqdə və yarışın gedişində taktiki bilik, bacarıq, vərdiş və düşünmə qabiliyyəti qazanması və təkmilləşməsi prosesi.

- **TEXNİKİ HAZIRLIQ** - İdmançının yarışlarda yerinə yetirilən və ya məşq vasitələrinə xidmət edən texniki hərəkətlərin əsaslarını öyrənmə prosesi.

- **ÜSUL HAZIRLIĞI** - İdmançının əlverişli şərait yaradaraq müəyyən üsulu, hücumu icra etməsi üçün taktiki hərəkəti.

HEÇ-HEÇƏ - İdman oyunlarında matçın gedişində baş verən bərabər hesab

HEÇ

və ya son nəticə. Şahmat və dama partiyalarında qəti nəticə.

- **“QROSSMEYSTER” HEÇ-HEÇƏ-Sİ** - Şahmat və damada adətən, yaradıcılıq mülahizəsi ilə yox, qənaətçiliklə edilmiş mübarizəsiz heç-heçə.

- **MÖVQELİ HEÇ-HEÇƏ** - Şahmat partiyasında bəzən zəif tərəfin müda fiəni yaxşı qurması sayəsində rəqibin öz üstünlüyünü reallaşdırma bilməməsi hesabına heç-heçə.

- **NƏZƏRİ HEÇ-HEÇƏ** - Şahmat və damada işlənən bu termin o mövqeyə aiddir ki, orada nəzəriyyə ilə müəyyən edilmiş düzgün oyun zamanı zəif tərəf rəqibin çox böyük üstünlüyünə malik olmasına baxmayaraq, heç-heçəyə nail olur.

HEMATOMA (QANÇIR) - Qapalı zədələnmələrdə damarın qırılması və ətraf toxumalara qanın məhdud axıb toplanması.

HEMOQLOBİN - Karbon qazının toxumalardan tənəffüs orqanlarına və oksigenin tənəffüs orqanlarından toxumalara ötürülməsində iştirak edən eritrositlərin qırmızı tənəffüs piqmenti.

“HESAB AĞACI” - Konkret şahmat mövqeyini təhlil edərək gözdən keçirilməsi, lazım gələndə variantların yekunu.

HESABA ALMA - **1.** İdmançıların hazırlıq səviyyəsinə nəzarət, eləcə də seçim məqsədilə məşq prosesinin gedişində keçirilən yoxlama. **2.** At idmanı üzrə hansısa bir yarış növündə atın ilkin sınağı.

HESABLAMA - Şahmat və damada mümkün gedişlərə və oyunun davam etmə variantlarına baxılması və bu zaman baş verəcək mövqelərin fikrən qiymətləndirilməsi.

QAÇIŞ CIĞIRININ HESABA ALINMASI - Start və finiş xətləri, estafetin

HƏC

ötürülmə zonaları, müxtəlif uzunluqlu və radiuslu döngələri olan stadionun bütün qaçış ciğirlərində baryerlərin qoyulma yerlərinin hesaba alınması.

HƏCM

- **DİQQƏTİN HƏCMİ** - İdmançı tərəfindən hər fəaliyyət məqamında aydınlıq və obyektivliyin eyni yüksək dərəcəsi ilə qəbul oluna bilən obyektlər və onların elementlərinin sayı.

- **NƏFƏSALMANIN HƏCMİ** - Bir tənəffüs silsiləsində ağciyərlərə daxil olan və oradan çıxan havanın həcmi.

- **NƏFƏSALMANIN DƏQİQƏLİK HƏCMİ.** Ağciyərlərin ventilyasiya səviyyəsinin göstəricisi; 1 dəqiqə ərzində alınan (və ya verilən) havanın həcminə bərabərdir.

- **ÜRƏYİN DƏQİQƏLİK HƏCMİ** - Ürək mədəciyinin 1 dəqiqə ərzində çıxardığı qanın miqdarı (yaşlı sağlam adamın sakitlik halında 5 l/dəq, amma gərgin əzələ işi zamanı 20-dən 44 l/dəq. qədər).

- **MÜHƏRRİKİN İŞÇİ HƏCMİ** - Silindrdə və ya mühərrikin silindrlərində porşenin öz son vəziyyətindən tam yuxarı və tam aşağı yerdəyişməsi zamanı yaranan həcm.

- **YÜKÜN HƏCMİ** - Bir məşğələ ərzində (gün, həftə, ay, il və s.) məşq işinin yekun miqdarı. Adətən kilometr və ya saatlarla müəyyən məşğələlərin (kombinasiya, atəş, alətə yanaşmalar) və başqa göstəricilərin sayı ilə hesablanır.

- **SİSTOLİK HƏCM. bax. ÜRƏYİN VURMA HƏCMİ.**

- **ÜRƏYİN VURMA HƏCMİ** - Ürək mədəciyinin bir yığılma ərzində (yəni sistola vaxtı) vurduğu qanın miqdarı.

HƏD**HƏDD, HÜDUD**

- **AEROB-ANAEROB HƏDD. bax. ANAEROB HƏDD.**

- **AEROB HƏDD** - Aerob-anaerob keçid zonasının alt sərhədi irəliləmə sürəti və iş gücünün artma ölçüsünə görə laktatın qanda müəmədi 2 mmol/l-dən çox toplanması ilə başlanır.

- **ANAEROB LAKTASIYA HƏDDİ**

- İşin gücünün və ya irəliləmə sürətinin səviyyəsi süd turşusu ilə onun işlədilməsi arasında yaranan tarazlıqda pozulur, bu zaman laktasiyanın toplanması əzələlərdə və qanda kəskin artması ilə müşayiət olunur. Laktasiya həddinin səviyyəsi laktatın qatılığı üzrə qanda 4 mmol/l bərabər qəbul olunmuşdur.

- **ANAEROB MÜBADİLƏ HƏDDİ. Bax. ANAEROB HƏDD.**

- **ANAEROB HƏDD** - Fiziki işin gücünün və ya irəliləmənin sürəti zamanı əzələlərdə və qanda süd turşusunun yaranması və toplanması ilə aerobun müəyyən qədər anaerobla enerji təchizatına çevrilməsi baş verir.

- **ANAEROB VENTİLYASIYA HƏDDİ** - İstehsal obyektlərində irəliləmə sürətinin səviyyəsi ilə ciyər ventilyasiyası işin gücündən və ya hərəkət sürətindən daha tez artmağa başlayır.

- **HİSS HƏDDİ** - Müvafiq hissə səbəb olan qıcıqlandırıcının ən kiçik qüvvəsi. Onun törəməsi üçün orqanizmə qıcıq həddinə bərabər və ya ondan artıq olan qıcıqlandırıcı qüvvətlə təsir etmək lazımdır.

- **XALÇANIN HÜDUDU** - Xalçanın işçi sahəsini bildiren nişan xətti. Xətt işçi sahəsinə daxildir.

- **QICIQ HƏDDİ** - Orqanlarda (məs.,

HƏD

əzələlərdə) qıcıqlandırıcının həyəcan daşıması yaratmağa qabil ən az təsir qüvvəsi.

- **YAŞ HƏDDİ** - Yarışda iştiraka buraxılış üçün və ya konkret idman növü məşğələlərinin başlanması üçün müddət (daha çox minimal).

- **HƏDƏF** - Atıcılıq idmanı üzrə məşqlərdə və yarışlarda atıcının vurmali olduğu süni nişan. Hədəflər qeyri-müthəhərrik (güllə atıcılığı, kamandan oxatma), görünən (güllə atıcılığı), hərəkətli (stend və güllə atıcılığı), uçan (stend atıcılığı) növlərində olur. Hədəflərin ölçüləri və zona qabaritləri silahın növündən və atəş distansiyasından asılı olaraq müxtəlifdir.

- **AVTOMATİK HƏDƏF** - Xüsusi mexanizmin köməyi ilə, bilavasitə insanın iştirakı olmadan çevrilib döən, zahir olub görünən və ya hərəkətli hədəf. O, stend və güllə atıcılığında tətbiq edilir.

- **HƏDƏF QABARİTİ** - Hədəfdə konsentrik çevrələri və ya ovaları zonalara bölən xətlər. Hər bir atıcılıq təmrininin öz hədəf qabaritləri var.

- **HƏRƏKƏTLİ HƏDƏF** - Yarış qaydalarına uyğun olaraq fəzada öz vəziyyətini dəyişən hədəf (güllə və stend atıcılığında).

- **QARA DAİRƏLİ HƏDƏF** - On zona təşkil edən on konsentrik çevrə yapışdırılmış ağ kağız vərəq və ya karton. Mərkəzdəki yeddi zona qara dairə (alma) təşkil edir. O, ağac lövhəyə bərkidilir. Güllə atıcılığında (hərəkətsiz hədəfə yavaş atəşəçmada) istifadə olunur.

- **KAMANDAN OXATMA ÜÇÜN HƏDƏF** - 122 və ya 80 sm diametrlı rəngli,

HƏD

on dairəli hədəf. İki mərkəz zonası (10-cu, 9-cu) sarı rəngdə (qızıl alma), 8-ci və 7-cisi qırmızı, 6-cı və 5-cisi göy, 4-cü və 3-cüsü qara, 2-ci və 1-cisi ağ rəngdə olur.

- **SİNAQ ÜÇÜN HƏDƏF** - Atış üzrə yarışlarda sınaq atəşlərinin icra edildiyi hədəf.

- **STEND HƏDƏFİ** - Atıcı stend atıcılığı üzrə yarışlarda atəş açıb uçan hədəfi vurmalıdır. Hədəf çöl tərəfdən xarici görünüşü pilləli konfigurasiyaya malik boşqab formasında diskdir. Hədəfin diametri 110 mm, hündürlüyü 27 mm, çəkisi 105-110 q-dir. Hədəf xüsusi atıcı qurğusunun köməyi ilə atıcının qarşısında havaya atılır.

- **ZAÇOT HƏDƏFİ** - Atıcılıq idmanı üzrə yarışlarda hədəfə yoxlama atışları həyata keçirilir və atışın texniki nəticələri hesablanır. Şifir-növbə nömrəsi, lövhələr, hədəflər saxlanılır.

- **ZAHİR OLAN HƏDƏF** - Oxu uzunu dönməni təmin edən və xüsusi qurğuya bərkidilmiş hədəf. Güllə atıcılığında tətbiq edilir.

HƏDƏFİN ALMACIĞI - Hədəfin qara (güllə atıcılığında) və ya sarı rənglə (kamandan oxatmada) boyanmış mərkəzi hissəsi.

OLİMPIYA QABAĞI HƏFTƏ

- Adətən Olimpiya oyunlarına bir il qalmış Olimpiya idman bazalarında tam və ya natamam Olimpiya proqramı üzrə keçirilən yarışlar.

HƏMLƏ,HÜCUM

- **FİLİP HƏMLƏSİ (BD)** - Tipik zərbələrdən biri. 40-cı və ya 38-ci xanadakı dama ilə 29, 18, 7-ci xanalar üzərindən 16-cı xanadakı damanın götürül-

HƏM

məsi ilə xarakterizə olunur (qaralar üçün 11-ci və ya 13-cü xanadakı dama ilə 22, 33, 44-cü xanalar üzərindən 35-ci xanadakı damanın).

- **FİNAL HƏMLƏSİ** - Şahmat və damada kombinasiyanı tamamlayan gediş.

- NAPOLEON HƏMLƏSİ (BD)

- Mexanizmində rəqibin damasının aldadılıb 46-cı (5-ci) xanada damkaya çevril məsi, tez-tez rast gəlinən kombinasiya.

- **RAFAEL HƏMLƏSİ (BD)** - Fransız damaçısı Rafael tərəfindən tapılmış klassik oyun kombinasiyası nəzəriyyə üçün çox mühümdür. A.: 27, 28, 32, 33, 34, 37, 38, 48, 49; Q.: 3, 14, 16, 17, 19, 21, 23, 24, 26. 1. 34 - 29! 23-34 2. 28 -23! 19: 39 3. 37-31 26-28 4. 49-44! və s. gedişləri.

- **TƏCRÜBƏSİZ OYUNÇUNUN HƏMLƏSİ (BD)** - Tipik həmlələrdən biri. Belə hücumlar mürəkkəb deyil, həm də həmlənin necə başlanmasından asılı olmayaraq, hər addımda təcrübəsiz oyunçunu partiyanın artıq ilk gedişlərindən güdürlər. Məsələn, 1. 32-28 18-23 2. 37-32?-dən sonra davam edir 2.... 23-29! və s. gediş. Lakin belə zərbə 1. 33-28 18-22 2. 39-33? 22-27! və s. gedişlərdən sonra da davam edir.

- **TÜRK HƏMLƏSİ** - Həmlə zamanı artıq vurulmuş (lakin gedişin sonuna qədər taxta üstündən götürülməmiş) dama vuran damanı dayandırır.

HƏNDBOL - 7 nəfərdən ibarət komandalarla 3x2 m. qapıları olan və 20x40 m.lik meydançada topla oynalınan komandalı idman oyunu. Oyunun məqsədi qapıcı meydanı xəttinin arxasından topu əllə rəqibin qapısına atmaq və öz qapısına

HƏR

topun atılmasına imkan verməməkdir.
bax. həmçinin Əl topu.

HƏRƏKİ (HƏRƏKƏTVERİCİ) VAHİD - Bir tam kimi işləyən əzələ liflərinin bir motoneyronla anadangəlmə əsəb qrupu müvafiq əzələ liflərindən ibarət yeyin və ləng hərəkəti vahidlər fərqləndirilir.

HƏRƏKƏT - Fiziki təmrinlərin icrası zamanı hərəkətverici fəaliyyətin şöbəsi. İnsan bədəninin bütövlükdə əhatəsinə nisbətdə və ya onun bir hissəsinin başqalarına nisbətən yerdəyişməsi, eləcə də idman alətlərinin mexaniki yerdəyişməsi. İnsanın hərəkəti dünyada ən mürekkəb təzahürlərdən biridir. Onu yalnız bioloji və mexaniki qanunauyğunluqların qırılmaz əlaqəsini öyrənmək əsasında başa düşmək olar.

-AKSENTRİK HƏRƏKƏT - İcrası zamanı idmançının səyləri və diqqətinin güclə toplanmasını tələb edən hərəkəti fəaliyyət şöbəsi.

- ARXAYA HƏRƏKƏT - Frontal istiqamətdə hərəkət: dövr etmələri, qalxmaları icra edərkən saat əqrəbi üzrə yuxarı və saat əqrəbinin əksinə aşağı hərəkət.

- AZİMUT ÜZRƏ HƏRƏKƏT - İdman oriyentirini tapmada məsafəni rəf edən zaman, xüsusən yerin yaxşı keçilməsi şəraitində seçilmiş istiqamətin başa çatdırılmasında əsas üsullardan biri. Yerə bir nöqtəsindən başqasına ən qısa yol üzrə -planda bu nöqtələri birləşdirən düz yolla, məsələn, bir nəzarət məntəqəsindən başqasına və ya aralıq oriyentiri tapmaya, hərəkət. İstiqamət kompasın köməyi ilə, günəşə görə və s. məsafə qarşıya çıxan oriyentiri tap-

HƏR

maqla və ya başqa üsullarla yoxlanılır.

- DAXİLİ HƏRƏKƏT - Bədənin uzununa oxu istiqamətində çevrə üzrə hərəkət.

- DAİRƏ ÜZRƏ HƏRƏKƏT - 1. bax. Dairə. 2. Fiquristin buz üstündə qapalı çevrə üzrə çəp formada yerdəyişməsi.

- DAYANDIRICI HƏRƏKƏT - 1. Fiquristin üfüqi hərəkət sürətinin itirilməsi və hoppanmalarda itələnmələrin icrası zamanı vertikal sürətin yaranması ilə şərtləşən sərbəst və ya təkən ayağının dayandırıcı hərəkəti. **2.** Uzununa və hündürlüyə hoppanmalarda itələnmənin icrası zamanı səhv. Hoppananın bədəninin qabağa - hündürə hərəkətini yüyürmənin sonuncu addımda dayandırıcı ayaqla torpağa istinadı.

- XARİCİ HƏRƏKƏT - Bədənin uzununa oxu istiqamətində çevrə üzrə hərəkəti.

- İRƏLİ HƏRƏKƏT - Frontal istiqamətdə hərəkət: dövr etmələri, qalxmaları icra edən zaman saat əqrəbi istiqaməti üzrə aşağı və saat əqrəbinin əksinə yuxarı hərəkət.

- GÖVDƏNİN ƏKS HƏRƏKƏTİ

- İdman rəqslərində texniki element: hərəkətdə olan qılçaya nisbətdə gövdənin qabağı kəsən hərəkəti.

HƏRƏKƏTLƏR

- ALDADICI HƏRƏKƏTLƏR - 1. Aldadıcı fəndlərin, zərbə imitasiyası, yalandan ən zəif yerlərin açıq saxlanması və yalançı, yayındırıcı yüngül zərbələrin köməyi ilə icra edilən hərəkətlər. **2.** Ört-basdır edilməklə tətbiq edilən yanlış üsullar, çağırışlar, hədələrdən ibarət hərəkətlər.

HƏR

- **AT SÜRMƏ ÜZRƏ VENA ALI MƏKTƏBİ HƏRƏKƏTLƏRİ** - Balanse (atın qabaq və ya dal ayaqlarda yırgalanması); ballotada (at yerində dal ayaqları üstündə tullanaraq nallarını göstərir və həmin yerdə də yerə düşür); kapriol (at dal ayaqları üstündə duraraq yerdən elə itələnir ki, tullanarkən dal ayaqlarına baxır); Krupada (ballotada, lakin irəli hərəkət etməklə); Kurbet (at dal ayaqları üstündə tullanaraq qabaq ayaqlarının izinə düşür); lansada (atın dal ayaqlardan qabaq ayaqlara tullanması); pezada (atın qaldırılmış qabaq ayaqlarla bükülü dal ayaqlarda duruşu). Hazırda Beynəlxalq At İdmanı Federasiyası bu hərəkətləri beynəlxalq yarışların proqramına daxil etmir.

- **HƏRƏKƏTLƏR SİLSİLƏSİ** - Hərəkətlərin icradan sonra bədənin (bədənin hissələrinin) çıxış vəziyyətinə qayıtdığı minimal həcm. Termin idmanın bütün dövrü (dövrələr üzrə icra edilən) növlərinə aiddir. Məs.: üzgüçünün hərəkətlər silsiləsi - bu, bir avarçəkmədə bütöv bir dövrə qət edilən və dəfələrlə təkrar olunan hərəkətlərin cəmidir. Silsilənin başlanğıcı sinə üzərində, arxası üstə və delfin üsulu ilə, krol üzgüçülü-yündə isə əllərlə suyu tutma fazasının başlanması qəbul olunmuşdur; sonra əlin sudan çıxması, əlin suya girməsi və avarlama gəlir.

- **EYNI VAXTLI HƏRƏKƏTLƏR** - Rapira və sablyalarla qılıncoynatmada vizual, şpaqalarda elektrofiksatorla qiymətləndirilən, vaxta görə fərq qoymadan sancma (zərbə) vurmağa qarşılıqlı cəhdlər.

HƏR

- **HAZIRLIQ HƏRƏKƏTLƏRİ** - İdman təkmübarizliyi növlərində bilavasitə hücum və müdafiə qabağı hərəkətlər (kəşfiyyət xarakterli, aldadıcı və maneəvli).

- **HƏMLƏ HƏRƏKƏTLƏRİ** - İdmançının hücumu hazırlıq hərəkətləri və sancmaq, zərbə endirmək, üsul tətbiq etmək məqsədilə bilavasitə hücum hərəkətləri.

- **İXTİYARİ HƏRƏKƏTLƏR** - Şüurun nəzarəti altında yerinə yetirilən təkanverici aktlar insanın müəyyən məqsəddə çatmasına ehtiyac olduqda meydana gəlir.

- **İSİDİCİ HƏRƏKƏTLƏR** - Dərsin, məşq məşğələsinin hazırlıq hissəsi; orqanizmin qarşdakı əməli fəaliyyətə hazırlığı üçün xüsusi təmrinlərin yerinə yetirilməsi.

- **STARTQABAĞI İSİDİCİ HƏRƏKƏTLƏR** - Startqabağı halı, orqanizmin isidilməsini, işə öyrəşmənin tezləşdirilməsini, iş qabiliyyətinin artırılmasını optimallaşdırmaq üçün bilavasitə startdan əvvəl icra edilən kompleks təmrinlər.

-KƏŞFİYYAT HƏRƏKƏTLƏRİ

- Aldadıcı hərəkətlər və döyüş axtarışlarının köməyi ilə yerinə yetirilən, rəqibin sevimli kombinasiyalarını, onun güclü zərbə distansiyasını, döyüş aparmaqda fərdi əda xüsusiyyətlərini, fiziki hazırlığını və s. aşkara çıxarmaq üçün idmançının hərəkətləri.

- QEYRİ-İRADI HƏRƏKƏTLƏR

- Şüurun nəzarəti olmadan həyata keçirilən hərəkəti aktlar.

- **MANEVRLİ HƏRƏKƏTLƏR** - İdmançının aktiv fəaliyyət üçün müvafiq

HƏR

çıxış vəziyyəti və məqam seçmək məqsədilə və müdafiənin köməyi ilə yerinə yetirilən yerdəyişmə hərəkətləri.

- **MÜDAFİƏ HƏRƏKƏTLƏRİ** - İdmançının təkbətək döyüşdə taktiki məqsədlə rəqibin sancmasını, zərbəsini, üsullarını dəf etmə hərəkətləri.

- **PARTNYORLARIN HƏRƏKƏTLƏRİ** - Akrobatikada partnyorlardan birinin dəyişməz pozası zamanı üstdəki və ya altdakının vəziyyətinin müntəzəm dəyişməsi ilə təmrinlər, həmçinin ayrı-ayrılıqda öz təmrinlərini icra edən partnyorların eyni vaxtlı hərəkətləri.

- **ÜZGÜÇÜNÜN QOL HƏRƏKƏTLƏRİ** - Üzgüçülük texnikasının ən mühüm elementi. Qollarla avarlama hərəkətverici qüvvənin əsas mənbəyidir. İdman üsulları ilə üzmə zamanı hərəkətlərin uyuşmasında əsas rol qollarla hərəkətlərə məxsusdur. Ayaqlarla hərəkətlər qolların işçi hərəkətlərinin ritminə ciddi təbə tutulur.

ÜZGÜÇÜNÜN HƏRƏKƏTLƏRİ

- Suda üzgüçünün bütün hərəkətləri işçi (dartı qüvvəsi yaradan) və hazırlıq (avarlamanın icrası üçün çıxış vəziyyətinə üzgüçünün aşağı və yuxarı ətraflarını üzə çıxarması) hərəkətlərinə bölünür.

- **ÜZGÜÇÜNÜN AYAQLARLA HƏRƏKƏTLƏRİ** - Üzgüçülük texnikasının ən mühüm elementi. Ayaqlarla hərəkətlər üzgüçünün bədəninin tarazlaşdırılmış, axarlı vəziyyətini təmin edir, mühüm koordinasiya rolu oynayır, əl hərəkətlərini gücləndirir, hərəkətverici qüvvə yaradır.

- VİNT ŞƏKİLLİ HƏRƏKƏTLƏR

- İdmançının (akrobatın, batutçunun,

HƏY

gimnastın, suya hoppananın) bədəninin uzununa oxu ətrafında dönmə tərəfə (sola və ya sağa) qolları və çiyin qurşağı ilə fırlanma hərəkətləri. Bu hərəkətlər həm dayaq vəziyyətində (sıçramalar zamanı ayaqlar aşağı-itələnmənin başlanğıcında, mürəkkəb hoppanmalarda itələnmənin tamamlayıcı fazasında), həm də uçuş fazasında (bədənin köndələn oxu ətrafında fırlanmanın olduğu vaxt) başlana bilər.

- **YAN HƏRƏKƏTLƏR** - Atı miniyə öyrədərkən çiyinlə daxilə, travers, ravers-yan hərəkətlər. Bütün allürlərdə icra olunur. Dolambac yan hərəkətlər "əks-dəyişiklik istiqaməti" adlanır.

GÜLƏŞÇİNİN HƏRTƏRƏFLİYİ

- Güləşçinin fəndləri müxtəlif tərəflərə (sağa və sola) icra etmək bacarığını təsdiq edən hazırlıq göstəricisidir.

HƏSSASLIQ (TEZ TƏSİRLƏNMƏ QABİLİYYƏTİ)

- **1.** Xarici və daxili mühitdə qıcıqlanmanı qavramaq qabiliyyəti. Həssaslığın əsası reseptorların fəallığıdır. Dad bilmə, toxunma, görmə, eşitmə, iybilmə, proprioseptiv və ağrı həssaslığı fərqləndirilir. **2.** Duyğuya ümumi qabiliyyət.

- **ATIN HƏSSASLIĞI** - Atın minicinin idarəetmə vasitələrinə sürət reaksiyası.

HƏVƏSLƏNDİRMƏ. ATIN HƏVƏSLƏNDİRMƏ

- Atı minicinin tələbini yaxşı icra etməsinə görə tumarlarla, nə isə bir ləzzətli çağırışla, tələbin kəsilməsi ilə tərifləmə.

HƏYƏCAN, HƏYƏCANLILIQ - İdmançının stress doğuran amillərin təsiri altında və qeyri-müəyyənlik şəraitində,

HİD

fəaliyyətin müxtəlif vəziyyətlərində həyəcanı hiss etməyə meylliliklə ifadə olunan xüsusiyyəti.

STARTQABAĞI HƏYƏCAN - İdmançının startdan əvvəl həddən artıq emosional həyəcan, təşviş və narahatlıq keçirməsi, diqqət, yaddaş proseslərinin qərarlılıq və pozğunluğu ilə xarakterizə olunan vəziyyəti. Bu, lazımı hazırlıq səviyyəsinin çatışmaması nəticəsində də ola bilər.

HİDROAEROBİKA. bax. AKVAEROBİKA.

HİDRODİNAMİKA - Mayelərin hərəkətini və onların cisimlərin axarlığına təsirini öyrənən hidromexikanın bir bölməsi. Suda hərəkəti zamanı üzgüçünün bədənində dörd əsas qüvvə təsir edir: ağırlıq qüvvəsi, itələyib çıxartma qüvvəsi, hərəkətverici qüvvə və qarşıya çıxan müqavimət qüvvəsi.

HİDROKANAL - Üzgüçülükdə güclü nasosların köməyi ilə yaradılıb qarşıya çıxan gur su axınına rəf edərək artırılmış sürətlə məşq etməyə imkan verən hidrotexniki qurğu. Tədris məqsədilə istifadə olunur. Bir və iki cığırılı olur.

HİDROSTATİKA - Mayenin tarazlığını və suya daxil olmuş bədənə təsirini öyrənən hidromexikanın bir bölməsi. Suda hərəkətsiz olan insanın bədənində iki qüvvə təsir edir: aşağı yönələn ağırlıq qüvvəsi və suyun yuxarı yönələn itələmə qüvvəsi.

HİDROKOSTYUM - Su xizəyi idmanı məşğələlərində istiliyi saxlayan kostyum. Yaş və ya quru tipli ola bilər. İlin soyuq vaxtlarında, xüsusən payızda və yazda istifadə olunur. Yıxılan zaman zərbeni yüngülləşdirir.

HİP

HİMAYƏ ETMƏ (DAYAQ OLMA)

- 1.Şahmatda fiqur və ya piyadanın başqa fiqur və ya piyada ilə himayə olunması.

2. Buz üstündə qoşa gəzişmə və idman rəqsləri elementi olub partnyorların birgə hərəkətini nizamlayır, partnyor qadın partnyorunu təkanla çiyin qurşağı səviyyəsinə qədər (qoşa gəzişmədə) və ya o səviyyədən yuxarı qaldırır (buz üstündə idman rəqslərində).

- **AKSEL HİMAYƏ** - Konkilərdə qoşa fiqurlu gəzişmə elementi olub icra vaxtı partnyor qadın aksel hoppanmadakı kimi sol ayağının irəli-xaricə gedişi ilə itələnilir.

- **LASSO HİMAYƏSİ** - Konkilərdə qoşa fiqurlu gəzişmə elementi olub partnyor partnyor qadını başı üzərində fırladıb kəmənd kimi qabağa atır.

- **İKİ DÖVRƏ LASSO HİMAYƏSİ**

- İcra zamanı partnyor başı üzərində əllərində partnyor qadınla iki dövrə edir, qadın isə havada 3, 5 dövrə vurur. Partnyor buz üzərində dönməni hər iki ayağında və ya ayağının birini götürüb o birini qoymaqla yerinə yetirir.

HİPERMODERNİZM - XX əsrin birinci rübündə baş verən şahmat niyyətinin inkişafında cərəyan.

HİPODİNAMİYA - Orqanizmdə ürək-damar, tənəffüs, həzm sistemlərinin, dayaq-hərəkət aparatının funksiyalarının, bir sıra hallarda hərəkət fəallığı zamanı güc səviyyəsinin azalması nəticəsində psixikanın pozğunluğu.

HİPOKİNEZİYA - Orqanizmin hərəkət fəallığının bir sıra hallarda somatik-vegetativ pozğunluqlarla müşayiət olunan uzun müddətli aşağı düşməsi.

HİP

HİPOKSEMİYA - Qanda hipoksiyaya səbəb olan oksigenin miqdarının azalması.

HİPOKSİYA - Orqanizmin oksigenlə kifayət dərəcədə təmin olunmaması zamanı baş verən oksigen aclığı vəziyyəti və ya ayrı-ayrı orqanlar və toxumalarda onun sərf olunma pozğunluğu.

HİPOKSİK HİPOKSİYA - Qaz olan mühitdə (dağlarda, barokameralarda) oksigenin aşağı düşməsi ilə əlaqədar ağciyərlərin arterial qanla təmin edilməməsi nəticəsində praktik olaraq sağlam adamların oksigen aclığı halı.

HİSS, DUYĞU

- **ÇƏKİ HİSSİ** - Ağırlıqaldırmanın ştanqın fəzada düzgünlüyünü qiymətləndirməyə kömək göstərən, beləliklə, texnikanın koppeksiyasını təsirli icrasına nəzarət qabiliyyəti.

- **DÖYÜŞ HİSSİ** - Döyüşdə boksçunun, qılıncoynadanın və bəzi başqa idman təkmübarizliyi nümayəndələrinin tez və dəqiqliklə daha çox səmərəli hərəkəti işləri və texniki üsulları yaranmış şəraitlə əlaqədə yerinə yetirmək bacarığı. Döyüş vəziyyətini, rəqibin hərəkət və niyyətini başa düşmə hissi.

- **ƏZƏLƏ HİSSİ** - Əzələlərdə, vətərlərdə və oynaq kisəciklərində yerləşmiş reseptorların işi sayəsində səyləri dozalara bölmək, bədənin ayrı-ayrı hissələrinin vəziyyətini, hərəkətini hiss etmək qabiliyyəti.

- **MÜVAZİNƏT HİSSİ** - Bədənin müvazinət halını həm statik vəziyyətdə (statik müvazinət), həm də eyni elementlərin fasiləsiz olaraq bir-birini əvəzlədiyi zaman saxlamaq qabiliyyəti (dinamik müvazinət).

HİS

HİSSLƏR - İnsanın gerçəkliyin əşya və hadisələrinə, öz fəaliyyətinə, ətrafındakı adamlara münasibəti duyğunun əsas formalarından biridir. Emosiyalardan fərqli olaraq hissiyat nisbi sabitliyi ilə xarakterizə olunur. Emosiya kimi hisslər də idmançının həyat fəaliyyətində böyük rol oynayır.

- **ASTENİK HİSSLƏR** - İnsanın fəallığını aşağı salan təəssürat.

- **İDMANÇININ İXTİSASLAŞDIRILMIŞ HİSSLƏRİ** - Bu və ya digər idman növündə ixtisaslı idmançılarda təkmilləşmə prosesində yaranan ən zərif mürəkkəb kompleks duyğular. Konkret idman növündə keçən hərəkəti fəaliyyət və şəraitin ayrı-ayrı komponentlərinin şüurda maddilik əksi ilə bağlıdır. Beləliklə, su hissi (üzgüçülər və suya hoppananlarda müxtəlifdir), məsafə hissi, vaxt hissi, silah hissi, əyləc hissi və s. fərqlənir. Bütün ixtisaslaşdırılmış hisslər məşqə tabedir.

- **STENİK HİSSLƏR (EMOSİYALAR)** - İnsanın fəallığını yüksəldən təəssüratlar.

HİSS ETMƏ. DİSTANSİYANI HİSS ETMƏ - İdmançının distansiyanın uzunluğunu nişanlar olmadan da hiss etməklə müəyyənləşdirmək qabiliyyəti.

- **KİRŞƏLƏRİ HİSS ETMƏ** - İxtisaslı kirşəcilərin trası keçmə zamanı çox incə hərəkəti duyğusu.

- **QAYIĞIN GEDİŞİNİ HİSS ETMƏ** - Avarçəkənə xarici mühit və yürüş şəraitindən çıxış edərək hərəkət texnikasını ən münasib surətdə seçməyə imkan verən spesifik hiss. Bu hiss avarçəkənin hə-

HİS

rəki vərdişlərinin mürəkkəb kompleks ilə təmin olunur, uzun müddətli məşqlərlə hazırlanır, çoxyerlik qayıq ekipajları tərəfindən çətinliklə əldə edilir.

- **MƏKANI HİSS ETMƏ** - Öz fəaliyyətinin reqlyasiyası hesabına hərəkətlərin parametrlərini dəqiq qiymətləndirmək və saxlamaq, analizatorların kompleks fəaliyyəti əsasında hərəkətlərin idarə olunması ilə bağlı məkana aid əlaqələri bilavasitə dərk etmə qabiliyyəti. Bu hiss idman tərkmilləşməsi prosesində seçilmiş idman növünə uyğun olaraq inkişaf edir (distansiya hissi, baryer hissi, planka hissi, top hissi və s.).

- **MİNİCİNİN ATI HİSS ETMƏSİ**

- Atı hiss etmək və başa düşmək bacarığı. İdmançının bu qabiliyyəti bir qanın kimi anadangəlmədir və illərlə daha da inkişaf edir, lakin əgər bu hiss yoxdursa və ya cüzidirsə, onda bu hiss inkişaf etdirmək çox çətin olur.

- **PEDALI HİSS ETMƏ** - Velosipedçinin pedala sərf etdiyi səyi hiss etdiyi vaxta qədər pedalla tez-tez işləmək və ya onu artırmaq bacarığı. Əsas şərtlərdən biri pedalla işləmək texnikasını tərkmilləşdirməkdir.

- **RƏQİBİ HİSS ETMƏ** - İdmançının cavab hərəkətlərində düzgün qərar qəbul etməsi üçün rəqibini duymaq qabiliyyəti olmalıdır. Bu hiss, ələlxüsus idman tərkmübarizliyi nümayəndələrində inkişaf etmişdir.

- **SİLAHI HİSS ETMƏ** - Qılınc oynadının təmas qavrayışının sürətlilik və dəqiqliyinə əsaslanan, silahların toqquşması məqamında rəqibin həqiqi niyyət və hərəkət düşüncəsini başa düşmək və

HOM

duymaq bacarığı ilə ifadə olunan qabiliyyəti. Döyüş hissi elementlərindən biri.

- **TOPU HİSS ETMƏ** - Bir sıra idman oyunlarında yüksək ixtisaslı idmançıların texniki-taktiki üsullarının, adekvat konkret yarış situasiyasının dəqiq və vaxtında tətbiqində ifadə olunan spesifik keyfiyyət.

- **VAXTI HİSS ETMƏ** - Vaxt kəsiklərini, eyni zamanda mikrointervalların davamiyyətini fərqləndirmək qabiliyyəti. İdmanda fiziki keyfiyyətlərin tərbiyəsi və texniki ustalığın tərkmilləşdirilməsi zamanı çox vacibdir. Vaxtı hiss etmə idmanın müxtəlif növlərinin nümayəndələrində spesifikdir.

- **HOKKEY** - Hər birində 6 nəfərdən ibarət 2 komandanın 1, 83x1,22 m qapıları olan 30x61 m ölçülü buz meydançada klyuşkalarla oynanılan şaybalı idman oyunu. Oyunun məqsədi şaybanı rəqibin qapısına klyuşka ilə vurmaqdır.

- **HOMEOSTAZ** - Orqanizmin əsas fizioloji funksiyalarının sabitliyinin, daxili mühitin tərkib və xüsusiyyətlərinin nisbi dinamik dəyişməzliyi.

- **HOMOLOQASIYA** - Beynəlxalq və ya milli federasiyalarda idman avtomototexnikasının, mühərriklərin, şinlərin, kombinezonların və s. qeydə alınması.

- **HOMOLOQATOR** - Su xizəyi idmanı üzrə yarışlarda əsas dəqiq ölçü aləti. Yarış qaydalarının tələbləri ilə bütün distansiyaların, trampinin və başqa avadanlıqların uyğunluğunu yoxlayır, trampindən hoppanmaların uzaqlığını, hoppanmaların nəticələrini müəyyən etmək üçün lazımi ölçmə sistemi parametrlərini qeydə alır.

HOP

HOPPANMA - 1. Hər hansı bir dayaq nöqtəsindən itələnmədən sonra bədənin tez yerdəyişməsi yolu ilə məkanı dəf etmə üsulu. Bu hərəkətverici fəaliyyət aşağıdakı mərhələlərdən ibarətdir: itələnmə, uçuş və yerə enmə. **2.** Gimnastikada - bir və ya iki ayağın təkənindən sonra bir və ya iki əlin əlavə dayağı ilə məkanı və ya aləti sərbəst uçuşla dəf etmə.

- **AÇIQ HOPPANMA** - Bədii gimnastika elementi. Təkan ayağına enməklə bir ayağın təkənini, o birinin arxaya dövr etməsi ilə hoppanma.

- **ADDIMLA HOPPANMA** - Bədii gimnastika elementi. Bir ayaq sərbəst (havadada), o biri ayağın təkənini ilə irəli, kənara və ya arxaya uçuşda şpaqat və ya ona yaxın vəziyyətin alınması ilə hoppanma.

- **ALTDAN VURMAQLA HOPPANMA** - Bədii gimnastika elementi. Bir ayağın təkənini, digərinin hərəkətdə olması, təkan ayağı ilə havadakı ayağı altdan vurmaqla hoppanma.

- **ANDRİANOV HOPPANİŞI** - Yana çevrilib arxası ata tərəf dönməklə irəli bir dəfə yarım salto. Təmrin sovet gimnastı Nikolay Andrianovun adı ilə adlandırılmışdır.

- **ARXAYA ÇEVİRİLMƏKLƏ HOPPANMA** - Dayaqlı hoppanmada körpücüyə tullanıb dönmə (rondat), böyürlə çevrildəndən sonra ayaqların təkənindən əllərin təkənina qədər uçuş arxası alətə tərəf reallaşır.

- **AŞIRMA HOPPANİŞ** - **1.** Fiqurçu hoppanışı icra edərkən dayaq ayağının xarici tili ilə irəli itələnilir, 0,5 dövrə havada fırlanır və digər ayağının xarici ti-

HOP

lində arxaya yerə enir. **2.** Bədii gimnastikada 180 dərəcədə uçuş fazasında dönməklə bir ayağın təkənini, digər ayağın hərəkətliliyi ilə irəli hoppanma.

- **HÜNDÜRLÜYƏ “AŞIRMA” ÜSULU İLƏ HOPPANMA** - Hündürlüyə hoppanmalarda plankanı aşma üsullarından biri. İdmançının bədəni itələnmədən sonra üfüqi vəziyyətdə plankanın üzərində, sinəsi aşağı, ayaqları plankaya yaxın olur.

- **AUERBAX HOPPANİŞI** - Akrobatik təmrin: yana irəliləməklə əks istiqamətli fırlanmaya icra olunan çevrilmə və ya salto. Təmrin onun ilk icraçısı alman idmançısı və pedaqoqu Vilhelm Auerbaxın adı ilə adlandırılmışdır (XIX əsrin sonu).

- **AYAQLARI AÇIB HOPPANMA** - **1.** Tennis oyunu zamanı ayaqların qoyuluş tərzini. Startın yerinə yetirilməsi üçün universal poza. **2.** Dağ xizəkçisinin duruş variantı. Bu zaman xizəklərdən biri o birisinə nisbətən yarım pəncə irəli çəkilməmiş olur.

- **AYAQLAR ARALI HOPPANMA** - At üzərindən uzununa və eninə dayaqlı hoppanma; uçuşun ikinci fazasında ayaqlar yanlara geniş açılır və yerə enməkdən əvvəl birləşdirilir.

- **AYAQLAR ARALI ARXAYA HOPPANMA** - At üzərindən uzununa və eninə dayaqlı hoppanma. Əllərlə təkəndən sonra dairəvi dönmə, ayaqlar geniş aralı; uçuşun 2-ci fazasında arxası ata tərəf, yerə enmə zamanı üzü ata tərəf. Uçuşun 2-ci fazasında dairəvi dönməklə və enmə zamanı arxası alətə tərəf də icra oluna bilər.

HOP

- **AYAQLAR ARALI İRƏLİ-ARXAYA HOPPANMA** - At üzərindən uzununa dayaqlı hoppanma; uçuşun 2-ci fazasında böyürü ata tərəf dönmə, ayaqlar irəli-arkaya geniş ayrılır və böyür alətə tərəf yerə enməzdən əvvəl birləşdirilir.
- **AYAQLARI BÜKÜB - AÇARAQ HOPPANMA** - At üzərindən uzununa dayaqlı hoppanma. Uçuşun 2-ci fazasında ayaqlar diz oynaqlarında ani olaraq maksimum bükülür və dərhal alətin üzərində arkaya açılmaqla düzəldilir.
- **AYAQLARI ARXAYA ƏYƏRƏK HOPPANMA** - At üzərindən uzununa və eninə dayaqlı hoppanma. Uçuşun 2-ci fazasında bədən əyilir, ayaqlar diz oynaqlarında düz bucağa qədər bükülür.
- **AYAQLARI ƏYƏRƏK HOPPANMA** - At üzərindən uzununa və eninə dayaqlı hoppanma. Uçuşun 2-ci fazasında ayaqlar diz oynaqlarında güclü bükülür və yerə enmə zamanı açılır.
- **BUCAQLA HOPPANMA** - At üzərindən uzununa və eninə dayaqlı hoppanma. Uçuşun 1-ci fazasında ayaqlar kənara yönəldilir; 2-ci fazada bucaq vəziyyətinə əyilmiş bədən arxası ata tərəf olmaqla onun üzərindən keçir; böyürü alətə tərəf yerə enir. Uçuşun 2-ci fazası dairəvi dönməklə də icra oluna bilər.
- **BUCAQLA İRƏLİ HOPPANMA** - At üzərindən eninə dayaqlı hoppanma. Bir ayaqla təkən, at üzərində ayaqlar birləşir və uçuş 2-ci fazada bucaq vəziyyətində icra olunur.
- **BÜKÜLÜ HOPPANMA** - At üzərindən uzununa və eninə dayaqlı hoppanma. Uçuşun 2-ci yarısında bədən çanaq-bud oynaqlarında bükülür, ayaqlar düz qalır.

HOP

- **ÇARPAZ HOPPANMA** - Bədii gimnastika elementi. Lent üzərindən çarpazlaşdırılmış əllərlə hoppanma.
- **ÇEVİLMƏKLƏ HOPPANMA** - Baş üzərindən tam çevrilməklə dayaqlı hoppanma.
- **DAİRƏVİ DÖNMƏKLƏ ARXAYA HOPPANMA** - Döşəmədə və tirdə təmrin. Əllərdə dairəvi dönməklə arkaya hoppanma və irəli mayallaq aşma.
- **DAVIDOVA HOPPANMASI - bax.** Çevirmə, irəli 360 dərəcə dönməklə irəli bir dəfə yarım salto. Təmrin sovet gimnastı Yelena Davıdovanın adı ilə adlandırılmışdır.
- **DAYAQLI HOPPANMA - 1.** İdman gimnastikasında çoxnövcülük və ayrı-ayrı yarış növü. Bir və ya iki əlin dayağı ilə at üzərindən hoppanmalar. **2.** Bir və ya iki əlin əlavə dayağı ilə icra edilən hoppanma.
- **DİZLƏRƏ HOPPANMA** - Batutda qılçaları əyib dizlərə enməklə hoppanma.
- **DÜZ (BİRBAŞA) HOPPANMA** - Uçuş dayaqlı hoppanma zamanı alətin üstündə yüyülmə istiqamətində yerinə yetirilir.
- **ƏLLƏRDƏ DURUŞ, ARDINCA KƏNARA ÇEVİLMƏKLƏ HOPPANMA** - At üzərindən uzununa və eninə dayaqlı hoppanma. Bir əlin ətrafında dönməklə və böyürü alətə tərəf vəziyyətdə kənara çevrilməklə, ardınca sıçrayıb düz bədənə əllərdə duruş.
- **DAİRƏVİ DÖNMƏKLƏ ƏLLƏRİN TƏKANINA QƏDƏR ÇEVİRİLİB HOPPANMA** - Dayaqlı hoppanma. Körpücüyə təkandan sonra və əllərlə təkana qədər dövrə vuraraq dönmə; arxası ata tərəf uçuş; əllərin təkandan sonra üzünə ata tərəf yerə enmə.

HOP

- **ƏLLƏRİN TƏKANINA QƏDƏR 360 DƏRƏCƏ DÖNMƏKLƏ AYAQLAR ARALI HOPPANMA** - At üzərində uzununa və eninə dayaqly hoppanma. Körpücüyə ayaqlarla itələnməkdən sonra 360 dərəcə dönmə, əllərlə itələndən sonra isə ayaqlar aralı vəziyyətdə, onları büküb bükülü uçuş və uçuşla, eləcə də 180 və 360 dərəcə dönməklə sürətlə enmə.

- **ƏLLƏRİN TƏKANINA QƏDƏR 360 DƏRƏCƏ DÖNMƏKLƏ İRƏLİ ÇEVRİLİB HOPPANMA** - At üzərində uzununa və eninə dayaqly hoppanma. Körpücüyə təkandan sonra 360 dərəcə dönmə və əllərin təkandan sonra bükülüb-açılaraq irəli çevrilmə.

- **ƏLLƏRİN TƏKANINA QƏDƏR VƏ SONRA DAİRƏVİ DÖNMƏKLƏ ÇEVRİLİB HOPPANMA** - At üzərindən uzununa və eninə dayaqly hoppanma. Körpücüyə təkandan sonra və əllərin təkana qədər dairəvi dönmə; arxası ata tərəf uçuş; əllərin təkandan sonra dairəvi dönmə və arxası ata tərəf yerə enmə; əllərin təkandan sonra 360 dərəcədə (üzü ata tərəf enmə) və 540 dərəcədə dönmə icra oluna bilər.

- **ƏLLƏRİN TƏKANINA QƏDƏR VƏ SONRA 360 DƏRƏCƏ DÖNMƏKLƏ İRƏLİ ÇEVRİLİB HOPPANMA** - At üzərindən uzununa və eninə dayaqly hoppanma. Körpücüyə təkandan sonra 360 dərəcə dönmə və əllərin təkandan sonra 360 dərəcə dönməklə irəli çevrilmə.

- **ƏYİLƏRƏK HOPPANMA** - At üzərindən eninə hoppanma. Gimnastın

HOP

bədəni dayaq tərəfdən sinəsi ata tərəf əyilmiş vəziyyətdə keçir.

- **“FOSBYURİ-FLOP” ÜSULU İLƏ HÜNDÜRLÜYƏ HOPPANMA** - Hündürlüyə hoppanmalarda plankanın üzərindən aşma üsullarından biri. İdmançı itələndən sonra ayaqla uzağa uçuşda arxası plankaya tərəf və köndələnə (yerləşmiş) olur. Bu üsulu ilk dəfə amerikalı idmançı Riçard Fosbyuri 1968-ci il Olimpiadasında (ABŞ) tətbiq etmişdir.

- **HALQALI ADDIMLA HOPPANMA** - Gövdə arxaya əyilmiş, bir ayaq arxaya möhkəm bükülmüş vəziyyətdə sərbəst (havadakı) ayaqla irəli hoppanma.

- **HƏRƏKƏTDƏ OLAN AYAQDA FIRLANMAQLA HOPPANMA** - Fiqurçu konkilərdə sərbəst fiqurlu sürüşmə elementini yerinə yetirərkən yuxarı itələnilib çıxır, sonra yerə enir və hərəkətdə olan ayağı üstündə fırlanğıc mövqeyində fırlanır.

- **HÜNDÜRLÜYƏ HOPPANMA** - Vertikal məkanın rəf edilməsi ilə bağlı təmrin. Bir və ya iki ayağın təkani ilə icra olunur. Müxtəlif idman növlərinin elementi və idmançının sürət-güc xüsusiyyətlərinin təkmilləşməsi üçün məşq təmrinidir. İtələnmə istiqaməti yuxarı-irəliyə və ya ancaq yuxarıdır.

- **HÜNDÜRLÜYƏ “ADDIMLAMA” ÜSULU İLƏ HOPPANMA** - Hündürlüyə hoppanmalarda plankanı aşma üsullarından biri olub uçuşda uzağa itələnməklə idmançının adlayıb plankanın üstündən keçməsi.

- **HÜNDÜRLÜYƏ “AŞMA” ÜSULU İLƏ HOPPANMA** - Hündürlüyə hoppanmalarda plankanı dəf etmə üsulla-

HOP

rından biri. Bu üsulda itələndən sonra plankaya yaxın ayaq köndələn səthlə üfüqi vəziyyətdə olur.

- **İKİQAT HOPPANMA** - Bədii gimnastika elementidir. İkiqat fırlanmaqla ipin üzərindən hoppanma.

- **İRƏLİ 360 DƏRƏCƏ DÖNMƏKLƏ BİR DƏFƏ YARIM SALTO EDİB İRƏLİ ÇEVRİLƏRƏK HOPPANMA** - At üzərindən uzununa və eninə dayaqlı hoppanma. Körpüçüyə təkandan sonra 360 dərəcə dönmə və əllərin təkənindən sonra qruplaşaraq irəli bir dəfə yarım salto etmə.

- **İRƏLİ ÇEVRİLİŞƏ İRƏLİ BİR DƏFƏ YARIM SALTO EDİB HOPPANMA** - At üzərindən uzununa və eninə dayaqlı hoppanma. Körpüçüyə təkandan sonra qruplaşaraq irəli bir dəfə yarım salto etmə və əllərin təkənindən sonra irəli çevrilmə.

- **KASAMATSU HOPPANMASI** - Dayaqlı hoppanma. Qruplaşaraq dairəvi dönmə hərəkət istiqamətində irəli bir dəfə yarım salto edib dönməklə yanakı çevrilmə. Təmrin yapon gimnastı Siqeru Kasamatsunun adı ilə adlandırılmışdır.

- **KATKOV HOPPANMASI** - Kənara çevrilməklə kənara bir dəfə yarım salto. Təmrin sovet gimnastı Aleksandr Katkovun adı ilə adlandırılmışdır.

- **KORBUT HOPPANMASI** - Əllərin təkənina qədər 360 dərəcə dönməklə irəli çevrilib hoppanma. Təmrin sovet gimnastı Olqa Korbutun adı ilə adlandırılmışdır.

- **KÖNDƏLƏN HOPPANMA** - Gimnast dayaqlı hoppanma zamanı yüyürmə istiqamətinə nisbətdə yanakı vəziyyətdə aləti rəf edir.

HOP

- **KÖNDƏLƏN BUCAQLA HOPPANMA** - At üzərindən uzununa dayaqlı hoppanma (körpüçük arxa ayağın yanında böyükdə yerləşir). Yandan alətə tərəf etməklə at üstündə bucaq vəziyyətində bir ayağın təkənini, o biri ayağın irəli yellənməsi ilə icra olunur. Uçuşun 2-ci fazasında dairəvi dönməklə də icra oluna bilər.

- **KROLL HOPPANMASI** - Dayaqlı hoppanma. Qruplaşaraq dairəvi dönməklə irəli bir dəfə yarım salto edib irəli çevrilmə. Beli bükülü, beliaçıq, 360 və 540 dərəcə dönmələrlə icra oluna bilər. Təmrin alman gimnastı Silvio Krollun adı ilə adlandırılmışdır.

- **KUERVO HOPPANMASI** - Dairəvi dönmək və arxaya bir dəfə yarım salto etməklə irəli çevrilmə. Təmrin Kubalı gimnast Yorq Kuervonun adı ilə adlandırılmışdır.

- **QABAQLAMA HOPPANMASI**

- Dağ xizəyi idmanı texnikasının elementi. Baş verməmək və ya ayrıldıqdan sonra uçuş fazasını qısaltmaq məqsədilə kəskin profilli təpələri keçən zaman kompensasiya edilmiş hərəkət.

- **QARANQUŞVARI FIRLANIB HOPPANMA** - Fiqurçu konkilərdə məcburi fiqurlu sürüşmə elementini icra edərkən yuxarı itələnir, sonra yerə enir və bir ayaqda yellənərək qaranquşvari fırlanır.

- **MARÇENKO HOPPANMASI** - Akrobatik hoppanma. Qruplaşıb 360 dərəcə dönməklə arxaya ikiqat salto. Təmrin sovet gimnastı Vladimir Marçenkonun adı ilə adlandırılmışdır.

- **OTURUB HOPPANMA** - Batutda ayaqları büküb oturuşa enərkən hoppanma.

- **RONDAT HOPPANMA** - Dayaqlı

HOP

hoppanmada körpücüyə tullanma ronaldatın köməyi ilə icra olunur. **bax. Arxaya çevrilməklə hoppanma.**

- **ROÇE HOPPANMASI** - İrəli çevrilişlə iki dəfə yarım salto. Təmrin Kuba gimnastı Feliks Roçenin adı ilə adlandırılmışdır.

- **SADƏ HOPPANMA** - Gimnastın əlləri ilə əlavə dayağı olmadan icra etdiyi hoppanma.

- **SUKAXARA-UQLEV HOPPANMASI** - Dönməklə bir-birinin üzərindən irəli çevrilib arxaya bir dəfə yarım salto. Təmrin yapon gimnastı Masuo Sukaxara və sovet gimnastı Vladimir Uqlevin adları ilə adlandırılmışdır.

- **TƏKAN AYAĞINDA FIRLANIB HOPPANMA** - Fiqurçu konkilərdə sərbəst fiqurlu sürüşmə elementini yerinə yetirərkən itələnilib yuxarı çıxır, yerə enir və sonra təkan ayağında fırlanır. Poza fırlanğıcda havada yerə enmə məqamına qədər baş tutur.

- **TƏKRAR HOPPANMA - 1.** Hündürlüyə və şüvüllə hoppanmalarda 1-ci yer uğrunda mübarizədə qalibi müəyyənləşdirən bütün göstəricilər bir və ya bir neçə idmançıda bərabər olarsa hoppananlar üzrə əlavə yarış. **2.** Maneələri dəf etmək üzrə yarışda ən yaxşı eyni nəticə göstərmiş iştirakçılar arasından qalibi və mükafatçıları müəyyənləşdirmək üçün keçirilən əlavə çıxış. Maneələrin sayı həmin yarışdakılardan altıya qədər azaldılır. Əgər hoppanma iştirakçıları əsas marşrutu cərimə xallarsız keçərlərsə, maneələrin ölçüləri artırıla bilər. Cərimə xalları olan iştirakçılar üçün hündürlük əvvəlki kimi saxlanılır. Vaxt

HOP

dəqiq hesablanır.

- **TOXUNARAQ HOPPANMA** - Bədi gimnastika elementidir. Bir ayağın təkani ilə irəli hərəkət edərək yarımşpaqat vəziyyətində hoppanma.

- **UÇUŞLA HOPPANMA** - At üzərindən uzununa və eninə dayaqlı hoppanma. Əllərin təkana qədər və təkandan sonra üzü ata tərəf əyilmədən və ya azacıq əyilmiş vəziyyətdə uçuş, 180, 360, 540 və 720 dərəcə dönməklə icra oluna bilər.

- **UÇUB DAİRƏVİ DÖNMƏKLƏ VƏ ARDINCA İRƏLİ SALTO EDİB HOPPANMA** - At üzərindən uzununa və eninə dayaqlı hoppanma. Əllərlə təkandan sonra dairəvi dönmə və qruplaşaraq irəli salto.

- **UÇUB ARDINCA ARXAYA SALTO EDƏRƏK HOPPANMA** - Atın üzərindən uzununa və eninə dayaqlı hoppanma. Əllərin təkandan sonra qruplaşaraq arxaya salto.

- **UZUNUNA HOPPANMA** - Üfüqi məkanı rəf etməklə bağlı təmrin. Bir və ya iki ayağın təkani ilə yerinə yetirilir. İdmançının sürət-güc qabiliyyətinin təkmilləşməsi üçün idmanın müxtəlif növlərinin və məşq təmrinlərinin texniki elementi. İtələnmə istiqaməti irəli-yuxarıdır.

- **UZUNUNA “ƏYİLMƏ” ÜSULU İLƏ HOPPANMA** - İdmançının uzununa hoppanmalar prosesində itələnməni qurtarandan sonra “bükülü” vəziyyət alması, sonra yerə enərkən qruplaşaraq uçuş texnikası variantlarından birini icra etməsi.

- **UZUNUNA “AYAQLARI BÜKMƏ” ÜSULU İLƏ HOPPANMA** - İdmançının uzununa hoppanmalar prosesində

HOP

itələnmə qurtarandan sonra qruplaşaraq uçuşu icra etməsi.

- **UZUNUNA “QAYÇI” ÜSULU İLƏ HOPPANMA** - Uzununa hoppanma prosesində idmançının havada 2,5-3,5 addım icra etdiyi uçuş texnikası variantlarından biri.

- **ÜÇ TƏKANLA HOPPANMA** - Atletika üzrə yarış növü. Daha böyük məsafəni dəf etmək məqsədilə 3 ardıcıl icra olunan hoppanmadan ibarət yüyürməklə uzununa hoppanma. Birinci itələnmədən sonra uçuşda ayaqların vəziyyətinin dəyişmə növbəsi baş verir (sışrayış). İkinci itələnmə də elə həmin ayaqla icra olunur, onun ardınca uçuş gəlir (addım), sonra o biri ayaqla itələnmə (hoppanma) və nəhayət qumlu çuxura hər iki ayaqla enmə.

- **UFUQİ HOPPANMA** - Döşəmədə gimnastik təmrin. Sinənin üfüqi səthinin döşəməyə tərəf, bir ayağın təkani, o biri ayaq havada sərbəst, 360 dərəcə dönməklə hoppanma.

- **VELOSİPEDƏ HOPPANMA** - Düz olmayan yerlərdə şose və ya trek yürüşlərində velosipedçinin əldə velosipedlə maneəni rəf etmək üçün, məcburi düşmədən sonra yenidən cəld velosipedə oturması.

- **VELOSİPEDDƏ HOPPANMA** - Velosiped idmanında texniki üsul. Düz olmayan yerlərdə və ya şosedə yürüşlərdə velosipedi yerdən ayırmaqla müxtəlif maneələri rəf etmə.

- **VİNTLİ HOPPANMA** - Batutda bədənin uzununa oxu ətrafında 180, 360, 540, 720 və s. dərəcədə fırlanmaqla hoppanma.

- **YARIMVİNTLİ HOPPANMA** - Ba-

HOP

tutda bədənin uzununa oxu ətrafında 180 dərəcədə dönməklə fırlanıb hoppanma.

- **YAMASİTA HOPPANMASI** - Bükülüb-açılaraq irəli çevrilmə. Təmrin yapon gimnastı Xaruxiro Yamasitanın adı ilə adlandırılmışdır.

- **YURÇENKO HOPPANMASI** - Dayaqlı hoppanma. Körpücüyə ronaldatdan sonra əllərin təkənina qədər arxaya çevrilmə və əllərin təkənindən sonra isə bükülü arxaya bir dəfə yarım salto. Salto qruplaşaraq və bükülü, eləcə də 180, 360, 540 və 720 dərəcə dönməklə də icra oluna bilir. Təmrin sovet gimnastı Natalya Yurçenkonun adı ilə adlandırılmışdır.

SUYA HOPPANMA

- **SUYA AUERBAX HOPPANMASI** - Ön duruşdan arxaya fırlanmaqla suya hoppanma. Birinci ifaçı-alman idmançısı və pedaqoqu Vilhelm Auerbaxın adı ilə adlandırılmışdır.

- **BİR DƏFƏ YARIM DÖVR ETMƏKLƏ SUYA HOPPANMA** - İdmançının trampolin və ya vışkada qabaq və ya arxa duruşdan 540 dərəcə irəli və ya arxaya (suya başla girmə), eləcə də əllərdə duruşda vışkadan (suya ayaqlarla girmə) fırlanmaqla suya hoppanma.

- **BİR DÖVRƏ VURMAQLA SUYA HOPPANMA** - İdmançının trampolin və ya vışkada qabaq və ya arxa duruşdan 360 dərəcə irəli və ya arxaya (suya ayaqlarla daxil olma), eləcə də vışkada əllərdə duruşdan fırlanmaqla suya hoppanma (suya başla girmə).

- **ÇOX DÖVR ETMƏKLƏ (2-4 DÖVR) SUYA HOPPANMA** - İdmançının trampolin və ya I-IV dərəcəli vışkalardan

HOP

720-1440 dərəcədə (iki, üç və dörd dövr edib suya ayaqlarla girmə) və ya 900-1620 dərəcədə (2,5; 3,5 və 4,5 dövr etməklə suya başla girmə) arxaya və ya qabağa fırlanmaqla suya hoppanmalar. Vışkada əllərdə duruşdan (VI dərəcə) suya hoppanmalar oxşar miqdarda dövr etmələrlə suya mövafiq olaraq ayaqlarla və başla girməklə də başa çatır.

- **SUYA QARANQUŞVARI HOPPANMA** - Trampolin və ya vışkada qabaq və ya arxa duruşdan əyilmiş vəziyyətdə, qollar yanlara icra edilən suya hoppanma.

- **TARASOV KİMİ SUYA HOPPANMA** - Əllərdə duruşdan arxaya dövr etməklə suya hoppanma. Birinci ifaçının - 1925-ci ildə Moskva çempionu olmuş Vladimir Tarasovun familiyası ilə adlandırılmışdır.

- **UÇUŞLA SUYA HOPPANMA**

- Trampolin və ya vışkada qabaq və ya arxa duruşdan irəli və ya arxaya fırlanmaqla, suya ayaqlarla və ya başla dalmaqla (batmaqla) hoppanma.

- **YARIM DÖVR ETMƏKLƏ SUYA HOPPANMA** - Trampolin və ya vışkada qabaq və ya arxa duruşdan qruplaşaraq, əyilmiş və ya açılmış vəziyyətdə irəli və ya arxaya 180 dərəcə (suya başla girmə) fırlanmaqla suya hoppanma. Vışkada əllərdə duruşdan oxşar hoppanma suya ayaqlarla girməklə də başa çatdırılır.

SUYA HOPPANMALAR - (1) İnsanın məişətdə, əmək və hərbi sahədə batan şəxsi xilas edərkən, su maneəsi sərhədləri güclənərkən, desant əməliyyatı yerinə yetirərkən istifadə etdiyi, suya girməzdən əvvəl uçuş fazası

HOP

yaratdığı hərəki fəaliyyəti.

- **SUYA YERLİ, İDMANDAN KƏNAR HOPPANMALAR** - Ən müxtəlif (əsasən də meyilli, maili) trayektoriyalar üzrə başı, ayaqları aşağı və sallanmaqla icra edilən, üzmə üsulundan kənar suya hoppanmalar.

SUYA HOPPANMALAR - (2) Trampindən və ya müxtəlif hündürlüklü qüllələrdən xüsusi cədvəllərdə sadalanan və yarışda icra olunmağa icazə verilən suya hoppanmaların yerinə yetirilməsindən ibarət yarış fəaliyyətli idman növü. Burada texniki ustalığ, hoppanmanın mürəkkəbliyi, suya girmənin keyfiyyəti nəzərə alınır.

- **SUYA QRUPLA HOPPANMALAR** - Eyni vaxtda bir neçə hoppanan idmançının nümunəvi çıxışlar proqramında vışkaların müxtəlif platformalarından və trampinlərdən yerinə yetirilən suda təlim və idman hoppanmaları.

- **SUYA TƏLİM HOPPANMALARI** - Suya hoppanma üzrə ilkin təlimdə istifadə olunan təmrinlər: ön və arxa duruşdan sıçrayışla, suya ayaqlarla dalma, ön və arxa duruşdan başla suya dalma və hoppanmalar. Çətinlik əmsalı yoxdur.

- **AKROBATİK HOPPANMALAR - 1.** İdman akrobatikası yarışı (kişilər və qadınlar arasında) növü olub bura çoxnövçülük, birinci və ikinci təmrinlər daxildir. Hoppanmalar, adətən qaçışdan, xüsusi cığırılarda və ya döşənəkli yerlərdə, körpüclərdən, trampinlərdən, batutlardan istifadə etməklə yerinə yetirilir. Hoppanmaların növləri: döşəmədən partnyora, partnyor üzərindən, sıraya, çarpaz, bir akrobatdan başqasına, bir akrobatdan iki ak-

HOP

robata və iki akrobatdan birinə. **2.** Gimnastlar tərəfindən sərbəst təmrinlərdə və tirdə icra edilən müxtəlif çevrilmələr və salto. **3.** Sirk sənəti (ustalığı) janrı.

- **AT İDMANINDA AYRI-AYRI HOPPANMALAR** - Çox uca, çox uca-enli və en dairəli maneələri dəf etmək üzrə yarışlar. Rekordlar qeydə alınır.

- **ATILIB-DÜŞMƏ HOPPANMALAR** - Döşəmədə altdakı akrobatın üstdəkini atıb (ayaq pəncəsindən, əldən, beldən, qarından, ayaqdan) döşəməyə salması ilə nəticələnən akrobatik hoppanmalar. Sıçrayışdan fərqli olaraq atılmış hoppanmalar zamanı üstdəki akrobat partnyorun üstündə durmur, sadəcə olaraq onun köməyi ilə yuxarı hoppanır.

- **BATUTDA HOPPANMALAR** - İdman növü. Bədənin uzununa və köndələn oxu ətrafında müxtəlif növ fırlanmaları icra etmək məqsədilə idmançının ritmik və dəfələrlə yüksək hoppanmalar üçün möhkəm şəriddən hazırlanmış, üfüqi gərilməmiş və amortizasiyalı, elastiki deformasiyalı tordan istifadə olunur. Akrobatik, gimnastik və suya hoppanmalar qovuşuğunda əmələ gəlir. **2.** Akrobatların, gimnastların, suya hoppananların, eləcə də bir sıra başqa idman növlərinin nümayəndələrinin hazırlığında köməkçi təmrinlər.

- **FƏRDİ HOPPANMALAR** - Batutda hoppanma üzrə yarış növü. Kişilər və qadınlar hər yaş qrupunda müxtəlif məcburi təmrinlərdə və 10 müxtəlif elementdən ibarət sərbəst təmrinlərdə çıxış edirlər. Hər hoppanmada bədənin əmsalı nəzərə alınmaqla ən yaxşı bal toplayan qalib gəlir.

HOP**- HÜNDÜRLÜYƏ HOPPANMALAR**

- İdmançının sürət götürəndən sonra bir ayağının təkəni ilə vertikal fəza sahəsinin (plankanın üzərindən hoppanma) rəf edilməsindən ibarət yarış fəaliyyəti; Atletikanın bir növüdür.

- **XİZƏKLƏRDƏ AKROBATİK HOPPANMALAR** - Fristayl üzrə yarış növü. Hoppanma idmançının trampinə çıxması üçün sürət götürməsindən və havada icra keyfiyyət qiyməti ilə mürəkkəb dərəcəli müxtəlif akrobatik fiqurlara (saltolar, piruetlər və s.) çevrilməsindən asılı olur.

- **XİZƏKLƏRDƏ TRAMPLİNDƏN HOPPANMALAR** - Texniki mürəkkəbliyi ilə fərqlənən xizək idmanı növü. Xizəklərdə trampindən hoppanmaların mahiyyəti ondan ibarətdir ki, xizəkçi trampinin yuxarı hissəsində (sürət vermə dağında) bükülüb aşağı yuvarlanmaqla ayırma stolunun kənarına itələnir və havada müəyyən məsafə qət edərək enən zaman dağın daha sərt sahəsində yerə düşür, bundan sonra dayanacaq meydançasında sürüşməni davam etdirir. Nəticələrin qiymətləndirilməsi zamanı həm hoppanmanın uzunluğu, həm də onun icra texnikası (üslubu) nəzərə alınır.

- QOŞALARIN HOPPANMALARI

- At idmanında maneələri dəf etmək üzrə yarış növündə atlar qoşa çıxış edir və burada hoppanmada onların bərabərləşdirilməsi, maneələri dəf etmə təmizliyi və oynaqılığı nəzərə alınır. Marşrut xüsusidir.

- **“S”-VARİ HOPPANMALAR** - Batutda bükülü hoppanmalar.

- **SİNXRON HOPPANMALAR** - Batutda hoppanma üzrə yarış növü. Bir

HOP

kombinasiya eyni vaxtda müxtəlif batutlarda qoşa batutçular (2 kişi idmançı və ya 2 qadın idmançı) tərəfindən icra olunur. Məcburi və azadə təmrinlər yerinə yetirilir. İcranın keyfiyyəti, sinxronluğu, hər hoppanmada bədənin kütləsi nəzərə alınmaqla onların mürəkkəbliyi qiymətləndirilir.

- **SU XİZƏKLƏRİNDƏ TRAMPLİNDƏN HOPPANMALAR** - Su xizəyi idmanı növü. Katerlə müəyyən sürətlə yedəyə (onu hoppanmadan əvvəl xizəkçi özü seçir) alınmış idmançı tramlindən uzağa sıçrayır. İdmançıya 3 təşəbbüs sınağı verilir. Yedək trosunun uzunluğu həmişə eynidir (23 m).

- **SUYA SINXRON HOPPANMALAR**

- Suya hoppanma üzrə iki hoppananın eyni vaxtda 3 m-lik tramlindən və 10 m-lik qüllədən sinxron icra etdikləri yarış növü. İlk dəfə 2000-ci ildə Sidney Olimpiya oyunlarının proqramına daxil edilmişdir. İcraya görə qiymət texnika-ya verilən qiymətdən və hoppanmaların icra sinxronluğundan toplanır.

- **ŞÜVÜLLƏ HOPPANMALAR** - Atletika üzrə yarış növü. Şüvülün köməyi ilə (mütəhərrik dayaq) böyük hündürlüyü dəf etmək məqsədilə yerinə yetirilən hoppanma. Hoppanma yüyürmədən, şüvülün dayağa qoyuluşu, itələnmə, dayaq hissə (asilma, qol çalma, bədəni açma, ayaqları dartma, şüvülü boşaltma) və dayaqsız uçuşdan (plankanın üzərindən keçmə və yerə enmə) ibarətdir.

- **UZUNUNA HOPPANMA** - Atletika növü olub yarış fəaliyyəti idmançının sürət götürəndən sonra uzunsov tirdən

HOV

bir ayağın təkani ilə üfüqi fəza sahəsini rəf etməkdən ibarətdir.

- **YANAKI HOPPANMA** - At üzərindən eninə dayaqlı hoppanma zamanı ayaqlar dayaq əldən kənara ötüb keçir, uçuşun 2-ci fazasında böyürü alətə tərəf dönməklə də icra oluna bilir.

- **YERİNDƏN HOPPANMALAR**

- Məkanı dəf etməkdə yüyürmə fazası olmadan və dayaqdan eyni vaxtda hər iki ayaqla və ya ayrıca ardıcıl hər ayaqla itələnməklə xarakterizə olunan fiziki təmrin. Yarış və məşq fəaliyyətində uzununa, hündürlüyə və üç təkənla hoppanmalar tətbiq edilir. Çox vaxt hoppanma qabiliyyətini, eləcə də sürət-güc keyfiyyətini (partlayıcı qüvvəni) müəyyənləşdirmək üçün testlərdən istifadə olunur.

HORMONLAR - Orqanizmdə daxili sekresiya vəzilərinin hazırladığı və bilavasitə qana keçən, bioloji cəhətdən fəal maddələr: digər orqanlar və toxumaların fəaliyyətinə məqsədyönlü təsir göstərir.

HOVUZ - Su idmanı növləri məşğələləri üçün tikili. Qurulmasına görə hovuzlar 2 qrupa bölünür: su hövzələrində düzəldilmiş təbii hovuzlar və su doldurulan süni hovuzlar. Hovuzlar təyinatına görə çimmə-sağlamlıq (kütləvi məşğələlər üçün), tədris (böyüklərə üzməyi öyrətmək üçün), idman işləri (üzgüçülərin məşq təlimi və yarışlar üçün), kiçik yaşlı uşaqlar üçün olmaqla yarış qaydalarına uyğun hazırlanır.

- **AVARÇƏKMƏ HOVUZU** - Avarçəkənlərin təlimi üçün binada xüsusi tikili. Avarçəkmə təbii şəraitdə mümkün olmadığı vaxt su hovuzu xüsusi vərdişləri saxlamağa imkan verir. Təbii şəraitdə avarlama-

HOV

da qayığın suya nisbətə yerdəyişməsi hovuzda qeyri-mütəhərrik qayığa və ya avarçəkmə aparatına nisbətə suyun yerdəyişməsi ilə əvəz olunur. Bununla bərabər su axını xüsusi hazırlanmış dairəvi novlarda avarlarla qarışdırılır. Sərbəst olaraq su axınlı və sürətlə tənzim olunan avarçəkmə hovuzları da mövcuddur.

- **“QURBAĞA QABI” (dayaz, kiçik ölçülü) HOVUZ** - Məktəbəqədər uşaqlara üzgüçülüğü öyrətmək üçün nəzərdə tutulur. Dərinliyi 0,6-0,9 m olur. Bir qrupla məşğələlər üçün 8x4 m ölçü kifayətdir.

- **SÖKÜLÜB QURAŞDIRILAN, SU TÖKÜLƏN HOVUZ** - Metal karkas və rezinləşdirilmiş parçadan hazırlanmış rezervuardan (çəndən) ibarət stasionar olmayan (yeri dəyişdirilə bilən) hovuz. Yığıla bilən hovuzun ölçüləri 6x3x1,3 m-dir. Ən bəsit, süni açıq tikili üzgüçülüğün kütləvi təlimi üçündür. Qənaətlə böyük xidmətə qabiliyyətinə malikdir və cəmi bir neçə gün ərzində quraşdırıla bilər.

- **SUDA ƏN SADƏ HOVUZ** - Üzgüçülük üçün ən sadə idman tikilisi start körpücüyü, start tumbası, aralarında dağaboğan cığırlar çəkilmiş start və dönmə divarcığı olan hovuzdur. Suyun dərinliyi start körpücüyünün altında ən azı 0,9-1,2 m olur. Hovuzun uzunluğu 50, 25 və ya 12,5 m ola bilər. Hovuzun eni hər birinin arası 2-2,5 m olan cığırların sayı ilə müəyyən edilir.

- **SUYA TULLANMALAR ÜÇÜN HOVUZ** - Suya tullanmalarda suya dalmanın təhlükəsizliyini təmin edən ixtisaslaşdırılmış dərin vannalı hovuz. Hovuzun vannalarının ölçüləri adətən 30x20 m olub su polosu oyunu üçün normal mey-

HÜC

dana uyğundur. Müasir tullanmalar hovuzda vışkaya qalxmaq üçün liftlə və zərbəni yumşaltmaq üçün suya giriş yerində yeni tullanmaların mənimsənilməsində sıxılmış “hava balıncı” ilə təchiz olunur.

- **SÜNİ HOVUZ** - Su idmanı növlərinin məşğələləri üçün tikili. Dəmir-beton vannalı üzgüçülük hovuzunun uzunluğu 25-50 m, eni 15-25 m, dərinliyi 1,2-2,2 m ölçüdə olur. Start körpücüyünə, start tumbasına, köməkçi və əlavə yerlərə malikdir. Suyu təmizləmək, dezinfeksiya etmək (xlor, gümüş və ozonla) və 24-28 dərəcəyə qədər isitmək imkanı olur. Süni hovuzlar örtülü və açıq tiplidir.

- **TƏBİİ HOVUZ** - Su hövzəsinin (dəniniz, göl, çay, gölcük və s.) üzərində və suyun təmizlənməsinə, süni yolla dəyişdirilməsinə ehtiyac olmayan, üzgüçülük kütləvi məşğələlər üçün tikili. Yaxşı olardı ki, su təmiz və axarlı olsun. Məşğələlər üçün yerin dərinliyi və ölçüləri məqsəddən asılı olaraq seçilir, üzgüçülük üçün yer suda buylarla məhdudlaşdırılır. Üzgüçülük sahəsinin eni sahildən hövzəyə tərəf 20 m-dən çox olmamalıdır.

HÖRÜLMƏ - İki trosun uclarının bağlanma üsulu. Bitki liflərindən hazırlanan sintetik və polad troslardan istifadə olunur. Qısa bağlanmanın icrası sadədir, lakin trosu müəyyən qədər yoğunlaşdırır. Uzun bağlanma trosu qalınlaşdırır, lakin birləşdirilmə üçün daha uzun uc tələb edir.

HÖVZƏ - Dağlar arasında oval və ya dairəvi formalı böyük sulu çuxur.

HÜCEYRƏ

- **ƏSƏB HÜCEYRƏSİ** - Qısa və ötürü-cü əsəb impulsları ilə əhatə olu-

HÜC

nan neyron (akson) çıxıntısı. Periferik və mərkəzi əsəb sistemlərinin ötürücü yollarının tərkibinə daxildir.

- **ƏZƏLƏ HÜCEYRƏSİ** - Gərilmə və sıxılma qabiliyyətinə malik olan əzələ toxumasının (hüceyrəsinin) struktur-funksional vahidi.

HÜCUM - (1) Çox sürətli, şiddətli həmlə (basqı). İdmanda texniki -taktiki üsul. **1.** Güləşçilərin, boksçuların tək-bətək mübarizəsində, idman oyunlarında qələbə və ya üstünlük qazanmaq məqsədilə rəqibə şiddətli həmlə etmə. **2.** Qılıncoynadının düzləndirilmiş silahlı əli ilə rəqibin zərbə endirilə bilən bədən səthinə fasiləsiz hədələrlə zərbə vurma (sancma) məqsədilə təşəbbüslü hücum hərəkəti. **3.** İdmançı və ya komandanın nəticə qazanmaq və ya rəqib üzərində üstünlük əldə etmək məqsədilə fəal hərəkəti. Termin idman tək-mübarizliyində və idman oyunlarında işlənir. **4.** İdman oyunlarında, əsasən hücum funksiyasını icra edən oyunçulara aiddir. **5.** Şahmat və damada rəqibin fiqurunu, piyadasını və ya damasını vurmaq təhlükəsi yaradan gediş.

- **AÇIQ HÜCUM** - Taktiki şahmat üsulu, hansısa bir fiqurun və ya piyadanın getməsi başqa fiqurların hərəkət xəttini açır, rəqib düşərgəsində obyektlərdən birinə təhlükə yaradır.

HÜCUM -(2). Atletikada termin baryeri, plankanı, maneəni müəyyən fazada aşib keçməklə xarakterizə olunur.

- **ARXA XƏTDƏN HÜCUM - 1.** Voley-bolda topu oyuna daxil etmə məqamında əgər pəncə (yaxud hər iki pəncə) hücum xəttinə toxunmursa və

HÜC

onu keçmirsə, arxa xətdən topa istənilən hücum zərbəsi. **2.** Tennisdə fəal zərbə ilə sıçrayışdan (arxa xətdən) sayı oynayıb başa çatdırmaq cəhdi.

- **BARYERƏ HÜCUM** - Atletin baryerlərlə qaçışda baryeri dəf etməsinin birinci fazası. Şaquli xətti keçəndən sonra son addımda başlanır (hərəkəti nizama salan ayağın düzlənməsi və gövdənin irəli meyl etməsi ilə xarakterizə olunur) və təkən ayağının qaçış cığırından ayrılması ilə başa çatır.

- **BƏDƏNİ İRƏLİ ATMAQLA HÜCUM** - Rəqibə yaxınlaşıb bədəni irəli verməklə qurtaran hücum.

- **BİRBAŞA HÜCUM** - Qılıncoynadının açıq bölməyə silahın hərəkəti ilə hücumu.

- **BİRBAŞA ƏLLƏ HÜCUM** - Qılıncoynatmada qarşılıqlı sancmalarda taktiki haqlılıqdan istifadə etmək məqsədilə hücum edənə yönəlmiş hərəkət.

HÜCUM - 3. Şahmat və dama oyunlarında partiyada hücum hərəkətləri (gedişlər seriyası) məqsədə çatmaq üçün daha cəsarətli vasitədir.

- **BİRBAŞA OLMAYAN HÜCUM**

- Qılıncoynadının tiyəni başqa xəttə yerdəyişmə etməsi ilə hücum.

- **BÜTÜN KOMANDA İLƏ HÜCUM**

- Rəqibin qapısına (futbol, hokkey, həndbol, su polosunda və s.) və ya səbətə (basketbolda) topu (şaybanı) vurmaq və ya topu səbətə atmaq məqsədilə mümkün qədər çox oyunçunun rəqib tərəfə yerdəyişmə etməsi.

- **CAVAB HÜCUMU** - Qılıncoynadının baş tutmamış həmlədən sonra geriye çəkilmiş rəqibə qarşı icra etdiyi hücum.

HÜC

- **CİNAH HÜCUMU** - **bax.** Yan xətt boyunca hücum.

- **DAİMİ HÜCUM** - Damada damka sonluğunda heç-heçəyə nail olmaq üçün üsullardan biri (A.: D. f4; Q.: D. a3, c3, h6. 1. fe5 ab2 2. ef4 bc1 3. fe5 c1 b2 4. ef4 ba3 5. fe5 və s. heç-heçə).

DÜZGÜN OLMAYAN HÜCUM

- Hokkeydə güc tətbiq edilən zaman yarıq qaydalarının pozulması (məs.: borta itələyib basma, əllə itələmə və s.)

- **ƏSAS HÜCUM** - Qılıncoynadanın döyüşə başladığı hücum.

- **FİNTLƏRLƏ HÜCUM** - Qılıncoynadanın silahla hədələyici hərəkətlərlə və ya sancmaqla (zərbə endirməklə) icra etdiyi hücum.

- **HAZIRLANMAMIŞ HÜCUM** - Boksçunun döyüşün konkret epizodunda obyektiv vəziyyəti nəzərə almadan, hazırlıq və yalançı hərəkətlərdən istifadə etmədən endirdiyi zərbəsi və ya zərbələri.

- **HAZIRLIĞA HÜCUM** - Qılıncoynadanın hücumu keçmək məqsədilə rəqibə qarşı icra etdiyi həmləsi hücumu yaxınlaşır.

- **HƏQİQİ HÜCUM** - Boksçunun hazırlıq və ya yalançı hərəkətlərindən sonra son həddə qədərki və ya son hədd əzələ gücü ilə endirilmiş həqiqi zərbəsi və ya zərbələri.

- **İKİ HÜCUMÇU İLƏ HÜCUM** - Futbolda 1+4+4+2, 1+5+3+2, 1+3+5+2 oyun sistemi ilə hücum.

- **İKİ TEMPLİ HÜCUM** - Qılıncoynadanın silahla iki hərəkətdən ibarət hücumu.

- **İKİNCİ (BİRİNCİ) MÖVQEDƏN HÜCUM** - Velosiped idmanında qrupda ikinci (birinci) gedən yürüşçünün

HÜC

hücumu və ya finiş həmləsi.

- **İLK ÖTÜRMƏDƏN HÜCUM** - Vo-leybolda taktiki hücum variantı. Bir oyunçunun hücum zərbəsi partnyorun ilk ötürməsindən sonra icra olunur.

- **İRƏLİ ATILMIŞ ADDIMLA VƏ OXVARI HÜCUM** - Qılıncoynadanın rəqibə texnikada yaxınlaşmaqla fasiləsiz irəli atılmış addımlarla və oxvari çox iti hücumu.

- **İRƏLİ ÇIXMAQ MƏQSƏDİLƏ HÜCUM** - Bir velosipedçi və ya velosipedçilər qrupunun bir yürüşçüsünün və ya yürüşçülər qrupunun irəli çıxmaq məqsədilə başlanmış taktiki hərəkəti.

- **İRƏLİ SIÇRAMA VƏ BƏDƏNİ İRƏLİ ATMAQLA HÜCUM** - Qılıncoynadanın fasiləsiz olaraq irəli atılmış addımlarla və bədənini irəli atmaqla texnikada rəqibə yaxınlaşması.

- **KOMBİNASİYALI HÜCUM** - Qılıncoynadanın silaha təsirindən, fintlərdən və sancmalardan (zərbələrdən) ibarət hücumu.

- **KOMBİNASİYALI HÜCUM** - Şahmatda fiqura nə getməsi, nə də müdafiə olunması xeyir gətirməyən hücum. Şaha kombinasiyalı hücum nümunəsi mat deməkdir.

- **“QARMAQLA” HÜCUM** - Armsportda texniki üsul. Hücum edən idmançı start mövqeyində ikitərəfli tutaraq əlinin çəcələ barmağını rəqibin əlinə tərəf qarışdırır, “çiyindən təkənla” qanrılmış dirsəyi ilə rəqibin əlini yan yastığa qədər aparır.

- **QARŞILIQLI HÜCUM** - Boksçuların gözlənilmədən eyni vaxtda qarşılıqlı zərbələr endirməsi.

HÜC

- **QARŞIYA ÇIXAN HÜCUM** - Qılıncoynatmada hücum müqavimət və rəqibə cavab məqsədilə icra edilən hücum.
- **QOOQLAND HÜCUMU (BD)** - Ağların (qaraların) debütdə 27-dən 22-yə (24-dən 29-a) soxulması sol cinahdakı damanı gücləndirməyə imkan verir və mərkəzdə mövqeyini möhkəmlədir.
- **MANƏYƏ HÜCUM** - Son qaçış addımının şaquli xətti keçəndən sonra başlanan və maneəyə ayağın qoyulması və ya baryer addımı ilə onu keçməsi maneələrlə qaçışda maneələri dəf etməyin birinci fazasıdır.
- **MƏRKƏZDƏN HÜCUM** - Bir sıra komandalı idman oyunlarında (məs.: futbol, hokkey, həndbol, su polosu, basketbol) meydanın və ya meydançanın şərti olaraq mərkəz oxu xətti boyunca hücum.
- **OXVARI HÜCUM** - Qılıncoynadının qaçış texnikası və ya hoppanmada rəqibə yaxınlaşmaqla hücumu.
- **ÖN XƏTDƏN HÜCUM** - Voleybolçunun meydançanın özünə aid hissəsində ön xəttədən və istənilən hündürlükdən istənilən hücum zərbəsi (top zərbə məqamında tam və ya qismən öz komandasının oyun sahəsində olur).
- **PİYADA AZLIĞINDA HÜCUM** - Şahmatda rəqibin mövqeyinin başlıca olaraq vəzir cinahında zəifləməsinə səbəb olmaq məqsədi daşıyan standart strateji plan.
- **PLANKAYA HÜCUM** - Təkan ayağının yerdən ayrılmasından sonra başlayan və hoppanın bədəninin uçuş trayektoriyasının yuxarı nöqtəsində qurtaran fazalarından biri.
- **SADƏ HÜCUM** - Qılıncoynadının silahla bir hərəkətli hücumu.

HÜC

- **SİLAHA TƏSİRLƏ HÜCUM** - Qılıncoynadının batmandan - silahı toqquşdurmaqdan və sancmadan (zərbədən) ibarət hücumu.
- **TƏKƏRDƏN HÜCUM** - Öndə gedən yürüşçünün arxasında olan və taktiki məqsəddən asılı olaraq lazımı məqamda irəli çıxmağa özünü hazırlayan velosipedçinin taktiki hərəkəti.
- **TƏKRAR HÜCUM -1.** Qılıncoynadının cavab cəhdi olmadan geri çəkilməklə və ya yayınmaqla müdafiə olunan rəqibə tətbiq etdiyi hücum.
- **TƏKRAR HÜCUM- 2.** Nişanlama variantı olan taktiki hərəkət. Eyni bir üsulun iki dəfə təkrar olunması icra edilən hücumun ikinci dəfə icrası rəqib tərəfindən birinci cəhddəki müdafiə ilə üst-üstə düşür.
- **TƏKRAR HÜCUM- 3.** Güləşçi yalançı fənddən və rəqibin buna müvafiq müdafiəsindən sonra nəzərdə tutduğu həqiqi fəndi icra edir.
- **TORA YAXINLAŞMAQLA HÜCUM** - Tennisdə texniki üsul. Oyunçunun tora çıxışı uçuşdan zərbə ilə topu oynayıb başa çatdırmaq üçündür. Hücum tez (tora çıxış top göndərişindən dərhal sonra və ya əks hücum üsulundan sonra həyata keçirilir) və kombinasiyalı (top uçuşda ikən tamamlayıcı zərbə üçün tora çıxış topun sıçrayışından sonra zərbələr seriyası ilə hazırlanır) ola bilər.
- **UÇUŞDA İKƏN HÜCUM** - Komandalı idman oyunlarında rəqibin müdafiəsinə qarşı hücumu bir qayda olaraq təşkil etmək uğur qazandırmır, burada sürəkizlik, çox olmayan ötürmələr və təkmilləşdirilmiş səmərəlilik xarakterikdir.
- **ÜÇ HÜCUMÇU İLƏ HÜCUM** - Fut-

HÜC

bolda 1+4+3+3, 1+5+2+3, 1+3+4+3 oyun sistemi ilə hücum.

- **YALANÇI HÜCUM** - Qılıncoynatmada zərbə vurma (sancma) zəruri olduğundan üzdən, yüngülcə icra olunan hərəkət.

- **YAN XƏTT BOYUNCA HÜCUM**

- Futbol matçında rəqibin tərəfində onun qapısına top vurmaq məqsədilə künc bayrağı istiqaməti üzrə topun aparılması və ya uzununa ötürülməsi.

- **YUBATMAQLA HÜCUM** - Qılıncoynadanın fintin və ya sancmanın (zərbənin) icrasında silahı qısa müddətli yubatmaqla yerinə yetirdiyi hücum.

-- **“YUXARIDAN” HÜCUM** - Armsportda texniki üsul. Hücum edən idmançı start mövqeyində rəqibin əlini özünə tərəf dartır, öz əlini baş barmağına tərəf çevirir və işi davam etdirərək rəqibin əlini özü üçün uduş vəziyyətinə gətirib çıxarır.

HÜCUMÇU - 1. Komandalı idman oyunlarında hücum hərəkətlərində ixtisaslaşan idmançı. 2. Hücum edən güləşçi.

- **XƏTT HÜCUMÇUSU** - Həndbolda hücumun gedişində öndə, rəqib qapısının 6 metrlik xətti yaxınlığında olan hücum oyunçusu.

- **KƏNAR HÜCUMÇU** - Komandalı idman oyunlarında cinahlarda fəaliyyət göstərən oyunçu.

- **MANEVRLİ HÜCUMÇU** - Su polusunda hərəkətdə olan hücum oyunçusu. Rəqibin qapısından aralı mövqe tutur, yarım müdafiəçilərlə qarşılıqlı fəal əlaqədə olur, tez-tez onlarla yerini dəyişir.

- **MƏRKƏZ HÜCUMÇUSU** - Komandalı idman oyunlarında rəqib qapısına edilən hücumun mərkəzində fəaliyyət göstərən oyunçu.

HÜN

- **POZİSİYALI HÜCUMÇU** - Su polusunda atletik bədən quruluşlu və böyük fiziki qüvvəli, suda hündür oturan və texniki atmalara inamla yiyələnən hücum oyunçusu. Gərgin təkmübarizlik şəraitində öz izləyicisini udmaq və qol vurmaq məqsədilə rəqib qapısına hücumun önündə yer tutur.

- **YARIMORTA HÜCUMÇU (İN-SAYD)** - Futbolda “dubl-ve” sistemi üzrə oyunda mərkəz və yan hücumçular arasında və tez-tez öz yarım müdafiəçilərinin yaxınlığına çəkilən oyunçu.

QARŞILIQLI HÜCUMLAR - Hər iki qılıncoynadan tərəfindən eyni vaxtda başlanan və qurtaran hücumlar.

HÜCUMUN YENİDƏN BAŞLANMASI - Qılıncoynadanın silahla müdafiə olunmaq cəhdini tamamlaya bilməyən, geri çəkilən rəqibə baş tutmayan hücumun ardınca yeni hücum qurması.

HÜQUQ

- **HÜCUM HÜQUQU**- bax. **TAKTİKİ HAQLILIQ.**

- **CAVAB HÜQUQU**- bax. **TAKTİKİ DÜZLÜK.**

HÜNDÜRLÜK

- **AVARIN UÇUŞUNUN HÜNDÜRLÜYÜ**- Qayığın fırlanğının alt sahəsindən keçən skamyanın üst nöqtəsindən horizontal sahəsinə qədər məsafə çanaq-bud oynağına nisbətə görə avarın dartı qüvvəsini səviyyəsini xarakterizə edir. Avarçəkənin antronometrik göstəricilərindən asılı olaraq avarın dartı qüvvəsini tənzimləməklə yüksəkliyini artırmaq və ya əksiltmək olur.

- **BARYERİN HÜNDÜRLÜYÜ** - Kişilər, qadınlar, gənc oğlanlar və qızlar

HÜN

üçün, eləcə də baryerlə qaçışın müxtəlif distansiyalarında fərqlənənlər üçün baryerin vertikal böyüklüyü.

- **BAŞLANGIC HÜNDÜRLÜK** - Hündürlüyə hoppanan və ya şüvüllə hoppanan atletin yarışa başladığı hündürlük.

- **BƏDƏN DURUŞUNUN HÜNDÜRLÜYÜ** - Sinxron üzgüçülükdə idmançı qadının su səthinə nisbətə bədəninin vertikal üzrə yerləşməsi ilə xarakterizə olunan anlayış.

- **BURAXILMIŞ HÜNDÜRLÜK** - Yarışda hündürlüyə və ya şüvüllə hündürlüyə hoppanma zamanı buraxılmış hündürlük taktiki məqsəd daşıyır.

- **FİQRİSTİN HOPPANMASININ HÜNDÜRLÜYÜ** - Fiquristin yüksək uçuş nöqtəsində bədən kütləsinin ümumi mərkəzi ilə buzun səthinin arasındakı məsafə.

- **HOPPANMANIN HÜNDÜRLÜYÜ** - İdmançının hündürlüyə və ya şüvüllə hündürlüyə hoppanmalarında yerdən plankanın üst səthinə qədər rəf etdiyi vertikal ara.

- **İXTİSAS HÜNDÜRLÜYÜ** - Yarışın növbəti mərhələsinə düşməkdən ötrü hündürlüyə və ya şüvüllə hündürlüyə hoppanan atlet verilmiş ilkin hündürlüyü rəf etməlidir.

- **KONKİSÜRƏNİN DURUŞ HÜNDÜRLÜYÜ** - Konkidə duruşda cisim kütləsinin ümumi mərkəzindən dayaq mərkəzinə qədər məsafə. İdmançının konkilərdə, diyircəkli konkilərdə və ya xüsusi hazırlıq təmrinlərində qaçış zamanı üfüqi xətt gövdəsinin, omba və baldırının maillik bucağından asılıdır. Duruşun məqsəduyğun hündürlüyü havanın müqavimət gücünü azaldır.

XAL

- **MANEƏNİN HÜNDÜRLÜYÜ** - Maneənin vertikal ölçüsü (91,4 sm) 3000 m distansiyaya maneələrlə qaçışla müəyyən edilmişdir.

- **RELYEF KƏSİYİNİN HÜNDÜRLÜYÜ** - İdman xəritəsində iki əsas qonşu horizontal yüksəkliyin mənə fərqi.

- **ŞÜVÜLDƏN YAPIŞMANIN HÜNDÜRLÜYÜ** - Hoppanma zamanı şüvülün alt nöqtəsindən əllə tutma yerinə qədər vertikal üzrə ara.

- **UÇUŞ HÜNDÜRLÜYÜ** - İdmançının və ya alətin kütləsinin ümumi mərkəzinin ən yüksək trayektoriya nöqtəsi.

Xx

XAÇ - Halqalarda yanlara açılmış qollara istinadla vəziyyət.

- **DURUŞ VƏZİYYƏTİNDƏ XAÇ**

- Halqalarda təmrin. Xaç vəziyyətində bədənin başaşağı vəziyyəti.

- **ÜFÜQİ XAÇ** - Halqalarda təmrin. Bədənin üfüqi vəziyyətdə aldığı xaç vəziyyəti.

- **YANAKİ XAÇ** - Halqalarda biri irəli, digəri arxaya açılmış qollarla istinadayaq vəziyyəti.

“**XADJİME!**”. - Cüdo və karatedoda hakim termini. Xalçadakı hakim güləşçiyə tutaşmanı başlamağa siqnal verir (görüşmənin əvvəlində və müvəqqəti dayandırıldıqdan sonra). Hərfi mənası “Başlayın!” deməkdir.

XAL (1)

- **TXEKVONDODA CƏRİMƏ XALLARI** - Könqo-0,5 bal, kamdjom-1 bal.

- **TƏSNİFAT XALLARI** - Yunan-Ro-

XAL

ma, sərbəst güləş və cüdoda görüşün nəticəsinə görə qiymətləndirmənin miqdarı. Yunan-Roma və sərbəst güləşmədə güləşçi təmiz qələbəyə görə 4 təsnifat xalı, aşkar üstünlüklə qələbəyə görə 3,5 xal, balla qələbəyə görə 3 xal alır. Bal hesabı ilə məğlubiyyətə görə (təbiq etdiyi üsula görə qiyməti olanda) 1 təsnifat xalı, başqa hallarda sıfır xal alır. Güləşçi cüdoda təmiz qələbəyə görə 10 təsnifat xalı, yarım qələbəyə (“vazaları”) görə 7 xal, üstünlüklə qələbəyə görə “yuko”-5 xal. “koka”ya görə 3 xal, hakimlərin rəyinə görə isə 1 xal alır. Məğlubiyyət bütün hallarda sıfır xalla qiymətləndirilir.

XAL (2).

- **FİNAL XALLARI** - Şort-trek üzrə yarışda hər distansiya və çoxnövçülükdə qalibi müəyyənləşdirmək məqsədilə konkisürənə final yüyürməsində verilən qiymətlər.

- **SƏPƏLƏNMİŞ XALLAR** - Şort-trekdə yüyürmənin sonrakı dairələrini tərtib etmək, distansiyada və çoxnövçülükdə yerləri müəyyənləşdirmək məqsədilə yarışın hər distansiyasında ilkin yürürlərdə konkisürənə verilən qiymətlər.

XALÇA.

- **“AÇIQ XALÇA”** - Həvəskarlar və aşağı dərəcəli güləşçilər üçün keçirilən klassifikasiya yarışı. Bu yarışda bir qayda olaraq, şəxsi və komanda birinciliyi müəyyənləşdirilmir. Güləşçilər dərəcə almaq üçün müəyyən miqdarda qələbə qazanırlar. Yarışda iştirak etməyə bütün arzu edənlər buraxılır.

- **GÜLƏŞMƏ XALÇASI** - Güləşçilərin yarışları və məşğələləri üçün xüsusi təc-

XAN

hiz olunmuş yer. Xalıçanın vəzifəsi yıxılmanı yumşaltmaq, güləşçini zədələnməkdən qorumaqdır. Nişan yerləri: işçi meydanı, təhlükəsizlik sahəsi, mərkəz və passivlik zonaları (yunan-roma və sərbəst güləşmədə). Yunan-Roma, sərbəst güləşmə və samboda xalıçanın işçi meydanı 9 diametr dairəsindədir. Cüdo-da xalça kvadrat formadadır (10x10 m). **XALF-PAYP** - Snoubordinqdə qardan hazırlanmış iki müqabil enişi olan və aralarındakı çökəkdə müxtəlif tryuklar oynanılması üçün xüsusi qurğu-yarımboru (nov).

XANA, XANALAR

- **AÇAR XANALAR** - Şahmat (dama) taxtasının elə xanaları var ki, burada olan fiqur və ya piyada (dama) müəyyən fayda gətirir.

- **AÇIQ DAMKA XANALARI** - Damanın artıq keçib getdiyi damka sırası xanaları rəqibin kombinasiyalı imkanlarını artırır.

- **BORT XANALARI**. Dama taxtasının yanlarında yerləşən xanalar.

- **DAMKA XANALARI**. Adi damanın damkaya çevrildiyi (RD-də 1-ci və 8-ci sıra xanaları; BD-də isə 1-ci və 10-cu sıra xanaları) dama taxtasının xanaları.

- **DAMKA QABAĞI XANALAR**. RD-nin damka xanalarının qonşuluğunda olan 2-ci və 7-ci sıralar, BD-nin 2-ci və 9-cu sıraları.

- **KRİTİK (QORXULU) XANALAR**. Şahmat taxtasında bir sahənin fiqurları tərəfindən tutulub başqa sahəni təhlükəli vəziyyətə salan xanalar.

- **MƏRKƏZİ XANALAR**. Şahmat və dama taxtalarında daha qiymətli xana-

XAN

lar.Şahmatda- d4, d5, e4, e5; RD-də c5, d4, e5, c4; BD-də 22, 23, 24, 27, 28, 29.

- **PAYA XANALAR.** RD-də 15 və 14-cü, BD-də 24 və 27-ci strateji cəhətdən mühüm xanalaradır.

- **UYĞUN XANALAR.** Fiqurlar bir-biri ilə bağlı olaraq şahmat taxtasının xanaları üzrə manevr edir. Açar xanaların mübarizədə mühüm əhəmiyyəti vardır. **“XANSOKU-MAKE!”**. Cüdo və karatedoda hakim termini. Yarış qaydalarını pozduğuna görə güləşçinin diskvalifikasiyasını bildirir.

“XANTEY!”. Cüdo və karatedoda hakim termini. Xalçadakı hakim arbitre qalibi müəyyənləşdirmək üçün jestlə “hakimlərin rəyi ilə” müşayiət edilən işarə verir. Görüşün sonunda hər iki partnyor xal qazanmadıqda və ya xalların bərabərliyi təqdirdə istifadə olunur.

XAPSAQAY. Yakut milli güləşməsi. Bədənin istənilən hissəsindən tutmağa və ayaqlarla hərəkətə (badalağa, aşağıdan kəsməyə və s.) icazə verilir. Rəqibin üstünə yıxılmağa və ya ondan əvvəl yıxılmağa icazə verilmir. Güləşmənin məqsədi rəqibi yerə (xalçaya) ayaqdan başqa bədənin istənilən hissəsi ilə toxunmağa məcbur etməkdir. Güləşçilərin kostyumu: şalvar və ya trusi və yumşaq ayaqqabı. Güləşçilər qurşağa qədər soyunurlar.

XARAKTER - Şəxsiyyətin sonradan qazanılmış və ya irsən keçmiş fərqi-psi-xi, davamlı xassəsinin məcmusu olub davranış və gerçəkliyə (əməyə, başqa insanlara, özünə, maneələrə və s.) münasibətində özünü göstərir.

- **İDMAN XARAKTERİ** - İdmançının

XƏF

məqsədemüvafiq iradi davranışını, idmanda və gündəlik həyatda etibarlı fəaliyyətini müəyyənləşdirən şəxsiyyət cizgilərinin məcmusu.

İDMANÇININ MODEL XASİYYƏT-NAMƏSİ - İdmançının effektiv və stabil yarış fəaliyyəti üçün lazım olan formalaşmış etalon göstəricilərinin (şəxsiyyət xüsusiyyəti, psixi, fiziki keyfiyyətləri, texniki-taktiki ustalığı) kompleksini əhatə edən xasiyyətnaməsi.

PSIXİ XASSƏ - Hər bir idmançı üçün şəxsiyyətin daima davranışında, məşq və yarış fəaliyyətində özünü göstərən özünəməxsus və tipik, dayanaqlı psixi xüsusiyyəti. Bura şəxsiyyətin meyli, temperamenti, xarakter və bacarığı daxildir.

XAVBEK - Futbol və topla hokkeydə yarımüdafiəçi.

XAYTO - Karatedoda zərbə vuran, şəhadət barmaq tərəfdən ovucun zərbəli səthinin tili.

XERDEL (SİCRAYIŞ ÇƏPƏRİ) - At idmanı yarışlarında çör-çöpdən və ya süpürgələrdən hazırlanmış ən sadə maneə.

XET-TRİK - Bir matçda (futbolda, hokkeydə və s.) bir oyunçunun vurduğu üç qol.

XƏBƏRDARLIQ - Rəqibə münasibətdə yarış qaydasının pozulmasına və ya idmandankənar davranışa görə hakim tərəfindən ilkin cəza tədbiri. Məs., güləşçiyə xəbərdarlığa görə onun rəqibi uduş balları alır və ya güləşçi altıda olmaqla parter vəziyyəti alır (sərbəst və yunan-Roma güləşməsində).

XƏFİF LƏPƏ

- **DƏNİZİN XƏFİF LƏPƏSİ** - Güclü küləyin kəsilməsindən sonra dənizdə

XƏL

ixtiyarsız olaraq baş verən ləpələnmə.

- **KÜLƏKSİZ XƏFİF LƏPƏ** - Sakit havada xəfif ləpə hərəkətdən qalan fırtınanın və ya kənardan keçən güclü küləyin əlaməti ola bilər.

XƏLBİR (ŞADARA) - Bir düşərgənin damalarının aralarında boş xanalar olan vaxt bu, rəqibə kombinasiya qurmağı asanlaşdırır.

XƏRİTƏNİN OXUNUŞU - Məlum yerdə müşahidə edilən obyekt və ya obyektlər məcmusunun xəritədə axtarılması, ardınca xatırlanması və xəritə üzrə yerin görünən obraz-şəklinin yaranmasından ibarət olan və yarışlar zamanı səmttapan idmançının yerinə yetirdiyi fikri proses.

İDMAN XƏRİTƏSİNİN OXUNMASI - Xəritənin keyfiyyət göstəricisi onda olan məlumatın qavranılma asanlığında ifadə olunur.

XƏSTƏLİK - Funksional və ya morfoloji dəyişikliklərlə səciyyələnən və orqanizm xarici mühitin zərərli faktorlarının və ya şəxsin genetik qüsurları ilə bağlı orqanizmin normal həyat fəaliyyətinin pozulması.

- **DAĞ XƏSTƏLİYİ** - 3000-3500 m (həddən çox və ya az dərəcədə fərdi kənara çıxmaqla) dağ hündürlüklərində tez-tez yerdəyişmələr zamanı iqlimə vərdiş etməyən insanlarda xəstəlik halı baş verir. Orqanizmin oksigen təminatı kifayət etmir. Əlamətləri: baş ağrısı, tənqənəfəslik, ürək döyüntüsü, zəiflik, başgicəllənmə, ürək bulanması, bəzən qus -ma, yuxu pozğunluğu, üzün dərisinin ağarması, dodaqların göyərməsi. Bu və ya başqa əlamətlər adətən, yüksəkliyə qalxandan 6-

XƏT

12 saat sonra əmələ gəlir və 2-3 gündən sonra keçib gedir və ya dağ mühitinə uyğunlaşma hesabına tamamilə aradan qalxır. Xəstəliyin ağır, yarım ağır və xroniki formaları mövcuddur.

XƏTKEŞ - Kamandan oxatmada kirişin hündürlüyünü və kirişdə yuva yerini təyin etmək üçün xüsusi ölçü cihazı.

XƏTT- (1). İdman oyunları meydançasında nişan vurulması üçün cizgi: meydanın (meydançanın) xarici sahəsini bildirən və ya yarış qaydalarına uyğun olaraq onun daxilində ayrı-ayrı zonalarının sərhədini göstərən cizgi.

- **AÇIQ XƏTT** - Şahmat taxtası üstündə piyadalardan azad olmuş vertikal.

- **ARXA XƏTLƏR** - Tennis meydançasına hədd qoyan köndələn xətlər. Təknəfərlik oyunlar üçün 8,23 m, qoşanəfərlik oyunlar üçün 10,97 m-dir.

- **AVARÇƏKMƏ DİSTANSİYASININ FİNİŞ XƏTTİ** - Finişdə qapayıcı finiş işarələri üzərindən keçən, fikrən distansiyanın eninə tətbiq edilən xətt.

- **AVARÇƏKMƏ DİSTANSİYASININ START XƏTTİ** - Distansiyanı fikrən eninə keçən, qapayıcı işarələrdən ötüb sovuşan start xətti.

- **CƏRİMƏ ATMASI XƏTTİ** - Basketbol meydançasında hər üz xəttə paralel 5,8 m məsafədə onların daxili kənarından keçən xətt.

- **DEMARKASIYA XƏTTİ** - Şahmat taxtasını iki hissəyə ayıran 4-cü və 5-ci üfüqi xətlər.

- **DÖYÜŞÜN BAŞLANDIĞI XƏTT** - Təkbətək mübarizədə, döyüş başlanmadan əvvəl idmançılar arasında məsafəni müəyyənləşdirmək üçün qılıncoynatma

XƏT

cığırının mərkəzindən 2 m aralı çəkilmiş xətt.

- **ENİŞ XƏTTİ** - Ən minimal vaxt ərzində kirşə-bobsley trasını keçmənin optimal trayektoriyası.

- **ƏYRİ FİNİŞ XƏTTİ** - Avarçəkmə distansiyasında sahilə perpendikulyar olmayan finiş xətti.

- **ƏYRİ START XƏTTİ** - Avarçəkmə distansiyasının sahilə perpendikulyar olmayan start xətti.

- **FİNİŞ XƏTTİ** - Distansiyanın qurtaracaq xətti.

- **GÖNDƏRMƏ XƏTTİ** - Tennis meydançasının köndələn məhvərində və ona paralel 6,4 m-də yerləşən cızıq.

- **HƏDƏFLƏR XƏTTİ** - Atış meydanında və tirdə hədəfləri olan lövhələrin quraşdırıldığı xətlər.

- **HÜCUM XƏTTİ** - Voleybol meydançasında hücum zonasını hədudlaşdıran xətt. Orta xəttin məhvərinin və məhvərə paralel olan 3 m-də meydançanın hər tərəfinə çəkilən xətt.

- **XƏBƏRDARLIQ XƏTTİ** - Rapirlərlə qılıncoynatmada qılıncoynatma cığırının arxa sərhədindən 1 m məsafədəki, sablya və şpaqalarla qılıncoynatmada qılıncoynatma cığırının arxa sərhədindən 2 m məsafədəki xətlər.

- **QAPI XƏTTİ**- **1.**Ortasında qapı yerləşən futbol meydançasını, topla hokkey və ot üstündə hokkey oyunları üçün meydanı hədudlaşdıran qısa xətlər. **2.** Hokkeydə eni 5 sm olan qırmızı rəngli qapı xətti yan bortların 4 m-liyindən çəkilir.

- **QAPIÇI MEYDANÇASI XƏTTİ**

- Qapıçı meydançasını hədudlaşdıran həndbol meydançası xətti.

XƏT

- **QILINCOYNATMA CİĞİRİNİN ARXA SƏRHƏD XƏTTİ** - Qılıncoynatma cığırının uzunluğunu məhdudlaşdıran xətt.

- **QILINCOYNATMA CİĞİRİNİN ORTA XƏTTİ** - Qılıncoynatma cığırının ortasını bildirən eninə oxu üzrə xətt.

- **QILINCOYNATMA CİĞİRİNİN YAN SƏRHƏDİNİN XƏTTİ**-Qılıncoynatma cığırının enini hədudlaşdıran xətt.

- **MANEJİN ORTA XƏTTİ** - Miniyə öyrətmə üzrə yarışlar üçün manejin qısa divarının ortasından əks tərəfdəki qısa divarın ortasına qədər olan xətt.

- **MEYDANIN (MEYDANÇANIN) ÜZ XƏTLƏRİ** - Düzbucaqlı idman meydanının (meydançasının) qısa tərəfləri.

- **MEYDANIN (MEYDANÇANIN) YAN XƏTLƏRİ** - Düzbucaqlı idman meydanının (meydançasının) uzun xətləri. Tennis kortunda daxili və xarici yan xətlər nişanlanır. Daxili yan xətlər tək-nəfərlik oyunlar üçün, xarici yan xətlər isə qoşanəfərlik oyunlar üçün meydançanın sərhədini göstərir.

- **MƏRKƏZ XƏTTİ** - Basketbol və reqbi meydançaları üçün sahə xətti olub meydançanı və sahəni yarıya bölür.

- **ORTA XƏTT** - İdman oyunları (futbol, hokkey, topla hokkey, ot üstündə hokkey, voleybol, həndbol) üçün meydanı (meydançanı) eninə keçən və onu yarıya ayıran meydan xətti. Futbol meydanının, hokkey meydançasının, topla hokkey üçün meydanın orta xəttində mərkəzi bildirən nişan qoyulur. **2.**Tennis meydançasında yan xətdən

XƏT

bərabər məsafədə meydançanın köndələn oxundan göndəriş xəttinə qədər gədən uzununa xətt.

- **“ÖLÜ TOP” XƏTTİ** - Rəqbi üçün zaçot meydanını (zaçot meydanı daxil deyil) hüdudlaşdıran meydan xətti.

RƏQS XƏTTİ - Zalın divarı boyunca, mərkəzin ətrafında irəliləyərkən rəqs fiqurları silsiləsi üzərindən keçən şərti xətt. Rəqs edənin hərəkəti rəqs xəttinə nisbətə 8 istiqamətdə təsvir olunur. Dörd əsas : RX-rəqs xətti üzrə; əks RX-əks rəqs xətti; M-zalın mərkəzinə; D-divara tərəf (divarın olub-olmamasından asılı olmayaraq); Diaqonal-yaxın əsas istiqamətlər arasında yönəldilmə; DM-diaqonal olaraq mərkəzə; DD-diaqonal olaraq divara tərəf; DM-əks RX-diaqonal olaraq mərkəzə əks RX; DD əks RX-diaqonal olaraq divara tərəf əks RX.

- **SƏRBƏST ATMALAR XƏTTİ**

-Həndbol meydançasının qapıçı meydanından və ona paralel olan xəttin 3 m-liyindən keçən xətt.

- **STADİONUN NİŞAN QOYULAN XƏTLƏRİ** - Stadionun səthində start və finiş yerini göstərən, qaçış cığırının enini hüdudlaşdıran, estafet ötürmələrinin zona sərhədlərini, hoppanmalar və atmalar üçün bölmələri müəyyənləşdirən xətlər.

- **START XƏTTİ** - Distansiyanın başlanğıc xətti.

- **STOLUN ARXA XƏTTİ** - Uzunluğu 1,525 m olan stolüstü tennis oyunu üçün oyun səthini məhdudlaşdıran stolun eninə kənarı boyunca xətt.

- **STOLUN MƏRKƏZ XƏTTİ** - Stolüstü tennis oyunu üçün stolun ortasından keçən, yan xəttə paralel olmaqla

XƏT

stolun hər yarısını, qoşanəferlik oyun üçün nəzərdə tutulmuş stolu iki bərabər yarımmejdənçaya bölən xətt.

- **STOLUN YAN XƏTTİ** - 2,74 m uzunluqda stolüstü tennis oyunu üçün oyun səthini məhdudlaşdıran stolun uzununa kənarı boyunca xətt.

- **SU CİĞİRİNİN OX XƏTTİ** - Cığırın mərkəzi ilə hovuzun dibinə gedən xətt, adətən, qara rəngdə olur (hovuzun dibinin rəngi ilə kontrast təşkil edir). Xəttin eni 0,20- 0,30 m, uzunluğu 46 m-dir. Üzgücünün səmttəpması üçün hər ox xətti hovuzun uzunluğu 1 m və eni 0,20-0,30 m olan köndələn xəttindən 2 m aralı qurtarır.

- **YARIMAÇIQ XƏTT** - Şahmat taxtasında bir tərəfdən piyadalardan azad olmuş vertikal xətt.

- **ZALIN MƏRKƏZ XƏTTİ** - İdman rəqslərində zalın mərkəzindən paralel olaraq uzun yan tərəflərə keçən xəyali xətt.

- **ZONA XƏTLƏRİ (GÖY XƏTLƏR)** - Müdafiə zonasını (hücum zonasından) və orta zonanı ayıran hokkey meydançası xətləri. Xəttin eni 30 sm-dir.

XƏTT (2) - Hərəkətin istiqamətini, son həddini, səviyyəsini müəyyənləşdirən xəyali xətt.

- **HOPPANMALAR ZAMANI SUYA GİRMƏ XƏTTİ** - Suya hoppananın bədəninə hissələrinin qarşılıqlı vəziyyəti. Bu zaman idmançının gərilmiş ayaqları, gövdəsi və qolları başı üzərində sərbəst yaxınlaşdırılaraq yarım dövrələri yerinə yetirərkən sanki bir düz xətt təşkil edir. Daha mürəkkəb hoppanmaları icra edərkən bu xətt bədənin istiqaməti və fırlanmasından asılı ola-

XƏT

raq korrekte olunur: irəli fırlanmaqla hoppanmalarda çanaq-bud oynaqlarında bəzi tam açılmama arxaya fırlanarkən bədəndə bəzi əyilmələr baş verir.

- **KONTROL XƏTT** - Trasda avtomobillərin keçmə faktını və ya məqamını qəti müəyyənləşdirən şərti və ya qeyd edilən xətt.

- **NİŞANAALMA XƏTTİ** - Atıcının gözündə silahın hədəfə tərəf nişan qurğusu üzərindən keçən, arpacıq, nişangah və hədəf arasındakı xəyali xətt.

- **SUYA TULLANMA XƏTTİ** - İdmançının uçuş zamanı hərəkət trayektoriyası alətin səviyyəsi üstündə parabolaya bənzəyir. Tullanma xətti çox sərt, optimal və əydemli (uzağa hoppanmalarda) ola bilər.

- **TREK XƏTTİ (HAŞİYƏ XƏTTİ)**

-Trası yol yatağında hüdudlaşdırən xətt. **XƏTT (3)** - İdman meydançasında komanda oyunçularının identik və ya oyun qaydalarında nəzərdə tutulmuş (məs.: hücum, müdafiə, yarım müdafiə xətləri; ön, orta, arxa xətlər və s.) funksiyaları yerinə yetirməklə bağlı təxmindən bir cərgədə yer tutması.

XİDMƏT. DİSTANSİYA XİDMƏTİ

- İdman oriyentirini tapma üzrə yarışın baş hakimlər kollegiyasının tərkibinə daxildir: texniki idman məsələləri üzrə baş hakimin müavini, distansiyanın böyük rəisləri, distansiya rəisləri və onların köməkçiləri, distansiya inspektorları, nəzarət məntəqələrinin nəzarətçiləri. Distansiya xidmətinə rayon yarışına seçmə üzrə mühüm məsələlər, idman xəritələrinin hazırlanması, distansiyaların planlaşdırılması və qurulması həvalə edilir.

XİZ

XİDZA-QERİ - Karatedoda dizlə zərbələr.

XİDZA - Karatedoda dizin zərbə endirilən zərbəli səthi.

“XİKİ-BAKİ” - Cüdoda hakim termini olub görüşün heç-heçə nəticələndiyini bildirir.

XİRAKEN - “Yastı (səthi) yumruq”. Karatedoda zərbələr endirən barmaqların ikinci falanqalarının aşıqlarında əmələ gətirilmiş zərbə sahəsi.

XİTBOKS - Şort-trek üzrə yarış iştirakçılarının start üçün növbəti çıxışa hazırlaşdığı yer.

XİZƏK-KONKİ - Buz üstündə hərəkət etmək üçün nəzərdə tutulmuş idman inventarı. Konki keçid detallarının köməyi ilə xüsusi ayaqqabıya bərkidilən ensiz polad tirlərdən ibarətdir. Sürüşmə konki tirinin alt tərəfində həyata keçirilir.

- **QAÇIŞ XİZƏK-KONKİSİ** - Sürətli qaçış üçün nəzərdə tutulmuş xüsusi konki. Konki nazik və uzun polad tirdən ibarətdir, üst hissəsi içiboş boru ilə bitir, polad oturacağı (altlıq və dabancığı) var. Dəmir xizəkci iki nazik kasacıqla ayaqqabıya birləşdirilir.

XİZƏK - Qarın üstündə irəliləmək üçün taxta, plastik və s. materiallardan hazırlanmış yastı xizək tayları. Xizəklər təyinatına görə addımla getmək və sürüşmək üçündür. Addımla getmək üçün xizəklərdən ovçular və maral saxlayanlar istifadə edirlər. Sürüşmə xizəkləri idmanda, turist gəzintilərində, məişətdə işləklilik qazanmışdır. İdman xizəkləri öz təyinatına və konstruksiyasına görə yürüş, dağ və hoppanma növlərinə bölünür. Eləcə də su-xizək idma-

XİZ

nı ilə məşğələlər üçün su xizəkləri də vardır.

XİZƏK AKROBATİKASI - Fristayl üzrə yarış növü - xüsusi tramlindən akrobatik elementləri yerinə yetirmək üçün seçmə yolu ilə iki hoppanma.

BİR AYAQLA SÜRÜLƏN DİYİRCƏKLİ XİZƏK - Asfaltda xizəkçinin hərəkət texnikasını təzələməyə imkan verən rolklərdə xizək. Qar olmayan vaxtlarda hazırlıq üçün tətbiq edilir.

DAĞ XİZƏYİ - Xizək idmanı növü. Dağlardan xüsusi xizəklərdə sürətli enmə, həm də skeleton adlandırılır. Ağırlaşdırılmış ramalı, sükansız idarə olunan sadə konstruksiyalı xizək. İdmançı eniş enərkən xizəyə üzüstə uzanır. Xizəklərin idarə olunması botinkaların burnundakı çıxıntılar hesabına yerinə yetirilir.

- DAĞ XİZƏKLƏRİ - Dağdan enmək üçün nəzərdə tutulan xizək. Yürüş xizəklərinə nisbətən daha ağır və böyükdür. Dağ xizəklərinin xarakter xüsusiyyətləri - kənarları qaytanlı, burun və orta hissələri arasında enlilikdə böyük fərq var, sürüşən səthində çox dayaz novu böyük elastikliyə və möhkəmiyə malikdir. Slalom, nəhəng slalom və sürətli enmə xizəkləri konstruksiyalarına görə oxşardır, lakin keyfiyyəti və xarici görünüşlərinə görə fərqlənir. Slalom üçün xizəyin uzunluğu 180-220 sm, burun əyrisinin eni 8,3-9 sm, yük yeri təxminən 6,6-7,2 sm-dir. Gıqant slalomu və sürətli enmə xizəkləri slalom xizəklərindən enli (5 sm) və uzundur (10 sm). Dağ xizəkləri müxtəlif modellərdə buraxılır: plastmas örtüklü çoxqat ağaclardan, metal üzlü və plastik örtüklü modelli dağ xizəkləri.

XİZ

- HOPPANMA XİZƏYİ - Metal çənbərli çoxqat yapışdırılmış xizək (burun və daban hissələrini bərkitmək üçün). Hoppanmalar üçün olan xizəklər o biri xizəklərdən daha uzun, daha ağır və enlidir (uzunluğu 230-255 sm, burun əyrisinin eni 9,5-11,8 sm, yük yeri 8,4-11,8 sm, kütləsi 6-9 kq).

- OVÇULUQ XİZƏYİ - Dərin qar üstündə irəliləmək üçün nəzərdə tutulur. Belə xizəklərin uzunluğu 140-150 sm, eni 20-25 sm olur.

- PLASTİK XİZƏKLƏR - Plastik materialardan və ya onlardan çox istifadə edilməklə hazırlanmış idman xizəyi. Belə xizəklərin iki növü var: ağac-plastik (səthi sürüşkən plastıkdən olub çoxqatlı ağac yapışdırılmış xizək) və şüşə-plastik xizək (3 qatdan ibarət kombine edilmiş xizək: sürüşkən səthli-yüksək molekulyar polietilen, sonra şüşə lifli, penoplast və plastik naxışlı qatdan ibarət). Şüşə-plastik xizək cütüyü 1,2-1,5 kq gəlir, onlar az enli, elastik və möhkəmdir. Polietilenin yüksək sürüşkənlik xassəsi xizəyin gediş keyfiyyətini çox yaxşılaşdırır.

- SU XİZƏKLƏRİ - Su xizəyi idmanı məşğələləri üçün ayrılmış xizəklər. Su xizəyi idmanının müxtəlif növləri üçün müxtəlif ölçülərdə, çevrədə və köndələn kəsikli formada buraxılır. Gəzinti üçün slalom xizəkləri, fiqurlu xizəklər, tramlin xizəkləri və monoxizəklər mövcuddur. Müasir idman xizəkləri möhkəmlik və yüngüllük üçün duralümindən hazırlanır.

- TURİST XİZƏYİ - Formasına görə yürüş xizəyinə oxşayır. O, dərin qar üstündə yüklə irəliləmək üçün nəzərdə

XİZ

tutulmuşdur. Belə xizəklərin ölçüləri: uzunluğu 170-200 sm, eni 12-14 sm.

- **XİZƏK YOLU** - Xizək yürüşləri üçün düz və düz olmayan yerlərdə qar üstündə hazırlanmış eni bir-birindən 18-20 sm, aralı dərinliyi 2,5-3 sm olan xizək cığırı.

- **YÜRÜŞ XİZƏKLƏRİ** - Hamar olmayan yerlər üzrə yarış üçün nəzərdə tutulan xizək. Ağacdan və plastik materialardan hazırlanır. Kütləsi 1,5-2,5 kq, uzunluğu 160 sm-dən 220 sm-ə qədər olur. Xizəklər alt və üst səthinə, tillərinə, burnu, dabancığı və yük yerlərinə görə fərqlənir. Xizəklər uzunluğuna və eninə görə irəliləmə xüsusiyyətindən, yerin relyefindən, xizəkçinin çəkisindən və boyundan asılı olaraq seçilir.

XİZƏKLƏRİ YAĞLAMAQ ÜÇÜN ODLUQ - Odun alovunu nizamlamağa imkan verən qaz balonu ilə birləşdirilmiş qurğu. Taxta və plastik xizəklərin səthinə isitmək üçün yağsürtmə və təmizləmə zamanı işlədilir.

XİZƏKLƏRİN RƏNGLƏ ÜZLƏNMƏSİ - İlişməni yaxşılaşdırmaq məqsədilə xizəyin sürüşkən səthinə xüsusi rəng astarının və əsas sürtgü mazının çəkilməsi.

“XORREYN”- bax. Aşma üsulu ilə hündürlüyə hoppanma.

XOSİNSUL - Taekvondo və txeqvondo texnikasından istifadə əsasında özünü müdafiə. Bura yarış qaydaları ilə qadağan edilmiş üsullar da daxil edilir.

XOUL-İN-YAN - Qolfda bir zərbə ilə çalaya düşmə. Qolfda çox az rast gəlinən hadisədir, belə ki, müəyyən bəxtgətirmə olmadan hətta yüksək dərəcəli oyunçuya da, deyək ki, 150 m məsafədən bunu etmək çox çətindir. Hədəfə belə düşməyə

XUK

görə xüsusi prizlər təsis edilir.

XOUM RAN - Beysbolda güclü zərbədən sonra top bütün meydanı uçub keçir, vurucu isə topun uçuş vaxtı qaçaraq üç bazanı dövrə vurmağı və “evə” qayıtmağı bacarmalıdır (qaçmağa onun üç partnyorunun da hüququ vardır).

XRİSTİANİYA - Dağ xizəyi ilə enmə zamanı ayaqları açmaqla və dayaqda dönüşlə hərəkətin istiqamətini dəyişmə texnikası. Kotanvari dönmə ilə dayaq və paralel xizəklərdə dönmə texnikası arasında qarışıq forma.

XRONAKSİYA - Az vaxt ərzində daimi elektrik cərəyanı eşikdəkindən iki qat artıq gərginliklə canlı toxumaya təsir edərək oyanmaya səbəb olur. Əsəb-əzələ sistemi halının xarakteristikasından biri.

XRONOMETRAJ (1) - İdman yarışı müddətinin saniyəölçənin köməyi ilə ölçülməsi.

- **ELEKTRON XRONOMETRAJ** - Distansiyanın keçilmə vaxtının, çıxışın, matçın davamiyyətinin elektron xronometrajın köməyi ilə müəyyənləşdirilməsi.

- **ƏL XRONOMETRAJI** - Distansiyanın keçilmə vaxtının, çıxışın, matçın müddətinin əl saniyəölçənin köməyi ilə müəyyən edilməsi.

XRONOMETRAJ (2) - Müəyyən tapşırıqların, yarış və məşq fəaliyyətinin müxtəlif komponentlərinin, hərəkət texnikası elementlərinin icrasına vaxt sərfini tədqiq etməklə idman fəaliyyətinin öyrənilmə metodu.

XUK (1). bax. Yandan zərbə.

XUK (2) - Qolfda top zərbədən sonra düz məqsədə tərəf uçar, lakin əhəmiyyətli dərəcədə sola yayınır (sağəlli oyunçularda).

İCRA

XURİQİ - Txeqvondoda dönüşlə yerinə yetirilən ayaq zərbəsi.

- **Tİ XURİQİ**. Dönüşlə dairəvi zərbə.

- **YÖN XURİQİ** - Ayaq pəncəsi ilə endirilmiş irəli dairəvi hərəkətli zərbə.

İ**İCRA (İCRA ETMƏ, YERİNƏ YETİRMƏ)**

- **ATIŞI İCRA ETMƏ** - Atıcının hazırlanması, nəfəsi saxlama, nişanaalma qurğularını uyğunlaşdırma, silahı hədəfə tuşlama və tətiyi sıxma nəzərdə tutulur.

- **MANEJ SÜRMEŞİ PROQRAMININ İCRASI** - Yarışda öyrətmə və atüçnövçülüüü üzrə (manej sürməşində) göstərilmiş tələbatın yerinə yetirilməsi, birindən o birinə keçərkən düzgün və ritmik allürləri göstərməklə istiqamətlərin dəyişilməsi hərflər və xətt üzrə dəqiq olmalıdır.

İDARƏ - Rəqibi ayağını xaricdən hücumçu güləşçinin ayağının arxasına keçirməyə məcbur etmək məqsədilə dartmaq və ya təkən verməklə icra edilən hərəkət. Üsul tətbiq edilməyə və ya müdafiəyə keçməyə taktiki hazırlıq kimi yerinə yetirilir.

- ATI İDARƏ ETMƏ (SÜRMEŞİ)

- Minicinin mahmız, cilov və ya gövdəsi ilə sürmə vasitələrini düzgün əlaqələndirməsi. Təsirlər dəqiq olduqca, onlar ata anlaşılın olur və o, belə təsirlərə tez və dəqiq reaksiya verir.

- **ÇARPAZ İDARƏ** - Rəqib idarə nəticəsində ayaqlarını çarpazlaşdırır.

- **İDARƏ OLUNA BİLMƏ** - Sükanın və yelkənlərin təsiri altında yaxtın hərəkət istiqamətini saxlamaq (və ya dəyiş-

İDM

dirmək) qabiliyyəti. İdarə oluna bilmə yaxtın iki xüsusiyyətini-gediş istiqamətinin (kursun) sabitliyini (davamlılığını) və gedə-gedə istiqamətini dəyişmə qabiliyyətini özündə birləşdirir. Adi sükanlı yaxtlar öz kursunda daha davamlıdır, balansirli (müvazinət saxlayan, ləngər vuran) və yarımbalansirli sükanlı yaxtlar böyük çeviklik, gedə-gedə istiqamətini dəyişmə qabiliyyətinə malikdir.

İDDİAÇI - **1.** Yarışda müəyyən yer tutmağa ümid edən idmançı. **2.** Yüksək idman titulunun iddiasında olan şahmatçı və ya damaçı.

İDEYA

- **EMBDEN İDEYASI (BD)** - “Adi damalara qarşı adi damalarla damka sonluqları”nda uduş üçün aşağıdakı üsul - A.: D.2, d.45; Q.: d. 33, 35. 1.2-16 33-39 2. 16-21! 39-44 3. 21-17! uduş.

- **KOMBİNASİYA İDEYASI** - Şahmat və dama oyunlarında kombinasiyanı tamamlayan zərbə.

- **MANURİ İDEYASI (BD)** - “Adi damalara qarşı adi damalarla damka” sonluqlarında uduş üçün aşağıdakı üsul: - A.; D.35, d. 31, 37; Q.: d.26,43. 1. 35-49! 43-48. 2.49-21!! 26: 17 3.31-26 uduş.

İDMAN - Yarış fəaliyyəti, ona hazırlıq, eləcə də bu fəaliyyətlə bağlı spesifik münasibətlər, normalar və nailiyyətlər. Fiziki mədəniyyətin tərkib hissəsi.

İDMAN DAŞI - Əzələlərin qüvvəsinin inkişafı üçün 35 mm diametrdə, 16, 24 və ya 32 kq çəkiddə şar şəkilli, dəstəyi olan tökmə metal idman aləti.

İDMAN ETİKASI - Yarış prosesində və ya onun tamaşası zamanı idmançıların, məşqçilərin, azarkeşlərin davranışının əx-

İDM

laq qaydaları sistemi. Yarış qaydalarının ciddi gözlənilməsi, vicdanlı mübarizə, rəqibə, hakimlərə, tamaşaçılara hörmət, idman mərasimlərinin yerinə yetirilməsi.

İDMAN GİGIYENASI - İdmançının sağlamlığına xarici mühit faktorlarının təsirini və sosial şəraiti öyrənən tibb sahəsi. **“İDMAN HAMI ÜÇÜN”** - YUNESKO -nun himayəsi altında keçirilən idman təmayüllü bir sıra növlər üzrə dünyanın bir çox ölkəsində kütləvi bədən tərbiyəsi hərəkəti. Hərəkəti fəallığın müxtəlif formalarını əhatə edir. Müxtəlif ölkələrdə məxsusi adı vardır.

İDMAN İNTİZAMI - Olimpiya xartiyasına əsasən forma və məzmunu ilə yarış fəaliyyətini təşkil edən digər idman növlərindən fərqlənən, bir idman federasiyası tərəfindən nəzarət edilən idman növünün tərkib hissəsi. Məsələn, atletikada: qaçış, yeriş, hopyanmalar, atmalar; güləşmədə: yunan-roma və sərbəst güləş; Yarış növlərindən (ayrı-ayrı distansiyalarda, ayrı-ayrı çəki dərəcələrində və s. yarışlardan) ibarətdir.

- **AT İDMANI** - Minik atında müsabiqə. Əsas növləri: miniyə öyrətmə, ücnövçülük, maneələri dəf etmə, tək-tək sıçrayışlar, cıdır, krosalar, yüyürmələr, stipl-şəzlər, mahir minicilik, at oynatma, at oyunları.

- **AT XİZƏK İDMANI** - Atlının atın ardınca xizəklərdə yol getməsi. Əgər at miniyə öyrədilmiş və sakitdirsə, xizəkçi atı uzun cilovun köməyi ilə özü idarə edə bilir. Belə növ “skörinq” adlandırılır.

- **ATICILIQ İDMANI** - İdmanın bir neçə növünün məcmusu: güllə atıcılığı, stend atıcılığı və kamandan oxatma.

İDM**- ATICILIQ-OVÇULUQ İDMANI**

- Bura idman həvəskarları ovu və stend atıcılığının müxtəlif növləri daxildir.

- **AVİAMODEL İDMANI** - Aviasiya idmanı növü olub bura yaradılması, qurulması, uçuş müddətində uçucu aparatların müxtəlif modellərinin buraxılması, uçuşun sürəti, yüksək pilotaj fiqurları kompleksinin yerinə yetirilmə keyfiyyəti, məhdud vaxtda hava döyüşünün aparılması, bir neçə turda uçuşun keyfiyyəti daxildir. Yarış sərbəst uçanlar, kordalı, radio ilə idarə olunan modellər, təyyarə və planerlərin sürəti çıxarılmışları arasında keçirilir.

- **AVİASİYA İDMANI** - Aviasiya idmanı növlərinin ümumiləşdirilmiş adı. **Bax.** aviamodel, helikopter, delpalaner, paraşüt, planer, təyyarə idmanı növləri.

- **AVTOMOBİL İDMANI** - Yürüş, idman, seriyalı avtomobillərdə və xəritələr üzrə müxtəlif yarışları daxil edən idman növü. Bu növdə şose və avtodromda dövrəvi yürüşlər; hərəkətin muntəzəmlik rallisi, kartinq (xəritələr üzrə dövrəvi yürüşlər); trek yürüşləri; krosalar; sürətə görə rekord sürmələr; sürətli manevr etmələr; qənaətcil sürmələr (yanacaq az sərf edilməsi); sprint; təpəyə qalxma və çoxnövcülük keçirilir.

- **AVTOMODEL İDMANI** - Avtomodellərin yaradılması və onlardan müxtəlif yarışlarda istifadə edilməsi daxil olan idman növü. Avtomodellər belə təsnif olunur: elektrik mühərriki sürəti olan avtomodellər; kordalı avtomodellər; elektrik mühərrikli radio ilə idarə olunan modellər; daxili yanma mühərrikli radio ilə idarə olunan modellər.

İDM

- **BUYER İDMANI** - Əsasında buyeri idarə etmək bacarığı dayanan idman növü (yürüşü gözlənilən şəraitə uyğun olaraq buyeri təchiz etmək və hazırlamaq, əlverişli yol seçmək, küləyin çox cüzi dəyişməsindən istifadə edərək düzgün manevr etmək və s.). Yürüşçü ən az vaxt ərzində distansiyayı keçib getməlidir.

- **DAĞ XİZƏYİ İDMANI** - Xizək idmanı növüdür, mahiyyəti dağ xizəklərində müəyyən qaydada qoyulmuş qapıları xüsusi tras üzrə daha az vaxt ərzində enib keçməkdir. Aşağıdakı növləri vardır: slalom, slalom-giqant, paralel slalom, sürətli enmə, sürətə görə enmə, supergiqant, eləcə də çoxnövcülyün iki növü: üçnövcülük (sürətli enmə, slalom-giqant, slalom) və ikinövçülük (sürətli enmə və slalom və ya sürətli enmə və slalom-giqant).

- **DAŞOYNATMA İDMANI** - İdman növü olub yarış fəaliyyətinə sağ və sol əllə 32 və ya 24 kq çəkiddə daşları birdən qaldırma və təkənla bir dəfəyə qaldırma daxildir.

- **DELTAPLANER İDMANI** - Aviasiya idmanı növü olub deltaplanlarda uçuşlar daxildir: yüksəkliyi fəth etmə; uzaqlığa görə; uzun müddətə görə; üçkünc marşrut üzrə, nəzərdə tutulmuş məntəqəyə qayıtmaqla; enmə dəqiqliyinə görə. Deltaplanerçi deltaplanı sökməyi və quraşdırmağı, başqasının köməyi olmadan uçmağı bacarmalıdır.

- **GƏMİ MODELÇİLİYİ İDMANI** - Müxtəlif gəmi modellərinin quraşdırılması, buraxılması və yaradılması daxil edilən idman növü. Küləklə hərəkət edən və idarə olunan yaxtlar, müxtəlif

İDM

ölçülü və mexaniki mühərrikli, avtomatik hərəkət edən modelli hərəb gəmiləri və mülki gəmilər, fiqurlu istiqamət modelləri ilə idarə olunan korda modelli sualtı sürət qayıqları. Distansiya 50 və ya 25 m-dir. Stend göstəriciləri, iri həcmli sürət və hərəkətdə olarkən davamlılığı, fiqurların icrası və onları keçmə vaxtı, müxtəlif mühərrikli modellərin sürəti qiymətləndirilir.

- **HELİKOPTER (VERTOLYOT) İDMANI** - Aviasiya idmanı növü olub bura uçuşun maksimal hündürlüyü, uzaqlığı və sürəti əldə etmək, verilmiş hündürlüyə qalxma sürəti məqsədilə idman vertolyotlarında uçuşlar daxildir. Yarışlar çoxnövcülük proqramı və ayrı-ayrı növlər üzrə keçirilir.

- **HƏVƏSKARLAR İDMANI** - Məşğul olanlar üçün əsas məşğuliyyəti, peşəsi olmayan kimi xarakterizə edilən idman. İdmanla məşğulluq təhsillə, ordu xidmətlə, işlə paralel gedir.

- **XİZƏK İDMANI** - İdmanın müstəqil növlərinin kompleksi olub bura xizək yürüşləri, biatlon, xizəklərdə trampindən hoppanmalar, xizək ikinövçülüüyü, dağ xizəyi idmanı daxildir. Xizək idmanının bütün növlərinin böyük əməli əhəmiyyəti vardır.

- **KİRŞƏ İDMANI** - Orta hesabla 15 virajı olan xüsusi tras (süni və ya təbii buz örtüklü) üzrə tək yerlik və iki yerlik yürüş kirşələrində sürətli enmə.

- **KONKİSÜRMƏ İDMANI** - Konkisürən buz üstündə konkilərdə sürətli qaçış zamanı yarış şəraitində distansiyanı reqlamentləşdirilmiş qaydalarla özü üçün mümkün maksimal sürətlə dəf et-

İDM

məyə səy göstərir. Sürətli qaçış zamanı sadə və ya xüsusi qaçış konkilərindən istifadə edilir.

- **KÜTLƏVİ İDMAN** - Əhalinin fiziki hazırlıq səviyyəsini yüksəltməyə, sağlamlığını və iş qabiliyyətini saxlamağa yönəlmiş, həmçinin fəal istirahət vasitəsinə xidmət edən idman.

- **MOTOSİKLET İDMANI** - Bu idman növünə motosiklet krosu; dövrəvi şose yürüşləri; altıgünlük yarışlar; ikigünlük yarışlar; daş kömür külü tökülmüş və 1000 m-lik trekdə yürüşlər; buzlu cıgırlarda yürüşlər; kompleks motoçoxnövçülüüyü; rekordlar göstərilməsi üçün yürüşlər; təknəfərlik motosikllərin idarə edilməsində ustalıq (mopedlə, motovelosipedlə); xizəkçinin yedəyi ilə aerokizəklərdə yarışlar daxildir. Yarışlar mühərrikinin tutumu 125, 250, 350, 500 sm³ olan müxtəlif dərəcəli motosikletlərdə keçirilir.

- **PARAŞÜT İDMANI** - Aviasiya idmanı növü olub mahiyyəti uçucu aparatlardan paraşütlə tullanmalardır. Bura fərdi akrobatika proqramı üzrə sərbəst düşmə zamanı kompleks fiqurlar icra etməklə dəqiq yerə enmələr; davamlı sərbəst düşməklə tullanmalar və paraşüt çoxnövçülüüyü (tək və qrupla tullanmalar, kiçik çaplı tufəngdən atəşaçma, sərbəst üsulda üzgüçülük, kross qaçışı) daxildir.

- **PEŞƏKARLAR İDMANI** - İştirakçı idmançıların əsas məşğuliyyəti, peşəsi kimi xarakterizə olunan idman. Yüksək nailiyyətlər göstərilən idman və açıq, tamaşa xarakterli idman növlərinə bölünür.

- **PLANER İDMANI** - Aviasiya idmanı növü olub mahiyyəti planerlərdə (ha-

İDM

vadan ağır motorsuz uçucu aparlarda) uçuşdur. Uçuşlar çıxan hava (buxar) axınından istifadə etməklə yüksəklikdə hündürlüyü itirərkən əyləmi boyunca (planlaşdırılma) və ya lazımı hündürlükdə təyyarə ilə planerin yedəyə alınmasından sonra yerinə yetirilir. Müsəbiqə uçuş üzrə keçirilir: müəyyən orta sürətlə üçbucaq marşrut üzrə (100-300 km); hündürlükdə qalib gəlməklə; açıq uzaqlıq və ya bir neçə döngəli məntəqələr üzərindən (100-500 km) keçməklə; iki dövrə uçuşlu (2x250 km) üçbucaq marşrutu üzrə. İdmançılar çoxnövçülükdə və ya ayrı-ayrı növdə çıxış edirlər.

- **RAKET MODELİ İDMAN** - Müxtəlif raket modellərinin yaradılması, qurulması və buraxılmasının daxil olduğu idman növü: standart yüklə uçuş yüksəkliyinə; məhdud vaxtda uçuş yüksəkliyinə; paraşütdə enmə davamlığına; modeli starta gətirməklə uçuş müddətinə; xarici görünüşünün təkrar keyfiyyətini qiymətləndirməklə uçuş yüksəkliyinə; starta modeli gətirməklə lentdə enmə müddətinə; uçuş keyfiyyətini, görünüşünü, miqyas dəqiqliyini təzələməklə qiymətləndirmə; məhdud vaxtda modeli starta gətirməklə uçuşun müddətinə görə qiymətləndirilir.

- ROLİKLƏRDƏ QAÇIŞ İDMANI

- Diyircəkli konkilərdə taxta və ya digər döşənəkli xüsusi trek və ya meydançada sürmə. Bura sürətli qaçış, fiqurlu sürüşmə və hokkey daxildir. Distansiya 440 yardan 5 milə qədərdir. Fiqurçular sərbəst proqram üzrə çıxış edirlər, təknəfərlik, qoşa sürüşmə rəqslərini ifa edirlər.

İDM

- **SUALTI İDMANI** - İdmanın su növ-lərindən biri olub xüsusi sualtı avadanlıq tətbiq etməklə su altında üzməyə və suya dalmaya əsaslanır. Bura su altında oriyentiri tapma; su altında üzgüçülü-yün sürətli növləri; akvalanqla (100 m-dən 800 m-ə qədər distansiyalara), last-larda (100 m-dən 1500 m-ə qədər); lastlarda sualtı üzmə və 5 m məsafəyə sualtı atəşəçmə daxildir.

- **SU XİZƏYİ İDMANI** - Yedəkçi ka-terin köməyi ilə xüsusi xizəklərdə suda irəliləməkdən ibarət yarış fəaliyyətli idman növü. Bura slalom, trampindən hoppanmalar, fıqurlu sürüşmə və çox-növçülük daxildir.

- **SU-MOTOR İDMANI** - İdman növü olub bura müxtəlif motorlu gəmilərdə sürətə görə yarışlar-sküterlərdə (5 dərəcəli), motorlu qayıqlarda (4 dərəcə) və qlisserlərdə (3 dərəcə) 5 və 10 mil distansiyalara yarışlar daxildir.

- **TƏLƏBƏ İDMANI** - Tələbə kollektivlərində idmanın inkişafına, tələbələr arasında yarışların, o cümlədən, dünya tələbə oyunlarının (universiadalının) keçirilməsinə, idman növlərində uğur-ların təbliğinə yönəlmiş ölkədaxili və beynəlxalq idman hərəkəti sistemi.

- **YANĞINA QARŞI TƏTBİQİ İD-MAN** - Tətbiqi idman növü olub bura 2, 3 və 4 mərtəbəli xüsusi qülləyə hücum nərdivanı ilə vaxta görə qalxma; 80 və 100 m uzunluqlu maneələr zolağını rəf etmə; bu iki fəndən ibarət ikinövçülük; üçbəndlik sökülüb açıla bilən nərdivan qurmaq və onunla təlim qülləsinin 3-cü mərtəbəsinə vaxta görə qalxma daxildir.

- **TƏYYARƏ İDMANI** - Aviasiya id-

İDM

manı növü olub, idman təyyarələrində uçuşları-birbaşa, qapalı marşrut üzrə uçuş uzaqlığına görə, yüksəkliyin qazanılması, müxtəlif distansiyalarda və yüksək pilotaj üzrə sürəti əhatə edir. Re-kordlar müxtəlif uçuş çəkisi, müxtəlif tipli mühərriki olan müxtəlif dərəcəli təyyarələr üçün qeydə alınır. Adi təyya-rələr üçün çəki kateqoriyası və mühərri-kinin tipindən asılı olaraq uçuşların da-vamlılığı, yük götürmə, hündürlük, uzaqlıq kimi rekordlar qeydə alınır.

- **UŞAQ-GƏNCLƏR İDMANI - 1.** Uşaq və yeniyetmələrin tədrislə və gə-ləcək peşə-əmək fəaliyyəti ilə bağlı fizi-ki hazırlıqlarını yüksəltməyi təmin edən baza idmanı. **2.** Çoxillik dövrdə ilkin mərhələlərdə (14-18 yaş arasında) yük-sək ixtisaslaşmış idmançıların hazırlıq prosesi.

- **VELOSİPED İDMANI** - İdmançıların velosipedlərdə yarışdığı idman növü. Da-ha çox yayılmış növləri - trekdə və şose-də yürüşlər, hamar olmayan yerlərdə ke-çirilən yürüşlər (velokross), fıqurlu sürmə yarışları, velosipedlərdə top oyunları.

- **YELKƏNLİ QAYIQ İDMANI**

-Yelkən gəmilərinin 2 əsas tipində - şvertbotlarda və kil yaxtlarında yarışlar. Kişilər və qadınlar iştirak edirlər. Qayıq yarışları, bir qayda olaraq, qayıqla-rın hər dərəcəsinə 7 iti sürmədən ibar-ət olur. Yürüşdə tutulan yerdən asılı olaraq yaxtçıya birinci yerə görə 0 bal, 2-ci yerə görə 3 bal, 3-cü yerə görə 5-7 bal, 4-cü yerə 8 bal, 5-ci yerə 10 bal, 6-cı yerə 11 bal və sonra hər tutulan yerə görə 6 bal çox hesablanır. Zaçota 6 ən yaxşı nəticənin yekunu daxil edilir.

İDM

İDMANÇI - 1. Fiziki mədəniyyətlə, idmanla məşğul olan adam. 2. Sistematik və ya peşəkarcasına hər hansı bir idman növü ilə məşğul olan adam.

BÖYÜK İDMANÇILAR - Yarış iştirakçılarının yaş qrupu. Qrupun aşağı həddi idman növündən asılı olaraq müxtəlif olur.

İDMANÇININ FƏALİYYƏTİ - Daxili məzmunu ilə psixi-fizioloji proseslərlə, xarici məzmunu ilə hərəkəti iş və əməliyyatın təzahürü olan spesifik motiv və maraqlarla şərtlənən məqsədyönlü xarici və daxili fəallıq. İdmançının fəaliyyəti yarış və təlim növlərinə bölünür.

İDMANÇININ MODEL XARAKTERİSTİKASI - İdmançının effektiv və stabil yarış fəaliyyəti üçün lazım olan formalaşmış etalon göstəricilərin (şəxsiyyətin xüsusiyyətləri, psixi, fiziki keyfiyyətləri, texniki-taktiki ustalığı) kompleksini ehtiva edən xarakteristikası.

İDMAN NÖVLƏRİ

- **HƏRBİ-TƏTBİQİ İDMAN NÖVLƏRİ** - Xüsusi fiziki hazırlığa və hərbi fəaliyyət üçün lazımi hərəkəti vərdislərə dərindən yiyələnməyə, onun səmərəliliyini yüksəltməyə imkan yaradan idman növləri. Məs., təyyarəçilər üçün paraşüt idmanı, sərhədcilər üçün idman oriyentirini tapma, dənizçilər üçün üzgüçülük və avarçəkmə və s.

- OLİMPİYA İDMAN NÖVLƏRİ

-Yay və qış Olimpiya oyunları proqramına daxil olan idman növləri.

- **MÜRƏKKƏB KOORDİNASİYALI İDMAN NÖVLƏRİ** - Mürəkkəb koordinasiya fəaliyyətlə bağlı idman

İDM

növləri. Adətən kombinasiyalarla vaxtaşırı təzələnen çoxnövcülük idman "sənəti" kimi təqdim edilir. Bura idman gimnastikası, bədii gimnastika, akrobatika, suya tullanma, sinxron üzgüçülük, konkilərdə fiqurlu sürüşmə və s. daxildir.

- **SİLSİLƏVİ (DÖVRLƏR ÜZRƏ GEDƏN) İDMAN NÖVLƏRİ** - Eyni hərəkətlərin fasiləsiz təkrarı ilə xarakterizə olunan, hərəkəti fəaliyyət quruluşuna malik idman növləri. Bunlarda dözümlülük və sürətliliyin üstün tutulan təzahürləri, yarış məşğələlərinin nisbətən stabil formaları tələb olunur. Bura yeriyiş, qaçış, üzgüçülük, xizək, konkisürmə, velosiped, avarçəkmə idmanı daxildir.

- **SU İDMANI NÖVLƏRİ** - Məşğələləri suda keçirilən idman növləri qrupu. Əsas su idmanı növləri bunlardır: üzgüçülük, suya tullanmalar, sinxron üzgüçülük, su polosu, sualtı idmanı və s. Məşğul olanları su üstündə və su altında üzmək bacarığı birləşdirir.

- SÜRƏT-GÜC İDMANI NÖVLƏRİ

- Sürət və güc kimi fiziki keyfiyyətlərin təzahürü olan oxşar idman növləri. Bunlara nisbətən stabil formada çox strukturlu yarış məşğələləri- asiklik (dövrələr üzrə icra edilməyən, məs., hoppedanmalar, atmalar, ağırlıqqaldırma, atletika, daşoynatma idmanı, pauerlifting və s.) və sprinter siklik (dövrələr üzrə gedən: qısa məsafələrə qaçış, baryerlərlə qaçış, konkisürmə və velosiped sprinti) növləri daxildir.

- **TƏTBİQİ-PEŞƏ İDMAN OYUNLARI** - Xüsusi fiziki hazırlığın yüksəlməsi və peşə fəaliyyəti üçün lazımi hə-

İXT

rəki vərdişləri mənimsəməyə imkan verən idman növləri. Məs., çoxmərtəbəli binalar tikən ustalar-montajçılar üçün alpinizm, yer quruluşçusu və geoloqlar üçün at idmanı və s.

İXTİSAR EDİLMƏ. ATIN HƏRƏKƏTİNİN İXTİSAR EDİLMƏSİ

-Atın daha çox sərbəst allürdən qısal-dılmış allürə keçməsi. Manej sürməsin-də miniyə öyrətmə üzrə yarışda qısal-dılmış hərəkətə keçmə yeri manejin müəyyən məntəqələrində dəqiq göstərilir. Keçmənin dəqiqliyi hakimlər tərəfindən ballarla qiymətləndirilir. Konkurlarda, çöl sürməsində, stipl-çezlərdə və kroslarda bəzi maneələri keçməyə, suya, dönməyə, torpaq qalağına sıçramaya hazırlıq zamanı hərəkətlərin ixtisarına təsadüf edilir.

İXTİSASLAŞMA, İXTİSASLAŞDIRMA**- İLKİN İDMAN İXTİSASLAŞMASI**

- Uşağın hərtərəfli fiziki inkişafına yönəlmiş ilkin hazırlıq olmadan onda dar ixtisas məşqinə və hər hansı bir idman fənninin elementlərinə xüsusi yiyələnmə qabiliyyəti.

- DAR İDMAN İXTİSASLAŞMASI

-İdmançının bir idman fənnində ixtisaslaşması.

“İKİNCİ ƏL” - Şahmat terminidir, fikir ondan ibarətdir ki, qaralar ağların hansısa debut düzülüşünü tempi itirməklə yamsılayır.

“İKİNCİ NƏFƏS” - Ağır fiziki yorğunluq dövründə baş verən və yüngülləşmə hissi ilə səciyyələnən subyektiv hal. Dözüm-lülüyün təzahürü ilə bağlı, əsasən dövri idman növlərinin (qaçış, avarçəkmə, xizək

İKİ

yarışı, üzgüçülük, velosipedsürmə və s.) nümayəndələrində baş verir.

İKİNÖVÇÜLÜK

-AĞIRLIQQALDIRMA İKİNÖVÇÜLÜYÜ. bax. KLASSİK İKİNÖVÇÜLÜK

- ALP İKİNÖVÇÜLÜYÜ. Bax. Dağ xizəyi ikinövçülüğü.

- DAĞ XİZƏYİ İKİNÖVÇÜLÜYÜ

- Dağ xizəyi idmanı növündə ümumi hesablama idmançının iki dağ xizəyi fənnindən - slalom-sürətli enmə və slalom-giqant-sürətli enmə üzrə çıxış qiymətlərindən toplanır.

- XİZƏK İKİNÖVÇÜLÜYÜ - 15 km məsafəyə (sərbəst üsulla) xizək yürüşündən və 70 metrlik trampindən hoppanmalardan ibarət xizək idmanı növü. İdmançıların nəticələri həm yürüşdə, həm də hoppanmalarda xüsusi cədvəl üzrə xallarla hesablanır. Yekun nəticə xalların ümumi cəmi ilə müəyyən olunur.

- KLASSİK İKİNÖVÇÜLÜK - Ağır-lıqqaldırmada yarış təmrinlərinin kompleksi olub nəticə iki əllə dartma və təkənla qaldırma göstəricilərin cəmi ilə hesablanır.

-ŞİMAL İKİNÖVÇÜLÜYÜ - bax. XİZƏK İKİNÖVÇÜLÜYÜ.

İKİYERLİK - Avarçəkmə üçün iki oturacaq yerli qayıq. Avarçəkmənin bütün növlərində işlədilir.

- QOŞA İKİYERLİK - Qoşa avarçəkmə üçün iki oturacaq yerli akademik qayıq (idmançılar iki kürəklə, eyni vaxtda sol və sağ əllə işləyirlər).

- SÜKANÇILI İKİKÜRƏKLİ İKİYERLİK - İki oturacaq yerli ikikürəkli

İQL

avarçəkmə üçün akademik qayıq (idmançı bir kürəklə sol və ya sağ borddan avarlayır), sükançı adətən qayığın burunda uzanmış vəziyyət alır.

- SÜKANÇISIZ İKİKÜRƏKLI İKİYERLİK - İki oturacaq yerli ikikürəklə avarçəkmə üçün akademik qayıq (idmançı bir kürəklə sol və ya sağ borddan avarlayır), sükanı döndərməni avarçəkənlərdən biri xüsusi sükan qurğusunun köməyi ilə həyata keçirir.

- TƏDRİS İKİYERLİYİ - Məşq avarçəkməsində nəzərdə tutulmuş iki oturacaq yerli akademik avarçəkmə qayığı. Yarış qayığı ilə müqayisədə daha enli və daha ağırdır.

- YÜRÜŞ İKİYERLİYİ - Yarışlarda çıxış etmək üçün nəzərdə tutulmuş iki oturacaq yeri olan akademik avarçəkmə qayığı.

İQLİM

- DAĞ İQLİMİ - Amillər kompleksi olub havada oksigenin aşağı atmosfer təzyiqini və bununla şərtləşdirilmiş aşağı parsial (hissələrə bölünmüş) təzyiqi daxil edən gündüz və gücə temperaturunun kəskin dəyişməsi. Bu hava üçün aşağı mütləq nəmlik, intensiv günəş radiasiyası, havanın yüksək ionlaşması xarakterikdir.

- PSİXOLOJİ İQLİM - İdman komandasında emosional əhval-ruhiyyənin üstünlük təşkil etməsi idmançıların əhvalında və təəssüratında, onların bir-birinə, məşqçilərinə, hazırlıq sistemində, yarışlara, ərtaf şəraitə və hadisələrə münasibətində əks olunur.

İQLİMƏ ÖYRƏŞMƏ - İdmançının iqlim şəraitinə, yeni mühitə uyğunlaş-

İLG

ması. Adaptasiya növü kimi orqanizmin dəyişmiş iqlimə-coğrafi şəraitə öyrəşmə prosesi.

- DAĞ İQLİMİNƏ ÖYRƏŞMƏ - Dağ iqliminin kompleks amillərinin təsiri altında orqanizmin homeostazı və iş qabiliyyətini həmişə saxlamaq üçün xarici mühitə yönəlmiş uyğunlaşması. Adaptasiyada tez-tez baş verən haldır.

YENİDƏN İQLİMLƏŞ(DİRİL)MƏ

- Adət edilmiş iqlim şəraitinə yenidən qayıdarkən bütün orqanizmin tipik olmayan yenidən uyğunlaşma hadisəsi.

İQLU - İri qar-buz parçalarından quraşdırılmış yarımkürə günbəzlər formasında eskimos məskəni. Alpinistlər bəzən pis havadan qorunmaq üçün çadır əvəzinə işlədirlər.

“İLANSIQ” -1. Minici bütün maneji boyu atı bir uzun divarcıqdan (səddən) başqa birisinə çaparaq sürmənin çətinliyindən asılı olaraq üçdən beşə qədər eyni ölçülü yarımvoltlar (dövrə vurma) etməklə maneji sürməsi fiquru. **2.**Bədii gimnastika elementi. Lentlə ardıcıl kiçik dövrələr.

İLİŞDİRMƏ. -1. Güləşçinin rəqibin (və ya özünün) bədən hissələrini saxlamağa və ya yerdəyişmə etməyə imkan verən ayağı ilə hərəkəti. Bu, ayağın (pəncənin, baldırın) büküşündə bədən hissələrinin sıxılması ilə yerinə yetirilir. **2.**Güləşçi diz oynağında bükülmüş qıçı ilə rəqibin qıçını tutub saxlayır və yaxud yana aparır.

-PƏNCƏ İLƏ İLİŞDİRMƏ -Güləşçi topuq nahiyəsində bükülmüş qıçı ilə rəqibin qıçını tutub saxlayır və yaxud yana dartır.

İLGƏK- (1). Mayallaq vurma, dövrələmə, dövrətmə. Məcburi fiqur mikroele-

İLG

menti, eləcə də konkilərdə sərbəst fiqurlu gəzişmədə (sürüşmədə) dönmə. Fiqurçu onu icra edərkən konkinin daxili və ya xarici tilinin çevrəsində irəli və ya arxaya gedişlə iki dövrə vurur. Birincisi, çevrəni dolama getmə nəticəsində, ikincisi, bu çevrənin ölçüsünə görə kiçik olan mayallaq vurma nəticəsində.

- **ARXAYA-DAXİLƏ İLGƏK** - Konkilərdə təknəfərlik fiqurlu gəzişmədə iki dairədən biri ilgəkli arxaya-daxilə dönmədən ibarət olmaqla tərəsi dairənin mərkəzinə istiqamətlənən və fiqurun uzununa oxunda oturan məcburi fiqur. İlgəkli dairənin diametri, təxminən fiqurçunun boyuna bərabər olur.

- **ARXAYA-XARİCƏ İLGƏK** - Konkilərdə təknəfərlik fiqurlu gəzişmədə iki dairədən biri ilgəkli arxaya-xaricə dönməkdən ibarət olmaqla tərəsi dairənin mərkəzinə istiqamətlənən və fiqurun uzununa oxunda oturan məcburi fiqur. İlgəkli dairənin diametri təxminən fiqurçunun boyuna bərabərdir.

İLGƏK, İLMƏ (2) - Mayallaq vurma, dövretmə. Gimnastikada dönmə növünün adı.

- **KORBUT İLGƏYİ** - Arxaya dönüb asılma. Təmrin sovet gimnastı Olqa Korbutun adı ilə adlandırılmışdır.

- **MUXİNA İLGƏYİ** - Arxaya 360 dərəcə dönməklə asılma. Təmrin sovet gimnastı Yelena Muxinanın adı ilə adlandırılmışdır.

İLGƏK, İLMƏ (3). Rəqibin damkasını tutmaq üçün damaların düzülüşü.

- **İKİQAT BORT İLGƏYİ (BD)**. - Rəqibin damkasını böyük yoldan qovmaq üçün damaların belə düzülüşü: A.: D.34,

İLG

50, d 24, 35; Q.:D 14, d 45. Qaraların gedişi - onların damkası böyük yolda qala bilməz.

- **İKİQAT İLGƏK** - Damaların düzülüşü zamanı dərhal iki ilgək baş verir. Məs., A.: D 25, 39, d 45, 50; Q.: D 8. 1.25-34 (ikiqat ilgək yaradaraq) x.

- **LEBRE İLGƏYİ (BD)** - Sonrakı müt-ləq düzülüş. -A.: D 34, 49, 50. d 15; Q.: D 14, d 45. Qaraların gedişi. Onu 34-40! təhdid edir və sonra 39x. Əgər 1...46 olarsa, onda 2. 1 5 3. 7 46 4 34x (qaralarda suqsvanq).

- **LEROY İLGƏYİ (BD)** - Sonrakı müt-ləq düzülüş- A.: D 34, 47, 49, 50; Q.: D 19, d36, 45. Qaraların gedişi. Onu 34-40! gedişi təhdid edir, sonra 39x. Əgər 1...5, onda 2. 24 46 3. 34-29 5 4. 35 46 5. 47 5 6. 47-24x (qaralarda suqsvanq) və ya 1...35, onda 2. 34-43 2. 3. 35 16 4. 43-49 25. 16x.

- **MANURİ İLGƏYİ (BD)** - Sonrakı əsas düzülüş - A.; D 33, 44, 49, 50; Q.: D 5, d 36, 45. Qaraların gedişi, onların damkası o saat suqsvanq hesabına tutulacaq.

- **MERTENS İLGƏYİ (BD)** - Sonrakı hakim düzülüş - A.: D 49, 50, d 29, 38; Q.: D 14, d 45. Qaraların gedişi. Onu 23x təhdid edir, əgər 1...41, onda 2. 40! 23 3. 32x. Buna görə də böyük yolu tərk etmək lazım gəlir, belə olan təqdirdə də ağlar damkaya çıxırlar.

- **OLSEN İLGƏYİ (BD)** - Sonrakı mühüm düzülüş-A.: D 16, 26, 37, 50; Q.: D 1, d 36, 45. Ardınca 1.23! və 2.31x. Qara damka çox tez tutular, hətta əgər o, başqa xanalarda dayansa da.

- **SONYE İLGƏYİ (BD)** - Sonrakı mühüm düzülüş -A.: D 39, 50, d 38, 49; Q.:

İL

D 14. Qaraların gedişi. Aydındır ki, onlar böyük yoldan çıxıb getməyə məcbur olsalar da, ağ damalar Damkaya keçməyi bacaracaqlar.

İLGƏK, İLMƏ (4) - Qulaylanma, zərbə zamanı raketkanın və volanı keçirmə zamanı biləyin hərəkət etdiyi yol.

ATƏŞ ZAMANI İLĞİM - Müxtəlif isti havada nişan almağa mane olan işıq şüalarının sınması. Buna küləksiz hava və ya silahın qızmış lüləsinin buxarlanması səbəb olur. Lülənin qızması ilə əmələ gələn ilğımın təsirliyini nişan xəttinin altında lüləyə çəkilmiş lentin köməyi ilə zəiflətmək olur.

İLLÜMİNATOR - Budkanın üst tikilisində və ya göyertənin divarında (adətən, dairəvi və ya oval formalı) qalın şüşə salınmış pəncərə.

İMİTASİYA (YAMSILAMA, TƏQLİD ETMƏ) - Təmrini daha çox formaca dəqiq, lakin əhəmiyyətsiz səylə əks etdirmə.

İMMUNİTET - Orqanizmin müəyyən xəstəliklərə və zəhərlənmələrin törədicilərinə tutulmama qabiliyyəti.

İMPROVİZASİYA. OYUN İMPROVİZASİYASI - Oyunçuların nəzərdə tutulmamış və əvvəlcədən hazırlanmamış müxtəlif növ taktiki vasitələr və texniki üsullardan kəskin yarış şəraitində istifadə etməsi.

İMPULS (QEYRİ-İRADI HƏRƏKƏT) - Atın irəli hərəkətmə istəyi. İdman atının qiymətli keyfiyyəti.

-GÜC İMPULSU - Mexanikada gücün hərəkət vaxtına hazırlanması (qılıncoy-natmada). İdman elmində bu anlayışdan biomexaniki analiz zamanı və hərəkət

İND

texnikasının əsaslandırılmasında istifadə olunur.

İNANDIRMA. ÖZÜNÜ İNANDIRMA - İnsanın özü-özünə hansısa fikri və ya vəziyyəti inandırması; idmançının psixi hazırlıq üsulu.

İNBRİDİNQ - Nəsildə arzu olunan keyfiyyətləri möhkəmləndirmək üçün atları əslinə yaxın yetişdirmə. İdman atlarının seleksiyasında tətbiq edilir.

İNDEKS. DAMA İNDEKSİ - Damanın hansısa sırada olduğunu göstərən rəqəm. Birinci sıradakı ağ damalar üçün bu -1, ikinci sıradakılar üçün 2-dir və s. Qara damalar üçün sıraların sayı onların dama xətti ilə başlanır. Məsələn, ağ damanın indeksi 25-ci xanadan bu - 6, 18-ci xanadakı qara damanın indeksi 4-dür.

AVTOMOBİL İNDEKSASİYASI

-Çeşidin, modelin və modifikasiyanın şərti işarəsi.

İNERSİYA - Bədənin xassəsi olub xarici qüvvənin təsiri olmayanda o, sakit halını və ya bərabər ölçülü düz xətt fəaliyyətini saxlayır, qarşılıqlı müvazinətdə olur, eləcə də son xarici qüvvənin təsiri altında sürət qazanır.

“İNDİAN” - ABŞ-da 1911-ci ildən buraxılan motosiklet markası. Bu markadan olan motosikletlərdə sürətin 7 mütəlak rekord müəyyən edilmişdir.

İNDİKATOR - Kamandan oxatmada oxun milinin düzxətliyini yoxlamaq üçün cihaz. Düz olmayan oxları düzəltmək üçün saat tipli və ling mexanizimli indikatordan istifadə olunur.

İNFANTİLİZM - Yaşlı adamda uşaq-lıq yaşına xas olan fiziki və psixi xüsu-

İNF

siyyətlərin saxlanması.

İNFİLD - Tərəfləri 27 m 45 sm-ə bərabər olan beysbol meydançasının daxili kvadrat sahəsi. Onun küncələrində 3 baza və dövrəsində oyunun qurulduğu "ev" yerləşir. Kvadratın daxilində göndərmə dairəsi nişanlanır ki, buradan top oyuna daxil edilir.

İNFORMASIYA. TEXNİKİ İNFÖRMASIYA - İdman oriyentirini tapmada iştirakçıya starta qədər xəbər verilən məlumat: yer və onun idman xəritəsində göstərilmiş xüsusiyyətləri (dəniz səviyyəsindən hündürlüyü, meşə süxurlarında üstünlük təşkil edən təhlükəli yerlər, torpağın xarakteri və s.), idman xəritəsi (miqyası, relyef kəsiyinin hündürlüyü, tərtib olunduğu il, nəşr üsulu, xəritə çərçivəsinin formatı və s.), distansiyalar (kontrol məntəqələrin uzunluğu, sayı, hündürlüklərin yekun komplekti, bir enişdəki maksimal şlalələr və su pillələrində suyun yuxarı və aşağı səviyyələri arasındakı fərq, yol və xizək çığırlarının vəziyyəti, təhlükəli yerlər, kontrol vaxt, qalibin gözlənilən vaxtı, kontrol məntəqələrdə nişan vasitələri) və s.

İNFÖRMATİVLİK. İDMAN XƏRİTƏSİNİN İNFÖRMATİVLİYİ - İdman oriyentirini tapmada idmançıya öz coğrafi yerini tez və dürüst müəyyənləşdirmə məqsədilə landşaftın müxtəlif komponentlərinin xüsusiyyətləri və xarakter cizgilərini asan dərk edib qavramağa imkan verən xəritənin keyfiyyət göstəricisi.

İNKİŞAF. FİZİKİ İNKİŞAF - Fərdin (individuumun) həyatı boyunca orqaniz-

İNT

minin morfofunksional xüsusiyyətləri və onlara əsaslanan fiziki keyfiyyət və bacarıqların təşəkkülünün formalaşma və sonrakı dəyişmə prosesi.

İNKİŞAF ETDİR(İL)MƏ - Şahmat və damada fiqur, piyada və ya damaların planlı aparılması, onların ilkin mövqeyindən başqa yerlərə çəkilməsi, yəni mübarizə aparən qüvvələrin hərəkətə gətirilməsi.

İNNERVASIYA - Mərkəzi əsəb sisteminin orqanizmin müxtəlif orqan və toxumaları ilə əlaqəsinin yerinə yetirilməsi.

İNNİNQ - Beysbol matçının hissəsi (əsas vaxt 9 inninqdən ibarətdir, heç-heçə təsadüfəndə əlavə inninq təyin edilir).

İNSAYD - "Dubl-ve" sistemi üzrə futbol oyununda kənar hücumçulardan biri ilə mərkəz hücumçusu arasında yarı-morta hücumçu.

İNSPEKTOR. DİSTANSİYA İNSPEKTORU - İdman səmttapması üzrə yaş qaydasında distansiyanın planlaşdırılmasını, təchizatı və parametrlərini, yerin uyğunluğunu, iştirakçıların təhlükəsizlik tədbirlərinin təmin edilməsini, hazırlanmış xəritələrin keyfiyyətini, iştirakçıların xəritələrində və ya kontrol xəritələrdə distansiya elementlərinin işarə edilmə düzgünlüyünü yoxlayan, distansiya xidməti tərkibinə daxil olan hakim.

İNTELLEKT. İDMANÇININ İNTELLEKTİ - İdman hazırlığını və yarışda çıxış məsələlərini həll etməyə imkan verən əqli inkişafın və təfəkkür qabiliyyətinin ümumi səviyyəsi.

İNTENSİVLİK

İNT

-MƏŞQİN İNTENSİVLİYİ - Müəyyən dövr ərzində (məşğələ, gün, həftə, ay, il və s. müddətində) fiziki yükün intensivliyinin ümumi yekunlayıcı ifadəsi.

- YÜKÜN İNTENSİVLİYİ - Vaxt üzrə tətbiq edilən səyin böyüklüyü, fizioloji funksiyaların gərginliyi, işin bir yerə toplanması. Məşq prosesinin göstəricilərindən biri.

İNTERPOLYATOR - Suyu hoppanma üzrə yarış katibinin hoppanmanın çətinlik əmsalını hesaba almaqda yekun qiyməti çox sürətlə müəyyənləşdirmək üçün istifadə etdiyi rəqəmli hesabaalma cihazı.

İNTERVAL - **1.** Cərgədə sıraya düzülənlər arasında məsafə. **2.** Yarışın startında avtomobillər (motosikletlər) arasında eninə məsafə və ya sonrakı startlar arasında vaxt fasiləsi.

İNTROVERSIYA - Şəxsiyyətin öz daxili aləminə qapılmasına, adamayovuşmazlığına, başqa adamlarla fəal əlaqələrdən qaçmasına yönəlmiş psixoloji xarakteristika.

İNTROVERTİRLİK - Fərdin adamayovuşmazlıq, ünsiyyətsizlik, səbrlilik, öz-özünü təhlil etmə, yeni şəraitdə fəaliyyətdən uzaqlaşma və s. kimi fərqlənən psixoloji xarakteristikası.

İNTUISIYA. OYUN İNTUISİYASI

- İdmançının oyunu başa düşmək və yarışmanın gedişində şəraitin inkişafını qabaqcadan duymaq bacarığı.

İNVENTAR

- İDMAN İNVENTARI - İdman məşğələləri üçün hazırlanmış məmulatlar. İdman avadanlıqlarının düzəldilməsi (ölçüləri, kütləsi, materialı və s.) yarış qaydaları və idman məşğələlərinin

İR

texnikası ilə müəyyənləşdirilir. Xizəklər, konkilər, stolüstü tennis avadanlığı, voleybol topları, turist baydarkaları və s. çox işlənən məmulatlardır.

- XİLASETMƏ İNVENTARI - Quruda su-xilasetmə stansiyalarında saxlanılan lazımi inventar: xilasetmə halqası, xilasetmə jiletləri, kəmərləri və döşlük-ləri, tullayıcı cihazlar, dəstəkli çəngəllər, qarmağı olan lövbərlər və s.

İOL - Yelkən təchizatı tipi. İkidorlu yelkən gəmisi və sükan başcığının dal tərəfində quraşdırılmış qısa bizan dorlu yaxt. İol qabaq dorda quraşdırılmış qrotun- yelkənin formasından asılı olaraq bermud və ya qafel ola bilər.

İP (1) - Nazik tros (25 mm-lik çevrəsində).

İP (2) - Bədii gimnastikada çətənə lifindən hazırlanmış predmet.

İPPODROM - Zavod atlarının çaparaq getmələri, çapışması üçün yer. Bəzən ippodromdan at idmanı yarışlarını keçirmək üçün də istifadə olunur. İppodromlarda, adətən ən azı dörd cığır olur: yeriş üçün, yortma yeriş üçün, cıdır üçün və qumlu cığırda çapışma üçün.

İPPOLOGİYA - At haqqında elm. Atın anatomiya, fiziologiya və cins tərtibini öyrənir.

“İPPON!” - Cüdo və karatedoda hakimlik termini. Hakim bu qışqırığı ilə xalçada fəndi qiymətləndirir; “təmiz qələbə” anlayışına analogiyadır. Bu nida xüsusi jestlə müşayiət olunur.

İRADƏ - **(1).** Məqsədə gedən yolda maneə və çətinlikləri aradan qaldırmağı təmin edən adət və fəaliyyətin şüurlu tənzimlənməsi. İradi davranışa

İRS

qərar qəbul etmə, ən çox da motivlərlə müşayiət olunan mübarizə və onun reallaşdırılması daxildir. **(2)**. İdmançının yarışda planlaşdırılmış nəticəni əldə etmək və ya rəqib üzərində üstünlük qazanmaq üçün maksimal səfərbərlikdə ifadə olunan iradəsinin təzahürü, qələbə əzmi.

İRSİYYƏT- Orqanizmin əcdaddan keçmiş təbii xüsusiyyətlərin məcmusu olub öz fiziki və psixi xüsusiyyətlərini nəslinə keçirmə hadisəsi (məs.: maddələr mübadiləsi, müəyyən fiziki keyfiyyətlərin inkişafına meylik, bədən quruluşu, xarakter cizgiləri). İrsilik genlərin, hüceyrə nüvələrinin məhdudlaşdırılmış spesifik strukturlarının -xromosomların maddi vahidlərinin öz-özünü təkrar etməsi ilə təmin olunur.

İSİNDİ - Birində dəridən və ya rezindən qoruyucu başcığı olan iki küt uclu, 1,5 m uzunluqda tullayıcı nizədən istifadə etməklə atlılar qrupları arasında xəyala gətirilən qədim gürcü oyunu.

İSTİQAMƏT

- **SUYA HOPPANANIN FIRLANMA İSTİQAMƏTİ** - Çıxış vəziyyətindən (ön duruş, arxa duruş, əllərdə duruşdan) asılı olmayaraq suya hoppanmalar həm irəli, həm də geriye fırlanmaqla icra oluna bilər.

- **UÇUŞ İSTİQAMƏTİ** - İdmançının dayaqsız fazada tapşırılmış bucaq altında bədən kütləsinin ümumi mərkəzinin hərəkət trayektoriyasına üfüqi xətlə yerdəyişməsi.

İSTİLİK VERMƏ - Həyat fəaliyyəti prosesində yaranan, isti yayma, buxarlanma və konveksiya yolu ilə xaricdən alınan istiliyin orqanizm tərəfindən çı-

xarılması (ayrılması).

İSTİRAHƏT

- **FƏAL İSTİRAHƏT** - Böyük olmayan həcm və intensivlikdə hərəkəti fəaliyyət şəklində istirahət forması. Koordinasiya strukturu yorğunluq doğuran təm-rinlərdən əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənir. Passiv istirahətlə müqayisədə iş qabiliyyətinin daha fəal bərpasına yardımçı olur.

- **PASSİV İSTİRAHƏT** - Gərgin fəaliyyətdən sonra fiziki və intellektual fəaliyyətsizliyin aşkar üstünlüyü ilə keçən istirahət forması.

İSTİRAHƏT FASILƏSİ - Təmrinlər, cəhdlər, məşğələlər arasında istirahət vaxtı.

- **ƏN BÖYÜK İSTİRAHƏT FASILƏSİ** - Bərpa fazasında istirahət fasiləsi təkrar yük və iş qabiliyyətinin başlanğıc səviyyəsi həcmindən artıq verilir.

- **SƏRT İSTİRAHƏT FASILƏSİ**. - İş qabiliyyətinin başlanğıc səviyyəsinə qədər bərpası kifayət etməyən istirahət müddəti.

- **TAM İSTİRAHƏT FASILƏSİ** - İş qabiliyyətinin başlanğıc səviyyəsinə qədər bərpasına və təkrar yükü azaltmağa imkan verən istirahət fasiləsi.

- **TAM OLMAYAN İSTİRAHƏT FASILƏSİ** - İstirahət fasiləsi zamanı iş qabiliyyəti tam bərpa olunmasa da, işləyib qurtarma səviyyəsinə yaxındır.

- **UZADILMIŞ İSTİRAHƏT FASILƏSİ** - Tam fasilə ilə müqayisədə müddəti 1,5-2 dəfə artırılan istirahət fasiləsi.

İŞ. AYNA QARŞISINDA İŞ - İdmançının baş vermiş səhvlərinin qeyd edilməsi və düzəldilməsi məqsədilə xüsusi üsulları və yamsılama təmrinlərini ayna qarşısında məşq edib işləməsi.

İŞ

İŞ QABİLİYYƏTİ - İdmançının məşqin həcmi və yarış yükünü verilmiş vaxt müddətində və müəyyən effektivliklə maksimal yerinə yetirmək üzrə potensial bacarığı.

İŞƏ ÖYRƏŞMƏ - 1. Sakitlik halından aktiv fəaliyyətə keçid dövründə orqanizmdə baş verən funksional dəyişikliklərin məcmusu. Fizioloji sistemlərin fəaliyyətinin yenidən qurulması, bəzi funksiyalarının aktivliyinin artması və bəzilərinin aşağı düşməsi, onların qarşılıqlı hərəkətlərinin, işçi əməliyyatının səmərəli icrasını təmin edən səviyyədə düzəlməsi.

2. Orqanizmin təlimin gedişində əldə edilmiş qabiliyyətinin qısaltılmış vaxtda öyrəşmə prosesini tamamlaması.

İŞÇİ. İŞÇİ HİPEREMİYASI - Fiziki yük zamanı periferik oynaq sistemində (orqanlarda, toxumalarda) güclü qan axını ilə törəyən artırılmış qandoldurulma sahəsi.

HİPERTROFİYASI İŞÇİ HİPERTROFİYASI - Artırılmış fiziki fəallıqla şərtləşən spesifik törəmələri təşkil edən ölçülərin və vaxtın hesabına orqanların (əzələlərin, ürəyin və s.) həcmi və ya bədən hissələrinin böyüməsi.

İŞTİRAKÇI - Yarışda iştirak edən istənilən hüquqi və ya fiziki şəxs.

KONTROL İŞTİRAKÇI - İdman oriyentirini tapmada yarış iştirakçıları sırasına daxil olmayan, lakin yarışa distansiyanın hazırlığını və düzgünlüyünü yoxlamaq, qalibin gözlənilən vaxt ehtimalını hesablamak məqsədilə qabaqcadan start götürən idmançı.

İTAƏTLİK. ATIN İTAƏTLİYİ - Mi-

İT

nicinin tələblərini atın dəqiq və sakit yerinə yetirməsi.

İTAƏTSİZLİK. ATIN İTAƏTSİZLİYİ - Atın tərslik göstərməsi və ya ona həddindən artıq tələbatın irəli sürülməsindən özünü müdafiə məqsədilə minicinin idarəsinə qulaq asmaqdan boyun qaçırması.

İTƏLƏMƏ, TULLAMA. QUMBARA İTƏLƏMƏ (ATMA) - Təmrinin-qumbaranı uzağa tullamanın icra üsulu. Aləti əllərin iti təkani ilə özündən uzağa itələmə.

RƏQİBİ İTƏLƏMƏ

- **RƏQİBİ BORTA İTƏLƏMƏ** - Hokkeydə yarış qaydasının pozulması.

- **RƏQİBİ KÖNDƏLƏN İTƏLƏMƏ** - Hokkeydə yarış qaydasının pozulması. Rəqibi əllərlə köndələn vəziyyətdə saxlamaqla klyuşka ilə itələmə.

İTİLƏMƏ

- **KANTI İTİLƏMƏ** - Buzla örtülü yol üzrə sürüşməni yaxşılaşdırmaq üçün kirşə və bob tirlərinin kantını dəyirmiləşdirmə.

- **KONKİNİN İTİLƏNMƏSİ** - Daha yaxşı sürüşməni və itələnmə zamanı konkinin buza dirənməsini təmin etmək üçün konki tirinin tilini itiləmə.

İTİRMƏ (İTKİ)

- **İSTİQAMƏTİ İTİRMƏ** - Akrobatik hoppanmalar seriyasında akrobatik cığırın mərkəzi üzrə göstərilmiş ox xəttindən kənara çıxma.

- **ORİYENTİRİ İTİRMƏ** - İdman səmt-tapmasında özünün olduğu yer haqqında dəqiq təsəvvürün olmaması. Oriyentiri bərpa etmək üçün oriyentir xəritəsi üzrə axırıncı etibarlı keçilmiş yolu fikrən təsəvvürə gətirmək lazımdır.

İT

- **TARAZLIĞI İTİRMƏ** - İdmançının istinad meydanından kənarında bütün gücü ilə ona təsir edən vektorun cızılma məqamında qərarlı halı.

- **TEMPİ İTİRMƏ** - Akrobatika, gimnastika və başqa idman növlərində bir elementdən o birisinə keçən zaman hərəkət sürətinin ləngiməsi.

İZ - Fiqurçunun hər hansı hərəkətin icrası zamanı konkisi ilə buz səthində qoyduğu cizgi.

- **DALĞALI İZ** - Fiqurçunun konkisi ilə buzun səthində əyri, qırıq-qırıq görünüşlü iz.

- **İKİTİLLİ İZ** - Fiqurçunun konkisi ilə buzun səthində iki paralel xətt görünüşlü iz. Məcburi fiqurları, rəqsləri yerinə yetirərkən səhv hesab olunur.

- **QIRIQ-QIRIQ İZ** - Fiqurçunun konkisi ilə buzun səthində qırıq-qırıq xətt görünüşlü iz. Yüksək olmayan texnikanın nəticəsidir.

- **GÜCLƏNDİRİLMİŞ KEÇİLMİŞ İZ** - Fiqurçunun konkisi ilə buzun səthində tili daha güclü basmaqla qoyulmuş iz. Yüksək olmayan texnikanın nəticəsidir.

- **TƏMİZ İZ** - Bir tilin bütün hərəkət müddətində buz səthində dəqiq saxlanmış izi.

Jj

“**JANDARM**” - Qaya çıxıntısının yanında ayrıca qalmış, onlarla metrə çatan hündür dik çıxıntılar.

JÜR**JEST. HAKİMLƏRİN JESTLƏRİ**

-İdman oyunlarında və təkmübarizlikdə idmançının səhvləri hakimlər tərəfindən yarış qaydaları ilə şərtləşən işarələrlə (bir və ya iki əllə) bildirilir.

JEVELO- bax. kapsul 2.

BALLAST JİLET- bax. əlavə çəki.

JOKEY - At zavodunun treninqi və mənlik atlarının sınaqdan keçirilməsi ilə məşğul olan peşəkar şəxs. Jokey adını almaq üçün zavod yarışlarında 50 birinci yeri udmaq və texniki minimum vermək lazımdır.

JOKEYKA, JOKEY PAPAĞI - Qalın üstü olan günlük baş geyimi. At idmanı (konkur) məşğələləri zamanı istifadə olunur.

JONQLYORLUQ ETMƏK

- **DAŞLARLA JONQLYORLUQ ETMƏK** - Ağırliqqaldırma, daşoy-natma və başqa idman növlərində xüsusi hazırlıq təmrini. Körpücükdə qolları çiyin səviyyəsinə qədər yelləməklə idman daşını yuxarı atmaq, sonra onu qövscük formasında irəli və ya geri kəskin itələmək, qövscük tam dövr edəndən sonra onu tutmaq. Bu, bir və ya iki daşla fərdi, eləcə də partnyorla icra olunur.

- TOPLA JONQLYORLUQ ETMƏK

- Futbolçunun topu ayaqları və ya başı ilə dəfələrlə yuxarı vurmaı. Bu xüsusi hazırlıq təmrini texniki üsul kimi işlədilir. Jonqlyorluğun müxtəlif növləri basketbol, həndbol və başqa idman oyunlarında da tətbiq olunur.

JUMAR - Qalxmanı bağlanmış kəndir üzrə yüngülləşdirmək üçün alpinisti əyləndirici yumruqucuqlu xüsusi qurğu.

JÜRİ - Suya hoppanma üzrə yarışda

KAL

adətən, baş hakim daxil olmaqla üç ixtisasçıdan ibarət baxış komissiyası. Mübahisəli məsələlər, ilk növbədə, xətdəki hakimlərin işi yarışı keçirən təşkilat tərəfindən təsdiq olunur. Jürinin aşkar səhvə yol vermiş hakimin qiymətini ləğv etmək və bütün hakimlərin orta qiyməti ilə əvəz etmək hüququ vardır.

APELLYASIYA JÜRİSİ - Müəyyən idman növündə fikir ayrılığı doğuran mübahisəli məsələlərin həlli üçün böyük yarışlarda (adətən, beynəlxalq) yaradılan bir çox nüfuzlu ixtisasçılar qrupundan ibarət, hakimlər kollegiyasından asılı olmayan orqan. Onun qərarı qətidir.

Kk

KABELTOV - Dənizdə çox da böyük olmayan aralıq məsafələrini ölçmək üçün tətbiq edilən uzunluq vahidi. Kabeltov dəniz milinin onda birinə, yəni 185,2 metrə bərabərdir.

KABİNA. ÇƏKİNİ SALMAQ ÜÇÜN

KABİNA - İdmançı, adətən taxtadan hazırlanmış işıq - istilik kabinasında müvafiq gücə malik elektrik lampaları ilə şüalanan istiliyin təsiri altında oturmaq vəziyyətdə qalır. Bu zaman baş, kabinanın üstündəki dairəvi kəsiyin xaricində olur. Bədənin çəkisini azaltmaq üçün tətbiq edilir.

KABRİOLET -Yüngül avtomobillərdə açıq kuza tipi.

KAÇI (YELLƏNMƏ) - Suya və batutun toruna hoppanmalar üçün trampinlərin qabaq qurtaracağından bu alətlərin

KAM

elastiklik xüsusiyyətlərini mənimsəmək, eləcə də bacarığın təkmilləşdirilməsinə uçuşun maksimal hündürlüyünü əldə etmək üçün yarış hoppanmalarının icrasında sürətli tullanmalar. Suya tullanmalar və batutçular tərəfindən həm məşq prosesində, həm də yarışlar qarşısında alətlərin yoxlanılması zamanı istifadə olunur.

KAKATO - Karatedoda zərbə endirilən daban sahəsinin zərbəli səthi.

KAKUQİ - Yapon məktəblilərinin təkmübarizliyin üç növünü (cüdo, sumo, kendo) özündə birləşdirən fiziki hazırlıq sistemi. Məşğələlər orta məktəblər üçün Yaponiya Təhsil Nazirliyi tərəfindən hazırlanmış xüsusi proqramı üzrə təşkil olunur.

KALİBR (ÖLÇÜ) - 1. Güllə atıcılığında silah lüləsi kanalının və güllənin diametri. 2. Hədəfdə dəymə dəşiklərinin keyfiyyətini dəqiqləşdirmək üçün cihaz. Hazırda yarışlarda "Dızaq" elektron cihazından istifadə edilir.

KALİBRATOR - Yarışlardan qabaq atıcıların kiçik kalibrli patronların standartta uyğunluğunu yoxlamaq üçün tətbiq edilən cihaz.

KALYO - Txeqvondoda təkbətək döyüşün dayandırılması.

KAMAN - Ox atmaq üçün təsis edilmiş idman silahı. Dəqiq texnologiya ilə müxtəlif möhkəm ağac növlərindən, şüşə lifindən və kamanın qollarını armaturlaşdıran karbon-plastikdən, eləcə də tutacaq üçün maqnezium ərintilərindən hazırlanır.

KAMANIN TUTULMASI -Atış icra edərək kamanın vertikal səthdən yayınması.

KAMÇUN - Taekvondoda döyüş za-

KAM

manı referi qaydanı kobud pozmuş idmançıya xəbərdarlıq edir, xəbərdarlıq edilən kimi ondan bir xal çıxılır, üç xəbərdarlıq isə idmançının diskvalifikasiya olunması deməkdir.

KAMİLLİK. FİZİKİ KAMİLLİK

- Fiziki mədəniyyətdən dəyərli istifadənin nəticəsi. Ümumi fiziki hazırlığın və harmonik fiziki inkişafın ən münasib ölçüsü insanın iş və digər fəaliyyət sahəsinə uyğun gəlir.

KAMUS - Qarlı sıldırım dağ yamaclarından qalxmalar zamanı alpinistlərin sürüşməmək üçün xizəklərə alt salmaq məqsədilə istifadə etdikləri maral, dovşan, şimal tülküsi və b. heyvanların ayaq dərisindən bir parça.

KAMZOL - Cıdırda iştirak edən atlının uzun qollu, dik yaxalılıq formada geyindiği köynək. Əlvan bəzəkli, parlaq rəngdə olur.

KANAL

- **AVARÇƏKMƏ KANALI** - Avarçəkmə yarışları keçirmək üçün nəzərdə tutulan idman qurğusu.

- **DÖVRƏLƏMƏ KANAL** - Qayıqların starta keçidi üçün nəzərdə tutulmuş avarçəkmə kanalının akvatoriya hissəsi. Müasir avarçəkmə kanallarında əsas kanalın (yarışın keçirildiyi sahə) adalarla əlaqəsi kəsilir.

KANAT - Dırmanma üçün yardımçı gimnastik alət. Çətənə lifindən və ya pambıqdan hazırlanmış, vertikal və ya maili asılmış yoğun kəndir.

YELKƏNİN QALS BUCAĞININ KANATI - Yelkənin qabaq şkatorininin alt hissəsinin gərilməsi üçün qısa ipin ucu.

KAN

KANATDAN YAPIŞMA - Rinqdə boksçunun döyüş vaxtı yarış qaydaları ilə qadağan edilən hərəkəti.

KANOE - İdman, gəzinti və turist qayıqları vardır. Avarçəkənlər kanoədə avar yerlərini tətbiq etmədən təkağızlı pərlərlə işləyirlər. Avarçəkənlər qayıqda üzü qabağa hərəkət gedişi üzrə bir diz üstə oturur və ya dayanırlar. Qayığın sükanı olmur. Kanoə biryerlik, ikiyerlik və çoxyerlik ola bilər.

- **ÇOXYERLİK KANOE** - Kanoə-qayıq iki nəfərdən çox ekipaj üçün nəzərdə tutulur. Son illərin idman praktikasında kanoelərdə avarçəkmədə ən böyük ekipaj 4 idmançıdan ibarətdir. Havay adalarında, məsələn, kanoelərdə keçirilən yarışlarda ekipaj 11, 15 və daha çox adamdan ibarət olur.

- **İKİNƏFƏRLİK KANOE** - Müxtəlif tərəflərdən kürəklərlə işləyən iki avarçıdan ibarət ekipaj üçün nəzərdə tutulan kanoə-qayıq.

- **TƏKNƏFƏRLİK KANOE** - Bir avarçı üçün nəzərdə tutulmuş, bir bordan bir kürəklə işləyən kanoə-qayıq. Qayığı düz səmtdə saxlama və manevretmə avarın döndərilməsi ilə yerinə yetirilir.

KANOEÇİ-AVARÇI - Kanoelərdə avarçəkmə üzrə ixtisaslaşmış idmançı.

KANT (1) - Çox yüksək dağın hər iki tərəfinə nisbətdə düz sıldırım.

KANT (2) - 1. Dağ xizəyinin hər iki tərəfinə qoyulmuş metal til. Dağ xizəyi idmanı texnikasında mühüm rol oynayır. 2. Kirşənin, bobun trasda hərəkəti zamanı buza toxunan kirşə tiri.

KANYON- bax. **Dar keçid.**

KAP

KAPA- bax. Diş qoruyucusu.

KAPİLYAR - Orqanizmin orqanları və toxumalarına keçən və qan dövrənı da irəsini bağlayan ən kiçik qan damarları. Onların divarları vasitəsilə maddələr mübadiləsi, qanla toxuma hüceyrələri arasında respirator qazları baş verir.

KAPİTAN

- **KOMANDANIN KAPİTANI** - İdman komandasının üzvü olub yerdə qalan iştirakçıların hərəkətlərinə bir sıra təşkilati, nizam-intizam işlərinə və ictimai vəzifələrin icrasına rəhbərlik etmək tapşırılır.

- **YAXTIN KAPİTANI** - Yaxtçılar üçün ali ixtisas vəzifəsi olub yaxtları idarə etmək və bütün daxili su yollarında üzmək hüququna malikdir.

KAPOT. BOB KAPOTU - Bobun müqavimət sipərinin qaldırılıb açılan qapağı.

KAPRIOL - Qoşa akrobatikada “üstdəki” arxası üstə uzanaqlı vəziyyətdən qollarını arxasında tutub sıçrayışla “altdakı” partnyorun qollarında duruşa keçir.

KAPSUN - Kordada atın işi üçün daşına bilən, ortasında düymələnmiş halqalı xüsusi maneje ovsarı. Atın ağızını travmadan qorumağa kömək edir və istiqaməti dəyişdirmə zamanı başqa cür düymələnmişə ehtiyac qalmır.

KAPSÜL (1) - At yüyənində kəllə qayışının detalı. Atın üzündən və boyun ardından gedən, eləcə də toqqalı buruntuşakdan ibarət qayış. Ata ağızını çox açmağa imkan vermir, idarəetməni asanlaşdırır.

KAPSÜL (2) - Barıt gülləsini alışıdırmağa xidmət edən patron detalı. Partlayıcı maddə ilə doldurulmuş, vurucu iynənin və ya çaxmağın zərbəndən alı-

KAR

şan metal qalpaq.

KAR (1) - Düzənlik üzrə irəliləmək üçün böyük olmayan elektrikle və ya benzinlə işləyən avtomobil.

KAR (2) - Qar, buz və şaxtadan aşınma nəticəsində yaranan, dağın zirvəsinə yaxın hissəsində, buzlağın dibindən yuxarıda yerləşən dağ yamacında kasa şəkilli çökək.

KARABİN (1) - Yüngülləşdirilmiş gödək lüləli tüfəng. Bəzi güllə və stend atıcılığı növlərində işlədilir.

KARABİN (2) - Alpinist alətidir, oval, trapesiya, armud və başqa formada, yaylı dili olan metal halqa; karabinlərin bəzi tiplərinin burub bərkidilən qoruyucu muftası olur. O, dırmaşmanın təhlükəsizliyini təmin etmək üçün kəndirlə qarmaq, kəndirlə xilasetmə kəməri arasında aralıq həlqə rolunu oynayır.

KARAMBOL- 1.Bilyard beşnövçülü- yünün bir növü olub luzasız bilyard krambol stolunda oynanılır. Beş oyun daxil edilir: açıq partiya, “47/1 kadre”, “74/2 kadre”, bir bortdan krambol, üç bortdan krambol. Oyun 3 şarla: qırmızı, sarı və ağ şarlarla aparılır. İki sonuncusu - “bitki”dir. Hər bir partnyor yalnız öz bitkisi ilə oynayır. Zərbəni icra edən oyunçunun bitoku oyundan asılı olaraq bir və ya üç bortun iki başqa şarına toxunmalıdır. **2.**Bilyardda zərbə nəticəsində bitok (kiy) oynanılan şardan başqa daha bir və ya bir neçə şara dəyə bilər. **3.**Bilyard oyununda qırmızı şar.

KARATEDO- 1.Yaponiya milli döyüş sənəti növlərindən biri, məqsəd silahlı və ya silahsız rəqiblə döyüş aparmaqdır; sistem kimi XX əsrin 20-30-cu illərində for-

KAR

malaşmışdır. Termin üç heroqlifdən ibarətdir: kara-boş, silahsız; te-əl, bədən; do-təkmilləşməyə, özünü dərk etməyə yol. 2.İdman təkmübarizlik növü. Yapon dilindən tərcümədə “boş əllər” deməkdir. Hazırda bu idman növü ayrı-ayrı məktəblərdə davam etdirilir. Məktəblərin əsas fərqi-kontaktlı və kontaktsiz karatedonu təbiq etməkdir.

- **KONTAKTLI KARATEDO**- Rəqibin bədəninə əl və ayaqlarla real zərbələr endirməyə icazə verilir. İdman forması kimonodur. Travmaların vaxtında qabağını almaq üçün qoruyucu təchizat (şlem, çanaq, sinəbənd, diz qoruyucuları) geyməyə, əlləri bintlə sarımağa icazə verilir. Yarış yeri 8x8 m-lik meydançadır.

- **KONTAKTSIZ KARATEDO**- Rəqibin bədənində toxunmadan, yalnız zərbələri endirmək imitasiyasına icazə verilir. Zərbələrin icrası və müdafiə texnikası qiymətləndirilir. Kontaktlı hərəkətə görə karateçi ya cərimə xalları alır, ya da yarışdan çıxarılır.

KARATEQİ- Karatedo məşğələləri üçün ağ rəngli, möhkəm iplik parçadan hazırlanmış gödəkçə, kəmərlər və şalvardan ibarət kostyum.

KARBOHİDRATLAR- Təbiətdə geniş yayılmış üzvi birləşmələr. Monosaxaridlərə, oliqosaxaridlərə və polisaxaridlərə bölünür. Fiziki və əqli işi icra edərkən qanın qlükozası, əzələlərin və qaraciyərin qlikogeni, eləcə də hüceyrə strukturlarının qurulması üçün istifadə edilən bir sıra digər mürəkkəb birləşmələrin komponentləri ilə əsas enerji mənbəyi olur.

KARDİOQRAF- Ürək fəaliyyətini qeyd edən cihaz.

KAT

KARDİOQRAM- Ürək fəaliyyətinin qrafik şəkildə qeyd edilmiş əyri göstəriciləri; növündən asılı olaraq ürəkdə rəqs törədilən (elektrik səs, mexaniki iş və s.) kardioqram, elektrokardioqram, elektrokiemoqram, fonokardioqram, ezofaqokardioqram, exokardioqram, ballistokardioqram və s. fərqləndirilir.

KARDİOLİDER- Fiziki yükün icrası zamanı idmançıya səs signalı vasitəsilə ürək yığılmalarının tezliyi haqqında informasiya verən cihaz.

KARDİOLOGİYA- Ürək-damar sistemi xəstəliklərinin quruluş və funksiyasını, səbəb və mexanizmini öyrənən, eləcə də onların diaqnostikası, müalicəsi və profilaktikasının metodlarını hazırlayan tibb elminin bir bölməsi.

KAREMAT- Alpinistin düşərgə-çadır ləvazimatı- yaxşı istilik buraxmayan xüsusiyyətli, penopoliuretan tipli su keçirməyən materialdan hazırlanmış yataq kisəsi altında döşənəcək.

KARTOQRAFİK ÜMUMİLƏŞDİRMƏ- Yer seçilmə və ən çox vacib obyektlərinin qruplara bölünməsi prosesi, eləcə də onların idman oriyentirini tapmanın məqsədi və vəzifələri üçün əhəmiyyətindən asılı olaraq ümumiləşdirilmiş göstəriciləri. Təsvirlərin ümumiləşdirilməsi xəritənin ayrılmaz xüsusiyyətidir.

KARVAN- Şosedə velosipedsürmə yarışında yürüşçülərin böyük dəstəsi.

KATA- Cüdo və karatedoda beynəlxalq idman dərəcəsi almaq istəyənlərin müəyyən hərəkət ritmlər qazanması üçün məcburi texniki hərəkətlər kompleksi.

KATALARK- Sinxron üzgüçülük fi-

KAT

quru olub aşağıdakı əsas mövqe və hərəkətlərdən ibarətdir: arxası üstə; yuxarı bucaq; katalin dönmə; kran; “üfüqi” ayaq qövs cızaraq “şpaqat” vəziyyətinə qədər açılır; “şaquli” ayaq qövs üzrə “şpaqat” mövqeyinə qədər hərəkət edir və əks hərəkəti icra edərək “üfüqi” ayaq-la birləşir; arxası üstə.

- **KATALARK, 180 DƏRƏCƏ AÇIQ FIRLANMA**- Katalark fiquruna analoji olaraq “üfüqi” ayaq “kran” mövqeyindən 180 dərəcədə su üzərindən qövsvari irəliləyir və “şaquli” mövqeyə çatan vaxt əks istiqamətdən “şaquli” ayaq hərəkət etməyə başlayır, elə bu vaxt 180 dərəcədə şpaqat, arxası üstə dönmə icra olunur.

KATALİNA- Sinxron üzgüçülük fiquru olub aşağıdakı əsas mövqe və hərəkətlərdən ibarətdir: arxası üstə, yuxarı bucaq, katalin dönmə, kran, böyük dairə.

- **KATALİNA BURULĞAN**- Burulğan “katalina” fiquruna analoqdur, lakin “böyük dairə” mövqeyində icra olunur.

- **ƏKS KATALİNA**- Bu sinxron üzgüçülük fiquru aşağıdakı əsas mövqe və hərəkətlərdən ibarətdir: sinə üstündə, üfüqi bucaq, kran, gövdəni kənara-yuxarı döndərmə, yuxarı bucaq, arxası üstə.

- **YARIMVİNT (VİNT) KATALİNA**- “Katalina” fiquruna oxşardır, lakin “böyük dairə” mövqeyində yarımvent (vint) icra olunur.

KATAMARAN- Kifayət qədər köndələn və dalğaya davamlı əsası təmin etmək üçün iki ensiz uzun gövdədən ibarət gəmi. Dor ağacı ekipajın yerləşdiyi platforma ilə gövdələri birləşdirir.

KAT

KATAPULTA- İdman oyunları üzrə məşq təlimlərində tətbiq olunan, müəyyən istiqamətdə və müəyyən qüvvə ilə topları havaya tullamaq üçün maşın.

KATAR. BUZLAQ KATARI- Qar korluğu.

FİQUR KATEQORİYALARI- Sinxron üzgüçülükdə fiqurun dörd qrupdan birinə aidliyini xarakterizə edən anlayış.

KATİB

- **YARIŞIN BAŞ KATİBİ**- Katibliyin işinə (protokolların hazırlanması, onların yarışdan sonra hazır şəklə salınması, yekun sənədlərin çıxarılması) cavabdeh olan böyük hakim.

KATİBLİK- Yarışlar üçün sənədləşmənin hazırlanması, hazır şəklə salınması, qalibləri və mükafatçıları müəyyənləşdirmə, yekun protokolların çıxarılması ilə məşğul olan baş hakimlər kollegiyasının orqanı.

KATOK (buz meydança)

- **DÜZƏNLİK KATOKU**- Dəniz səviyyəsindən 500 m-dən hündür olmayan sahədə yerləşmiş katok.

- **ÖRTÜLÜ KATOK**- Binanın daxilində buz üstündə keçirilən təlim məşqləri və yarışlar üçün nəzərdə tutulan süni katok.

- **SÜNİ KATOK**- İstənilən hava şəraitində istifadə olunan dondurulmuş buz katok.

- **TƏBİİ KATOK**- Aşağı temperatur şəraitində suyun donması ilə yaranan katok. Sonralar buzun qalınlığı lazımi qədər saxlanılır.

- **(ÜSTÜ)AÇIQ KATOK**- Təbii və ya süni buz üstündə konkilərdə gəzişmək üçün üstü örtülməmiş, xüsusi təchiz edilmiş meydança.

- **YÜKSƏK DAĞ KATOKU**- Dəniz

KAT

səviyyəsindən 500 m hündürlükdə yerləşən buz meydança. Beynəlxalq Konkisürmə İttifaqı tərəfindən qəbul olunmuş termin şərti xarakter daşıyır, belə ki, adətən yüksək dağlığa dəniz səviyyəsindən 2500 m hündürlükdən çox olan yüksəkliklər də aiddir.

KATTENAÇÇO- Futbol komandasının tam müdafiə variantı üzrə hərəkət fəaliyyətini müəyyənləşdirən termin.

KAUFMAN- Konkilərdə qoşa fiqurlu gəzişmə elementi olub ABŞ fiquristləri Sinti və Ronald Kaufmanların soyadı ilə adlandırılmışdır.

KAVALETTİ- bax. Klavişi.

KAVERNA- Kifayət qədər böyük sürətə malik bədənin hava -su sərhədini keçərkən əmələ gətirdiyi hava boşluğu. Hoppananın suya dalmasından sonra sıçrama fontanının yaranma mənbəyi kumulyativ su fəvvarəsinin əmələ gəlməsi ilə müşayiət olunan kavernanın dərin sıxlaşması hesabına yararır. Əgər kavernanın dərin sıxlaşması səthdən daha gec keçərsə, onda su sıçrama fəvvarəsi heç olmayıb da bilər (suya “zəifləmiş” girmə zamanı).

KAVİTATOR- Suya hoppanmalarda kavitator dalma zamanı bədənin su ilə kontakta birinci daxil olan və kavernanın inkişafını doğuran hissə əllər olur. Əgər dalmada əllər bazuönülərin düz səthində birləşdirilir və uzadılsa, bu zaman alınan kiçik səthə görə onlar kaverna əmələ gətirən elementə xidmət göstərməyəcəkdir. Bu halda idmançının başı və çiyinləri həddən artıq böyük ölçüdə kaverna əmələ gətirəcəkdir.

- **ƏLLƏRİN KAVİTATORU-** Dalma

KEÇ

zamanı suya hoppananın əlləri bədənin qabaq hissəsinə yapışır. Kavitatorun sahəsi yapışma tərzindən asılı olaraq 24 dəfə arta bilər. Suya sakit (söndürülmüş) girməni təmin etmək üçün lazım gələndə kavitatorun sahəsi birmənalı qiymətləndirilmir və aşağıdakı amillərin uyğunlaşmasından:- hoppananın bədənin ötürücü sürətindən, alətin hündürlüyündən, idmançının bədəninə forma və uzunluğundan asılı olur. Alətin hündürlüyü nə qədər az olarsa, o qədər də kavitatorun sahəsi böyük olmalıdır. Kavitatorun maksimal sahəsi əllərin çarpaz qoyuluşu və arxada olan düzləndirilmiş əyilmə ilə meydana gəlir.

KAYAK- İkiəgzəl pəri olan, gövdəsi nə dəri çəkilmiş kiçik qayıq. Üst hissəsində avarçəkənin belinə çəkilib bağlanan dəşiyi-lükü vardır. Arktika xalqları onlardan geniş istifadə edirlər.

KEÇ (KETÇ)- Yelkən silahlanması nümunəsi. İki dorlu yelkən gəmisi bizan-maçtla sükan başcığının qarşısında yerləşir. Keç həm bermudlu, həm də qafelli ola bilər.

KEÇİ- Köməkçi gimnastika aləti. Dayaqlı hoppanmanı və atda dönməni öyrənmək üçün istifadə edilən qısaldılmış (uzunluğu 60 sm) qurğu.

KEÇİCİ- Yürüş velosipedi təkborulunun ventil və nasosunu birləşdirən, təkboruluya daha tez hava doldurmağa imkan verən nasos hissəsi.

KEÇİRİCİLİK. ATIN KEÇİRİCİLİK QABİLİYYƏTİ- Atlının idarəetmə (sürmə) vasitələrinə atın düzgün reaksiyasının itiliyi.

KEÇİRMƏ- Gimnast əllərini burax-

KEÇ

madan hər iki ayağını alətin altından və ya üstündən keçirir (hoppanıb aşır). Qatlanmış və ya bükülü ayaqlarla icra olunur.

KEÇİD- 1. Damka dama endşpilində diaqonal üzrə rəqibin damalar qrupunu vurur.

- **MADYAR KEÇİDİ-** Atda təmrin. Atın belində iki ayaqla köndələnə yerini dəyişməklə hər dəfə atlanıb aşandan sonra bir ayaqla dayağa, o biri ayaqla dəstəklərdə köndələnə iki dairə edib atın o biri başında üzü xaricə dayanma. Macar gimnastı Zoltan Madyarın adı ilə adlandırılmışdır.

KEÇİD- 2. Atı miniyə öyrətmə üzrə yarışda şəxsi birinciliyi müəyyənləşdirmək üçün təkrar çıxış etmə.

DÜZ KEÇİD- Distansiyanı qət edərəkən bir qaçış cığırından o birisinə keçməyə xidmət edən xüsusi düz keçid (konkisürmə cığırı hissəsi). Uzunluğu 111,98 m-dir.

YERİN KEÇİLMƏ QABİLİYYƏTİ- İdman səmttapmasında - idmançının sürətinə obyektiv təsir göstərən yarış sahəsinin landşaft xarakteristikası (meşənin qalınlığı və kolluqları, otun hündürlüyü və sıxlığı, bataqlıq, daş və qaya çıxıntılarının varlığı, yamacların sərtliyi və s.).

KEÇMƏ- 1. Güləşçinin öz bədən hissəsini rəqibin bədənindən və ya bədəninin bir hissəsi üzərindən yerini dəyişdirmə hərəkəti. **2.** Qılıncoynadanın rəqibin qılınca tiyəsinin ağzına dövrələmə zərbəsi.

KEÇİR(İL)MƏ- 1. Təlimin metodik üsulu - məşqçinin köməyi ilə elementin övvəldən axıra kimi icrası. **2.** Badminton-

KEÇ

da texniki üsul. Volana raketkanın simli səthi ilə vurulan zərbənin son fazası. Volanın uçuş istiqamətini dəqiqləşdirməyə imkan verir.

KEÇMƏ- 1. Fiqurçunun çoxsaylı məcburi təmrin və hərəkətlərinin tərkib hissəsi. Fiqurçunun sürüşmə xəttini və hərəkət istiqamətini dəyişdirmək üçün konkinin bir tilindən o birisinə keçməsi, yəni o, gövdəsini konki üzərində bir tərəfə meyillikdən digər tərəfə keçirir. **2.** Distansiyanı kirşəbobsley trasının elektrik lampaları ilə işıqlandırılması şəraitində axşam vaxtı qət etmə. **3.** Avarçılar ekipajının yarış distansiyasını birgə keçməsi. **4.** Boblarda və ya kirşələrdə tras üzrə enmə, eyni vaxtda bir ekipaj start götürür. Start o vaxta qədər verilmir ki, hələ övvəlki ekipaj finiş çatmamış və finiş meydançasını tərk etməmişdir. **5.** Velotrekdə yarışın aralıq formalarından biri odur ki, orada velosipedçiyə yürüşü başa çatdırmaq və qalibi aşkara çıxarmaq üçün öz rəqibləri ilə bir neçə dəfə qaydaya uyğun olaraq start qəbul etməlidir. **6.** Löhrəm atların ippodromda zavod sınaqlarında ayrıca yarışı. **7.** Avtomoto idmanında yarış prosesində eyni vaxtda çıxış edən iştirakçıların ümumi sayda müəyyən edilmiş miqdarı.

HAZIRLIQ ÜÇÜN (KONTROL)

KEÇMƏ- Avtomobil idmanında zaçotlara qədər xronometraj vasitəsilə ölçülən keçib getmə.

- **HAZIRLIQ ÜÇÜN ÖTÜB KEÇMƏ-** Trekçi-velosipedçilərin, avarçılardan yarışın sonrakı dövrəsinə çıxması məqsədilə yarış distansiyasını keçməsi.

- **FƏRDİ ÖTÜB KEÇMƏ-** Velosipedlərlə sürətə görə (git) ötüb keçmə. Trek-

KEÇ

də yerindən və hərəkətdə ikən keçirilir.

- **FİNAL ÖTÜB KEÇMƏSİ**- Trekçi-velosipedçilərin, avarçılarının mükafat alan yerlər uğrunda final ötürməsi.

- **İKİQAT ÖTÜB KEÇMƏ**- Velosiped idmanında (trek, şose) qabaqda gedən velosipedçini və ya ikinəfərlik komandanı və ya paralel gedən komandaları eyni vaxtda ötürüb keçmə.

- **KONTROL ÖTÜB KEÇMƏ- 1.** Avarçəkənlərin ekipajlarının yürüş distansiyasını ağırlıqları yoxlanılmaqla keçməsi. **2.** Keçmə vaxtını ölçməklə kirşə-bobsley trasını eninə görə qət etmə.

- **MATÇ ÖTÜB-KEÇMƏSİ**- İki velosipedçinin trekdə yarışdığı ötürmə. Qalib finiş xəttini keçməyə görə müəyyən edilir.

- **MƏŞQDƏ ÖTÜB KEÇMƏ**- Kirşə və bobsley idmanında yarış qabağı kirşə-bobsley trası ilə tanışlıq və vaxtı hesablamaq üçün ötürüb keçmə.

- **NÜMAYİŞ ÜÇÜN ÖTÜB KEÇMƏ**- Avarlı slalom və sürətli enmədə yarışdan 1 saatdan gec olmayaraq trasın keçilə bilməsini və qapıların qoyulma düzgünlüyünü qiymətləndirmək üçün keçirilən baxış. Yarışda iştirak etməyəcək təcrübəli idmançı bütün trası keçir.

- **NÜMUNƏ ÜÇÜN ÖTÜB KEÇMƏ**- Avarlı slalom və sürətli enmədə təşkilatçıların mülahizəsinə görə yarış iştirakçısına bütün tras üzrə bir nümunə keçirməsinə icazə verilə bilər. Nümunə keçirməsinin başqa adı "rəsmi məşq"dir.

- **QOL ALTINDAN KEÇMƏ**- Hücumdakı güləşçi ayaq üstə başını və gövdəsini rəqibin qolu altına salaraq onun arxasına və yaxud böyrünə keçir.

KEÇ

- **SEÇİB KEÇMƏ**- Avarçıların yarışın sonrakı dövrəsində iştirak etmək üçün seçim məqsədilə distansiyaları ekipajlarla keçməsi.

- **TƏKRAR ÜZÜB KEÇMƏ**- Nəticələrin mində bir saniyəyə qədər bərabər olduğu halda, yarışın növbəti dövrəsinə (yarımfinala və ya finala) çıxmaq uğrunda təkrar üzmə.

- **TƏSƏLLİVERİCİ KEÇİB GETMƏ- 1.** Yarımfinalların iştirakçıları əlavə toplamaq məqsədilə yarımfinala düşməmiş avarçıların ekipajları ilə yarış distansiyasını keçməsi. **2.** Trekdə sprinter yürüşlərində velosipedçilərin keçib getməsi. Təsəlliverici keçib getməni daha çox 5-8-ci, 9-12-ci və s. yerlər uğrunda final adlandırılır.

- **ÜMİDVERİCİ ÖTÜB KEÇMƏ**

- Velosiped idmanı üzrə (trek) yarışda əvvəlcə keçirilmiş ötürmədə uduzmuş idmançılar iştirak edirlər. Qalib mübarizədə sonrakı iştiraka hüquq qazanır.

- **YARIMFİNAL KEÇMƏSİ**- Finala çıxmaq hüququ uğrunda trekçi-velosipedçilərin, avarçıların ötürüb keçməsi.

- **YARIŞDA ÖTÜB KEÇMƏ**- Qalibi müəyyənləşdirmək üçün vaxtı ölçməklə kirşə-bobsley trasında ötürüb keçmə.

- **KİRŞƏ-BOBSLEY TRASINI KEÇMƏ**- Kirşə və boblarda start meydançasından finiş xəttinə qədər eniş. Yıxılma diskvalifikasiya üçün əsas vermir, lakin iştirakçı (ekipaj) finiş xəttini öz kirşəsinin kontaktı ilə keçməlidir.

- **MANEJİN GUŞƏLƏRİNİ KEÇMƏ**- At sürmə üzrə yarışda 6 m diametrli volt (dövrə vurma) çevrəsinin dördüdə birini keçmə. Artırılmış allürlərdə əyri daha əydemli ola bilər.

KEÇ

KEÇMƏ-ÇEVİRİLMƏ- Bruslardan sıçrama. Əllərdə duruşdan əllərdə köndələn duruşa dönmə və dönməyə müxtəlif adlı ələ istinad edərək böyürü bruslara vəziyyətdə kənara sıçrama.

KEÇMƏ (1)- 1.Fəaliyyət yerini və hərəkətmənin xarakterini dəyişmə. **2.** Voleybol meydançasında top verilişi zamanı oyunçuların növbəli yerdəyişməsi.

- **DURUŞA KEÇMƏ.** Güləşçinin parterdən və ya uzanmış vəziyyətdən ayağa qalxması.

- **GEDİŞDƏN- GEDİŞƏ KEÇMƏ**

- Xizəklərdə irəliləmə texnikası elementi olub gedişlərin dəyişməsinə növbələri eyni vaxtda olanlarla və ya əksinə həyata keçirmək. Həm klassik, həm də konki gedişlərində tətbiq edilir. Məs.; eyni vaxtlı gedişlərin növbəli gedişlərlə keçmə üsulları: yaymaqla keçmə, düz keçmə və əllərin passiv hərəkəti ilə keçmə.

- **RƏQİBİN YANINDAN KEÇMƏ-** Güləşçinin parterdə olan rəqibin bədəninə və ya ayağının üzərindən yerini dəyişməsi.

- **KONKİSÜRƏNİN BAŞQA QAÇIŞ CİĞİRİNƏ KEÇMƏSİ-** İstənilən distansiyada qaçış zamanı hər dairədə (keçici düz dairədə) cığırın növbəli dəyişməsi. Daxili cığırdan xarici cığıra keçən konkisürən xarici cığırdan daxili cığıra keçən konkisürənin keçməsinə mane olmamalıdır. Bu qaydanı pozan idmançı diskvalifikasiya olunur.

- **KONKİSÜRƏNİN DİSTANSİYA ÜZRƏ QAÇIŞA KEÇMƏSİ-** Konkisürənin startda sürət götürəndən sonra distansiya qaçışının başlanğıcı.

- **PARTERƏ VƏ YA UZANMA VƏZİYYƏTİNƏ KEÇMƏ-** Güləşçinin

KEÇ

fəaliyyəti olub duruş vəziyyətindən parterə (yunan-Roma və sərbəst güləşmədə) və ya uzanaqlı vəziyyətə (sambo və cüdoda) keçir.

KEÇMƏ (2)- Suya hoppanmalarda - idmançının irəli və ya arxaya fırlanmaqla hoppanmaları icra edərkən suya 90 dərəcədən çox bucaq altında dalması.

ADDAYIB KEÇMƏ- 1. Dağ xizəyi idmanı texnikasının elementi. Ən sadə dönmə və tormozlanma üsulu olub bədən kütləsinin ümumi mərkəzini bir ayaq üzərindən digərinin üzərinə keçirmək yolu ilə və bu zaman hərəkətin istiqamətini dəyişməklə icra olunur.

“ADDAYIB KEÇMƏ”- 2. bax. Hündürlüyə “addayib keçmə” üsulu ilə hoppanma.

ADDAYIB KEÇMƏ (ÜSTÜNDƏN KEÇMƏ)- 3. Güləşçinin ayağını rəqibin bədəni üzərindən və ya bədəninə bir hissəsi üzərindən adlayıb irəliləməsi. Manevr etmə variantı.

ADDAYIB KEÇMƏ- 4. Fəzada irəliləmə üsulu olub onun köməyi ilə yerində dönmələr və ya cüzi irəliləmələr icra olunur. Ayaq pəncələrinin irəli, geri, yanlara çox kiçik hərəkətləri hesabına ayağın birini götürüb o birisini qoyan kimi yerinə yetirilir. İdman oyunlarında və idmanın başqa növlərində tətbiq olunur.

KEÇMƏLƏR- Miniyyə öyrətmə üzrə yarışda proqramla müəyyən olunmuş nöqtələrdə nəzərdə tutulmuş at yerşinin və ya hərəkət sürətinin dəyişməsi. Keçmələr hakimlər tərəfindən qiymətləndirilir, dəqiq, tez, lakin kəskin yox, atlımın hiss edəcəyi səy, eləcə də atın müqaviməti olmadan icra olunmalıdır.

KEÇ

ALƏTİ KEÇMƏ- Tullayıcının gövdəsi və ayaqları ilə ötüb keçən hərəkəti zamanı əl final cəhdi üçün əzələlərin ilkin uzadılmasını təmin edərək alətlə geridə qalır.

ÖTÜB KEÇMƏ (GERİDƏ QOYMA).

- QAYIĞIN KORPUSU QƏDƏR ÖTÜB KEÇMƏ- Rəqibi qayığın gövdəsinin uzunluğuna bərabər məsafədə ötüb keçmə.

- KORPUSUN BAŞINA QƏDƏR ÖTÜB KEÇMƏ- Rəqibi qayığın iki korpusuna bərabər məsafədə ötüb keçmə. Burunda uzanan qayıq və dalı ilə udan qayıq məsafəsi qayıq korpusunun uzunluğuna bərabərdir.

YELLƏNİB KEÇMƏ- Gimnastik alətdə dayaqdan daha alçaq dayağa və ya salanmaya, arxaya yellənməklə dayaqdan və ya arxaya dayaqdan irəli yellənib keçmə.

- BAŞ ÜZƏRİNDƏN YELLƏNİB KEÇMƏ- Tirdə, halqalarda, qadınlar üçün bruslarda təmrin. Arxada dayaqdan ayaqların yuxarı-arxaya hərəkəti ilə baş üzərindən arxada sallanmaya çevrilməklə yerinə yetirilən yellənib keçmə.

KEDDİ- Qolfçunun köməkçisi onun klyuşkasını gəzdirir və oyunun gedişi ərzində ona məsləhət vermək hüququna malikdir.

KEDİ- İdmanla, xüsusən idman oyunları ilə məşğul olmaq üçün ayaqqabı. Yumşaq rezin altlıqdan və üstü qalın parçadan olur.

KEQELBAN- Keqli oyunu üçün xüsusi qurğu, bouling.

KEQLİ- İdman oyunu olub iştirakçılar xüsusi novcuğa və ya cığıra taxta şar diyirlədərək müəyyən məsafələrdə

KET

müəyyən qaydada qoyulmuş daha çox taxta fiqurları- keqliləri vurub yıxmağa çalışırlar (Ağac çelikləri şarla vurub yıxma oyunu).

KENDO- Ciu-citsuya daxil olan böyük sənətin ilkin növü. İndi Yaponiyada tətbiq edilən - ağaclarla çaqışlaşdırılan idman növü. Məktəblilərin fiziki tərbiyəsi proqramının tərkib hissəsi (cüdo və sumo ilə yanaşı). İdman forması - kimono, sinəbənd (önlük), qılıncoyunatmada olduğu kimi maska, əlcək və qıç qoruyucuları. Qılıncı xatırladan dəyənək hissələrinə ayrılan bambukdandır.

KENTER- Əsas məşq allüründə qısaltdılmış dördəyək at yerışı.

KERİNQ (KÖRİNQ)- Trekdə velosiped sprinter yürüşü növü (yapon dilindən tərcümədə-“güclünün təkəri”). “Derni” adlanan xüsusi mopedin ardınca liderliklə 2 km məsafədir. Yürüşdə 8 nəfərdən çox olmamaqla yürüşçü iştirak edir, start eyni vaxtda ümumidir, bu vaxt dernı 50 m arxada olur. Startdan sonra dernı yürüşçülərdən qabağa çıxır. Yürüşçülər püşkə uyğun olaraq onun ardınca öz yerlərini tuturlar. Finişə 600 m qalmış dernı trekin daxilinə keçir, bu andan finişə sıçrayış başlanır. Ümidvericilər, dördüdə bir final, yarımfina və final yürüşləri keçirilir.

KERUQİ- Txeqvondoda sparring.

KET (1)- Yelkən təchizatı tipi. Ketin bir doru və bir yelkən qrotu olur. Ketin yelkən sahəsi 8-10 m²-ə qədərdir, çox böyük olmayan yaxtlarda tətbiq edilir. Ketin qrotu reyli, sprintli, qafelli və ya bermudlu ola bilər. Ket bir nəfər tərəfindən idarə olunan gəmilər üçün əsas

KET

silahlandırılma modelidir (Məsələn, “Optimist”, “Finn”).

KET (2)- Batutda təmrinlərin çətinlik əmsalı.

KETÇ- Peşəkar sərbəst-amerikan gülüş variantı. Qaydalar bədənin istənilən yerindən (o cümlədən, qulaqlardan, ağızdan, saçdan və s.) istənilən tutmalara, əl və ayaqlarla zərbələr vurmağa icazə verir. Hər şeydən əvvəl tamaşa tədbiri kimi keçirilir.

KETÇER- Beysbolda topu “evdə” tutan, komandanı müdafiə edən oyunçu. Ketçer böyük sürətlə uçan topları tutur, bunun üçün onun xüsusi müdafiə təchizatı - məftil maşkası, parusindən qoruyucu paltarı, zirehi vardır. Ketçerin tələləcəyi beysmenlərin və meydan oyunçularının əlcəklərindən fərqlənir.

KEYFİYYƏT (1)- Müəyyən parametərə, xüsusiyyətə görə uyğunluq dərəcəsi.

- **BUZUN KEYFİYYƏTİ**- Xarici hava şəraitindən, suyun keyfiyyətindən və tökmə üsulundan asılı olan katokun və ya konkisürmə cığırının, buz qatının vəziyyəti. Bunun idman nəticələri üçün böyük əhəmiyyəti vardır.

- **QAÇIŞ CIĞIRININ KEYFİYYƏTİ**
- Qaçış cığırının özünəməxsus xüsusiyyətləri (ayaqqabı ilə ilişməni təmin edən elastiklik, su keçiricilik və ya sintetik örtükdə su buraxma). Hər qaçış cığırının müəyyən keyfiyyət göstəricisi vardır.

KEYFİYYƏT (2)- “Qüvvə pərsəngi” mənasını bildirən spesifik şahmat termini kimi yüngül fiqurla müqayisədə topa malik olmaqdır.

- **FİZİKİ KEYFİYYƏTLƏR**- İnsanın hərəkət gücü, sürət, koordinasiya, dözümlük

KƏM

və çeviklik qabiliyyəti.

- **İRADİ KEYFİYYƏTLƏR**- Fəaliyyət prosesində idmançının iradəsinin stabil təzahürü olub məşqlərdə və yarışlarda baş verən çətinliklərin effektiv aradan qaldırılması və qarşıya qoyulmuş məqsədi təmin edən nailiyyət.

- **YAXTIN HƏRƏKƏT KEYFİYYƏTİ**- Yaxtın hərəkət sürətini saxlamaq və artırmaq qabiliyyəti. Hərəkət keyfiyyəti, bir tərəfdən, yerləklərin dartı qüvvəsinin böyüklüyü, digər tərəfdən isə su və havanın yaxtın hərəkətinə göstərdikləri müqavimətlə müəyyən edilir.

“KEY-KOKU”- Cüdo və karatedo gülüşündə qaydanı pozduğuna görə gülüşçiyə sonuncu rəsmi xəbərdarlıq bildirən hakim termini.

KEYRİN- Trekdə motoliderin ardınca professional sprinter velosiped yürüşü.

KƏLBƏTİN (BD)- Bağlılığın varlığı ilə A.: 28, 29, 32, 34; Q.: 13, 18, 19, 23 mövqeyində dama 23, 28 və 29 xanalar-dakı damalarla kəlbətin kimi sıxışdırılır.

KƏMƏR (QAYIŞ, QURŞAQ).1- Sambo və cüdoda gödəkçəni belə bağlamaq üçün istifadə olunur. Bir neçə cərgə qatlanıb yığılmış və uzununa sınınmış möhkəm iplik parçadan hazırlanır. Eni 5 sm-dir. Cüdoda kəmə eyni zamanda gülüşçinin ixtisas dərəcəsinə bildirmək üçün də işlədilir. Yeni başlayanlar ağ kəmə, 5-ci kyu-sarı, 4-cü kyu-narıncı, 3-cü kyu-yaşıl, 2-ci kyu-mavi, 1-ci kyu-qəhvəyi, 1-5-ci danlar qara kəmə, 6-8-ci danlar-ağ köndələn zolaqlı qara və ya qırmızı kəmə, 9-10-cu danlar-qırmızı və ya qara kəmə qurşayırlar. **2.**Pauerlifting və ağırlıqqaldırmada gövdənin

KƏN

bel hissəsinin bərkidilməsi və bel əzələlərinin zədələnməsinin qarşısını almaq məqsədilə belə qalın dəridən kəmə (eni 10 sm-ə qədər, qalınlığı 13 mm-ə qədər, toqqasının daxili eni 13 sm-ə qədər, dəri ilgəyinin maksimal eni 5 sm-ə qədər) bağlanılır.

KƏNAR- Bir və ya iki ayağın qollarından arxada yerləşməsi ilə akrobatik və gimnastik poza.

“XALÇADAN KƏNAR”- bax. Xalçadan kənar vəziyyət.

“OYUNDAN KƏNAR”- bax. oyundan kənar vəziyyət.

ARASI KƏSİLMƏ (FASİLƏ)- Qılınc-oynadanların dairəvi sistem üzrə yarışın finalında qələbə və zərbələr (sancmalar) nisbəti bərabər olan zaman sonrakı mərhələyə çıxmaq və ya birinci yeri müəyyənləşdirmək üçün təkrar təkbətək döyüş (və ya bir neçə döyüş) keçirilir.

ÇARPAZ KƏSİŞMƏ- Rəqibin əlləri və ya ayaqları güləşçinin ixtiyarında olarkən o, onları bir-birinin üstünə qoyaraq çarpazlaşdırır.

QÖVSLƏRİN KƏSİŞMƏSİ- Buz üstündə idman rəqslərində (məs., mouxok) rəqs addımlarını icra edərkən iki qövsün kəsişməsi.

KƏSİK

- **AVAR KƏSİYİ-** Adətən şpanqoutlarla məhdudlaşıb bir oturacaq yeri olan qayıq hissəsi.

- **DAL AVAR KƏSİYİ-** Qayığın dal tərəfində yerləşmiş aralığı.

- **BURUN KƏSİYİ-** Qayığın burun hissəsində yerləşmiş aralığı.

- **FİNİŞ KƏSİYİ-** Finişdə sürəti artırmanın keçirildiyi distansiya hissəsi.

KƏS

- **MİDEL-ŞPANQOUT ÜZRƏ KƏSİK-** Gəminin konstruktiv su xətti üzrə ortasından keçən vertikal köndələn kəsiyi. Gövdənin formasının qiymətləndirilməsində suyabatma sahəsi üzrə ən böyük şpanqout midelini hesab etmək qəbul olunmuşdur.

- **MOTOR KƏSİYİ-** Avtomobilin mühərriki əhatə edən birinci struktur arakəsmə ilə müəyyənləşən həcmi.

- **ÖLÇÜLÜ KƏSİK-** Su akvatoriyasında, qaçış cığırında və trasda idmançıların məşq təmrinlərini keçirmək üçün və yarışda distansiyanın metrlerinin say göstəricilərinin dəqiq ölçülmüş kəsiyi.

- **START KƏSİYİ-** Startda sürət götürmənin keçirildiyi distansiya hissəsi.

- **ÜZGÜCÜNÜN BƏDƏNİNİN MİDEL KƏSİYİ-** Üzgüçünün konturu (bədənin hərəkət istiqamətində perpendikulyar səthinə proyeksiya sahəsi). Üzgüçü bədənini elə qoymalıdır ki, o, minimal midel kəsiyinə malik olsun. Belə kəsik o halda alınır ki, üzgüçünün bədəninin uzununa oxu ilə hərəkət istiqaməti üst-üstə düşür.

KƏSMƏ (SÜPÜRMƏ)- Güləşçi sambo və cüdoda ayaqla rəqibin ayağına arxadan- budun alt hissəsinə və ya dizaltı büküşünə altdan vurur.

ADDIM TEMPI İLƏ SÜPÜRMƏ

- Güləşçi süpürmə zamanı rəqibin ayağının (ayaqlarının) hərəkətindən istifadə edir. Altdan vurma rəqibin ayaqlarının yerdəyişmə istiqamətində həyata keçirilir.

ALTDAN SÜPÜRMƏ- Güləşçi ayaq pəncəsinin alt hissəsi ilə rəqibinin ayağını aşağıdan vurur.

KƏS

- **ARXADAN SÜPÜRMƏ**- Güləşçi rəqibin müxtəlif adlı və ya eyni adlı ayağını baldırın arxa hissəsindən vurur.

- **DAXİLDƏN SÜPÜRMƏ**- Güləşçi rəqibin eyniadlı ayağını baldırın daxili hissəsindən vurur.

- **ÖNDƏN SÜPÜRMƏ**- Güləşçi rəqibin müxtəlifadlı ayağını baldırın ön hissəsindən vurur.

- **YANDAN SÜPÜRMƏ**. Güləşçi müxtəlif adlı ayağını rəqibin baldırının və ya ayaq pəncəsinin yan hissəsindən vurur.

KƏSMƏ (2)- Futbolda pəncənin daxili və ya xarici tərəfi ilə topun altından çəpinə vurulmuş zərbə ona üfüqi oxu ətrafında fırlanma hərəkəti verdiyindən top vertikal müstəviyə əyri xətt trayektoriyası üzrə uçur. Müxtəlif oyun situasiyalarında tətbiq edilir.

KƏSMƏ (3)- Kikboksinqdə kikboksçunun ayağının kəskin təkanı nəticəsində pəncənin daxili tərəfi düzxətli və ya əyrixətli trayektoriyalar üzrə rəqibin bədəninə yaxın çatır.

KƏSMƏ (4).(YANINDAN VURMA)

- **A.1.** Stolüstü tennisdə texniki üsul; vurulan zərbə topa alçaq fırlanma hərəkəti verir. O, bir qayda olaraq, stolun orta və uzaq distansiyalarında yerinə yetirilir. **2.** Badmintonunda texniki üsul; torun kənarı səviyyəsindən və ondan alçaqdan vurulub volana vertikal oxu ətrafında fırlanma hərəkəti verən zərbə. **B.1.** Stolüstü tennisdə texniki üsul, onun köməyi ilə topa alçaqdan fırlanma hərəkəti verilir. Raketkəli əl belə zərbəni yerinə yetirərkən çiyin qurşağından yuxarıdan aşağı-irəli hərəkət edir. Bununla belə zərbə yaxın distansiyadan topa alçaq-

KİK

dan fırlanma verməklə icra olunur. **2.** Badmintonunda rəqibin meydançasının qabaq zonasına yuxarıdan hücumçu zərbəsi. Zərbə volanın başcığı üzrə xarici və ya daxili tərəfdən yandan yerinə yetirilir.

KƏSMƏK, AYIRMAQ- Rəqibin damasının damkaya keçməsinə imkan verməmək məqsədilə damka dama taxtasının diaqonalını tutmalıdır.

KƏŞFİYYAT- Güləşçi müxtəlif hərəkətlər icra edərək rəqibi haqqında özünə lazım olan zəruri məlumatı toplayır.

KIZKUU- Qazaxıstan və Orta Asiya xalqlarının populyar oyunu. Atlı oğlan at üstündə çapan qıza çatmalı və onu öpməlidir.

KİXON- Karatedonun baza texnikasının əsasları

KİKBOKSİNG- **A.** İdman təkmübarizliyi növü olub özündə boksdan götürülmüş əllərlə və Şərq təkmübarizliyindən götürülmüş ayaqlarla iş texnikasını birləşdirir. Əllər və ayaqlarla ancaq başa və gövdəyə (qurşaqdan yuxarı) boksa olduğu kimi zərbələr vurmağa və fut (xüsusi ayaqqabı) səviyyəsində ayağın daxili və xarici tərəfləri ilə vurub kəsməyə icazə verilir. Yarış fəaliyyətinin məzmunca fərqlənən bir neçə növü var. **B.** Boksla (əl zərbələri) ayaq (kik) zərbələrinin sintezindən ibarət Şərq döyüş sənəti. Alman Qeorq Brükner 1974-cü ildə Avropada "Bütün karate növlərinin dünya təşkilatı"nı (WAKO-World Amateur Kickboxing Orqanization) təsis etmişdir. Döyüşlər 6x6 m2 rinqdə, üç raundda və raundlar arasında fasilə olmaqla zalda keçirilir. Əl zərbə-

KİK

ləri yumruğun ön hissəsi, ayaqla zərbələr isə ayağın üst, yan, alt və daban hissələri ilə vurulur, zərbələr sıçrayışla və havaya tullanmaqla yerinə yetirilə bilər.

KİKBOKSİNQ KONTAKTLARI

- Kikboksinqin layt kontakt (yüngül kontakt), semi kontakt (yarım kontakt), ful kontakt (tam kontakt) və s. kimi növləri üzrə yarışlar keçirilir. Yarışlar, boksda olduğu kimi döyüş sahəsi 6x6 m² rinqlərdə keçirilir. Zalda kiçik və böyük asma kisələr, zərbə vurmaq üçün elastik və mütəhərrik texniki qurğular, bir əldə tutulan əlliklər və s. olur. Döyüş zamanı müxtəlif duruş (ön duruş, yan duruş) və yerdəyişmələrdən, əl və ayaq zərbələrindən, eləcə də havaya tullanmaqla icra edilən zərbələrdən istifadə olunur. Əl zərbələri yumruğun ön hissəsi ilə başa və bədən nahiyəsinə öndən, aşağıdan yuxarı, yandan vurulur. Zərbələr tək, bir və ya iki əllə seriyalar şəklində düz, kiçik və böyük qövsvari trayektoriyalı xətt üzrə həyata keçirilir. Ayaqla zərbələr ayağın üst, yan, alt və daban hissələri ilə qabağa, arxaya, yana, içəridən çölə müəyyən bucaq altında icra olunur. Müdafiə zərbədən geri və yana çəkilməklə, əyilmə və meyl etməklə həyata keçirilir. Əl və ayaqla vurulan zərbələr yeri gəldikcə sıçrayış və havaya tullanmaqla da yerinə yetirilir. Kikboksinq yarışlarını baş hakim, onun müavinləri, vaxtölçən hakim, idmançıların hazırlığını yoxlayan hakimlər, meydança və yan hakimləri, hakimlər, münisflər heyətindən ibarət təşkilat komitəsi təşkil və idarə edir.

KİL- Yaxtın gövdəsinin uzununa əsas

KİN

detalı tir forştevendən (burun hissədən) diametral müstəvi üzrə axterştevenə və ya transa qədər qoyulur.

KİLİAN- Buz üzərində 14 addımdan ibarət məcburi idman rəqsi. Hər biri 4 olmaqla 29 takt tempi ilə icra olunur, yəni bir dəqiqədə cəmi 116 hesabı qeyd edilməlidir. Musiqi müşayiəti -4/4-dür. Yarışda 6 seriyaya icra edilir.

KİLSON- Yaxtın kili boyunca üstədən quraşdırılmış və boltlarla hər tərəfdən kilə birləşdirilmiş uzununa tir. Kilson əlavə olaraq yaxtın gövdəsinin uzununa istiqamətdə bərkidir.

KİMONO- Cüdoçunun idman kostyumunun gödəkçəsi (CÜDOQİ də adlanır).

KİLVATER- Gedən gəminin arxasında suda qalan izi.

KİNEMATİKA- Mexanikanın bir bölməsi olub bədənə kütləsini və ona təsir edən gücü nəzərə almadan yalnız hərəkətin xarakteristikasını öyrənir.

KİNETİKA- Mexanikanın bir bölməsi olub hərəkətdə olan bədənə qüvvəsini (aktiv və süst) və ya mexaniki sistemin fəaliyyətdə olan tarazlığını öyrənir.

KİNOKOLTSOVKA- Təmrinlərin yerinə yetirilməsinin şəkli çəkilmiş kinoplyonkasıdır ki, idman texnikasına dəfələrlə baxmaq üçün halqaya yapışdırılır.

KİNOQRAM- Kinoplyonkadan təmrinlərin izi salınmış icra texnikasını göstərən kadrlar seriyası.

KİNOKAMERA. FOTOFİNİŞ KİNOKAMERASI- Finiş xəttində quraşdırılmış, iştirakçıların gəlmə ardıcılığını və onların göstərdiyi vaxtı kinolentə fiksə edən fotofiniş komplektinə daxil olan cihaz.

KİR

KİRİŞ (YAY İPİ)- Kamanın dartılıb gərilməsi və enerjinin kamandan oxa verilməsi üçün nəzərdə tutulan hissəsi. Bərklik və möhkəmlik kimi müxtəlif xüsusiyyətlərə malik sintetik saplardan (dakron, kevlar, lavsan və s.) hazırlanır. **KİRŞƏ**- İdmançıların kirşə trası üzrə enmələri üçün idman aləti. İki kirşə tayından, iki lonjerondan, iki köndələn kronşteyndən və müqavimət sipərindən ibarətdir. Kürəyi üstə uzanan yürüşçü ayaqları ilə kirşə taylarını basaraq və ya qabaq kronşteynin dəstəyinə güc verərək kirşəni idarə edir. Sürət saatda 100 km-dən çox artır. Biryerlik və ikiyerlik kirşələr vardır.

- **BİR YERLİK KİRŞƏ**- Bir idmançı tərəfindən idarə edilən kirşə. Belə kirşənin kütləsi 20 kq-dan çox olmur.

- **İKİ YERLİK KİRŞƏ**- İki idmançının eyni vaxtda məşq etdiyi və ya yarışda çıxış etdiyi kirşə. Belə kirşənin kütləsi 22 kq-dan çox olmur.

- **YAY KİRŞƏSİ**- Yayda şosedə və ya buz örtüyü olmayan kirşə trasında məşq üçün sallatma diyircəkli kirşə.

- **YÜRÜŞ KİRŞƏSİ**- Yarışda çıxış üçün alət.

KİSƏ- 1.Zərbələri təkmilləşdirmək üçün boksda, atma hərəkətlərini təkmilləşdirmək üçün güləşmədə istifadə edilən idman aləti. 2.Yataq kisəsi. Çadırlarda və açıq havada gecələmək üçün alpinistlər və turistlərin istifadə etdiyi kisə formasında tikilən yataq ədyalı. Arasına isidici (yun, narın tük) qoyulmuş üz və astardan, içlik (mələfə) və xarici çexoldan ibarətdir.

KİTAB. YOL KİTABI- Məcburi rəs-

KLİ

mi sənəd, onda: marşrutun legenda şəklində dəqiq təsviri, rallinin yol sektorlarına bölünməsi ilə marşrut vərəqi, bölmələr və dairələr, yerin topoqrafik xəritələrində sxemlər və planlar, rallinin start və finiş yerlərinin planı, servis parkının planı, təmir yerləri və qapalı parklar göstərilir.

KİTT (İdman yarışlarında iştirak edən avtomobillərin təsnifatı və onlara texniki tələbat)- Avtomobillərin idman təsnifatını müəyyən edən sənədlərin məhdudiyət siyahısı və icazə verilən dəyişikliklər, yenidən düzəldilmələr və əlavələr avtomobilləri yarışlara hazırlayan zaman əsas reqlamentə salınır.

KLAVİŞ- 15-20 sm hündürlüklü dayaqlarda minimal maneə şüvülləri yeni başlayan atların və minicilərin hazırlanmasında istifadə olunur. 3-3,5 m hündürlükdə şüvüllər arasında 2-dən 5-ə qədər belə klavişlər qoyulur.

KLEPPER- Eston cinsindən olan balaca boylu at.

KLİKER- Kamanın gərilmə dərəcəsi göstərən siqnalizasiya cihazı oxla birlikdə fəaliyyət göstərir.

KLİNÇ- bax. qarşılıqlı yapışma, tutma.

KLİNKER- Köhnə konstruksiyalı idman qayığı olub formaca yürüş qayığına yaxındır (indi istehsal olunmur). Onu xüsusi nazik işlənmiş lövhədən hazırlayırdılar. Əvvəllər klinkerlərlə yarışlar da keçirilirdi.

KLİRENS- 1.Yolun səthi ilə velosipedin aşağı nöqtəsi-zəncir ötürücüsünün ön dişli çarxı arasında minimal məsafə. 2.Yerüstü transport vasitələri. Yol zo-

KLU

lağının köhnə adı.

KLUB. İDMAN KLUBU- İdmançıları, bədən tərbiyəçiləri və idman həvəskarlarını birləşdirən ictimai və ya özəl təşkilat. Elə klublar var ki, onlar ölkədə çox geniş yayılmış idman növlərini təbiiq edir, elə klublar da var ki, onlar bir-birinə yaxın bir və ya bir neçə idman növünü birləşdirir.

KLYUŞKA

- HOKKEY ÜÇÜN KLYUŞKA- Aşağısı qarmaqvari əyilmiş taxta və ya plastmas ağac (dəstəyə tərəf küt bucaq altında). Klyuşkanın uzunluğu 125-134,5 sm olur. Qapıçı üçün klyuşka daha enli qarmaqlı hazırlanır.

- OT ÜSTÜNDƏ HOKKEY ÜÇÜN KLYUŞKA- Aşağısı qarmaqvari əyilmiş amma mütləq sol tərəfi yastı olan taxta və ya plastmas ağac. Klyuşkanın kütləsi kişilər üçün 794 q-dan, qadınlar üçün 652 q-dan çox olmamalıdır.

- TOPLA HOKKEY ÜÇÜN KLYUŞKA- Aşağısı qarmaqvari əyilmiş taxta ağac. Uzunluğu 120 sm-dən, qarmağının sarğı ilə eni 6,5 sm-dən, kütləsi 450 q-dan çox olmur.

KLYUŞKA AYRON- Yastı qarmaqlı və metal dəstəklə alət. Ayronların standart dəsti özündə 3-dən 9-a kimi nömrəli klyuşkaları, həmçinin pitçinq-vedj və sand-vedjləri birləşdirir.

QOLF ÜÇÜN KLYUŞKA- Aşağısı müxtəlif ölçülərdə, 1-dən 9-a kimi nömrələnmiş, qarmaqvari əyilmiş taxta və ya dəmir ağaclar. Klyuşkaların özəyi-tutacağı polad trubkalı və ya qrafitdən olur, tutacağın bir tərəfində klyuşkanın başcığı, o biri tərəfində dəstək gərilir (dartılır).

KOX

- KLYUŞKİ. KLYUŞKİ DRAYVER (ELƏCƏ DƏ VUD № 1)- Ən uzaq zərbə üçün saxlanmış klyuşkadır, onun zərbə səthində ən az əyləmlə bucağı və ən uzun dəstəyi var.

- KLYUŞKİ PATTƏR- Yeganə klyuşkadır ki, onun zərbə səthində düz bucağı vardır. Patterlə zərbədən sonra top sürətlə gedir.

KLYUŞKİ PİTÇİNG-VEDJ- Ayron, ardınca yığımda 9 nömrədən sonra.

- KLYUŞKİ SAND-VEDJ- Ayron, ardınca yığımda pitçinq-vedjdən sonra. Topu bunkerdən çıxarmaq üçün istifadə edilir.

KLYUŞKİ VUD- Oval formalı böyük başlıq əvvəllər oduncaqdan hazırlanırdı. Klyuşkaların nömrələri çox olduqca dəstək qısa və bucaq zərbə səthinə bir o qədər çox əyilmiş olur. Adətən, oyunçunun üç vudu- № 1 (drayver), № 3 və № 5-i olur.

KODEKS**- BEYNƏLXALQ İDMAN KODEKSİ**

- Avtomoto idmanı üzrə milli idman təşkilatları üçün vahid qanunverici xarakterli sənəd.

- DAMA KODEKSİ- Dama üzrə oyun qaydaları və yarışları keçirmək üçün məcəllə.

- ŞAHMAT KODEKSİ- Şahmat üzrə oyun qaydaları və yarışları keçirmək üçün məcəllə.

KOX- Erməni milli güləşi. Milli güləşin ən qədim və çox populyar olan növlərindən biri. Bir neçə variantı var (lori kox, şirak kox).

- LORİ KOX- Erməni milli güləşi koxun variantı. Görüşdə qurşaqdan aşağı tutmağa icazə verilmir, amma ayaqlarla

KOX

hərəkətə icazə verilir. Məqsəd rəqibi arxası üstə xalçaya atmaqdır. Güləşçilər qolları və qurşağı olan xüsusi paltar da (çoxa) çıxış edirlər. Açılaşma hərəkətləri və tutaşma milli musiqinin müşayiəti altında keçirilir.

- **ŞIRAK KOX**- Erməni milli güləşi koxun bir variantı. Güləşçilər şalvar geyinir, qurşaqdan yuxarı çılpaq olurlar. Məqsəd rəqibi arxası üstə xalçaya (yerə) atmaqdır. Güləşmə xüsusi milli musiqinin müşayiəti altında keçirilir. Tutaşma başlanmazdan əvvəl bədəni isitmə hərəkətləri musiqi altında rəqs formasında aparılır.

KOXAY- Karatedo qrupunda məşğul olan şagird.

KOXEYLAN- Təmiz ərəb cinsli atlar içərisində yaxşı yerləşli at tipi.

“KOKA”- Cüdoda tətbiq edilən ən az qiymətli üsul. Atmanı keyfiyyətsiz, eləcə də saxlamayı 10-19 saniyə ərzində icra edərkən verilir.

KOKPİT- Ekipajın yerləşdirilməsi üçün yaxtın göyertəsində açıq yer. Kokpit açıq (əgər o, göyertəaltı sahəsi ilə məhdudlaşmırsa) və qapalı olur. Qapalı kokpit adətən özüboşalan hazırlanır: dəniz yaxtlarında su kokpitə düşürsə, truba ilə bortdan xaricə axır, müasir yürüş şvertbotlarında isə qapaq vasitəsilə tranşeyə axır.

KOLLEGIYA

- **HAKİMLƏR KOLLEGIYASI**- 1. Yarışların keçirilməsini təmin edən hakimlər qrupu. Bura baş hakim və onun müavinləri, baş katib və müxtəlif hakimlər briqadasının bütün üzvləri daxildir. 2. İdman federasiyası orqanı. Onun vəzifəsinə müəyyən idman növü üzrə yarışla-

KOM

rın təşkilinə rəhbərlik etmək daxildir.

- **İDMAN KOMİSSARLARI KOLLEGIYASI** - Yarışlarda idman kodeksinin gözlənilməsinə və başqa idman rəqlamentasiyasına yönəlmiş ali idman hakimiyyətini ifadə edən rəsmi şəxslər.

KOLOBAŞKI- Üzgüçülərin məşqində tətbiq edilən inventar. Ayaqlar üçün iki penoplast silindrdən hazırlanmış üzgəclər. Əllərlə üzmə hərəkətlərinin öyrənilməsi və təkmilləşdirilməsində ayaqları saxlamaq vasitəsinə xidmət edir.

KOLONKA. ZƏRBƏLİ KOLONKA- Bir-birinin ardınca diaqonalda dayanmış üç (və ya iki, əgər onlardan biri bortdadırsa) dama. Zərbəli kolonka lazım olan dəyişməyə (A.: b4, c3, d2; Q.: b6, f4, g5. Dəyişməni udan - 1. De 3 f: d2 2. C: e1x) imkan verir.

KOLONNA- 1. Akrobatik təmrin, partnyorun çiyinlərində ayaqlarda duruş. 2. Adamların bir addımlıq distansiyada və ya əvvəlcədən müəyyən olmuş distansiyada bir-birinin ardınca düzülüşü. Kolonna bir-bir, iki-iki və daha çox sıradan ibarət ola bilər. Cərgənin dərinliyi ya enindən çox, ya da ona bərabər olmalıdır.

KOLYASOÇNİK- Arabacıqlı motosikletlərdə ekipaj üzvü.

KOMANDA (1)- Hərəkətin, təmrinin icra olunmağa başlanması üçün qısa sərəncam.

- **START KOMANDASI**- Startçı hakimlərin şifahi komandası (müxtəlif idman növlərində hakimlərin terminologiyası fərqlənir) və ya hakim tərəfindən yarışın başlanması haqqında verilən siqnal (atəş, qonq, fit, bayraq yelləmə, işıq siqnalı və s.).

KOM

KOMANDA (2)- 1. Bir idman kollektivinə aid olmaqla birləşən, idman yarışlarında iştirak edən şəxslər qrupu. **2.** Gimnastika üzrə şəxsi yarışlarında çoxnövcülükdə birlikdə çıxış etmək üçün birləşmiş iştirakçılar qrupu.

- **BEYSBOLDA HÜCUM EDƏN KOMANDA**- Bazalara qaçışı icra edən 9 idmançıdan ibarət komanda. Onun vəzifəsinə ləkələnməmiş oyunçularla bazalara qaçmaqdır, bundan sonra top meydana geri qaytarılır.

- **BEYSBOLDA MÜDAFİƏ OLAN KOMANDA**- 9 idmançıdan ibarət (pitçer, ketçer, 1-ci, 2-ci və 3-cü bazanın oyunçuları, şort-stop və xarici meydanda üç oyunçu) komanda. Onun vəzifəsi rəqiblərin qaytardığı topu tutmaq və rəqib bazasına qaçan oyunçunu ləkələməkdir (vurmaqdır).

- **ESTAFET KOMANDASI**- Bir idman kollektivi adı altında estafet mərhələsində çıxış edən idmançılar.

- **MİLLİ KOMANDA**- Bir ölkənin yığma komandası.

- **OLİMPİYA KOMANDASI**- Olimpiya oyunlarında iştirak edən milli yığma komanda.

- **YIĞMA KOMANDA**- İdman təşkilatını, rayon, şəhər və respublikanı yarışlarda təmsil edən güclü idmançılar qrupu.

KOMBİ- Qapalı avtomobilin böyük həcmli kuzov tipi.

KOMBİNASİYA- 1. Ayrı-ayrı elementlərin, təmrinlərin müəyyən qaydada birləşməsi. İdmanın mürəkkəb koordinasiya növlərində elementlərin və onların birləşmələrinin vahid tam və kompozisiya cəhətdən təsdiqləndirici qay-

KOM

dada ardıcıl əlaqələnməsi. **2.** Mürəkkəb niyyəti həyata keçirmək üçün üsullar sistemi, manevr. Təkmübarizlikdə qarşıya qoyulmuş məqsədə çatmaq üçün hərəkətlərin bitkin uyğunluğu və ya onların ardıcılığı. İdman oyunlarında bir komandanın oyunçularının rəqib üzərində üstünlük qazanmağa yönəlmiş ardıcıl hərəkətləri (yerdəyişmələr, ötürmələr, atmalar, zərbələr və s.). **3.** Mürəkkəb texniki-taktiki hücum fəaliyyəti olub işlədilmiş fəndə qarşı müdafiə, yaxud əks fənd, digər fəndin, yaxud əks fəndin icrasına əlverişli şərait yaradır.

- **ADDIMLAR KOMBİNASİYASI**- Konkilərdə xarakteri və ritmi musiqi müşayiətinə uyğun olaraq düz xətt, daire və ya sərt qövs üzrə (serpantin formasında) konkilərdə təknəfərlik və ya ikinəfərlik fiqurlu gəzişmə- orijinal proqramda yerinə yetirilən müxtəlif addımların ardıcıl sırası.

- **FIRLANMALAR KOMBİNASİYASI**- Konkilərdə təknəfərlik və ya qoşa fiqurlu gəzişmədə bədənin heç olmazsa bir mövqe dəyişməsi nəticəsində iki və ya bir neçə müxtəlif fırlanmanın uyğunluğu. Bu zaman ayaqların yerdəyişməsi vacib deyil. Yarışların qaydasına əsasən fırlanmalar kombinasiyasının yerinə yetirilməsinə tələbat təknəfərlik və qoşa gəzişmədə müxtəlifdir.

- **HOPPANMALAR KOMBİNASİYASI**- Konkilərdə təknəfərlik və ya qoşa fiqurlu gəzişmədə aralıq addımlarla birləşdirilmiş iki və daha artıq hoppanmanın uyğunluğu. İki və daha çox hoppanmadan ibarət kombinasiyaya aralıq hoppanmalar: aşırma, şpaqat,

KOM

batterflyay, valley, daxili aksel, oyler-daxil edilə bilər.

- **FƏNDLƏR KOMBİNASİYASI**- Gülləşçilərin görüşündə ardıcıl (və ya bitişik) keçirilən iki və daha çox fəndin uyğunlaşdırılması. Kombinasiyada birinci fənd münasib şərait yaratmaq üçün, ardınca fəndin icrasına görə tətbiq edilir.

- **OYUN KOMBİNASİYASI**- Əvvəlcədən öyrənilmiş, hazırlanmış sxem və hərəkətlər vasitəsilə komandanın və ya oyunçular qrupunun qarşılıqlı hərəkətlərinin taktiki variantı.

- **SUYA HOPPANMALAR KOMBİNASİYASI**- Yarışlarda proqramın məcburi və ya sərbəst hissələrini icra etmək üçün idmançı tərəfindən protokol qeydiyyatında sifariş edilmiş hoppanmalar komplekti. Təsnifat proqramında və ya yarışlar haqqındakı nizamnamədə tələbatla şərtləşdirilir.

- **TƏSNİFAT KOMBİNASİYASI**- Bədii gimnastikada təsnifat proqramına və yarışların qaydalarına uyğun olaraq tərtib edilən və yerinə yetirilməli olan kombinasiya.

- **TUTMALAR KOMBİNASİYASI**
- Gülləşçinin ayaq üstə və ya parterdə rəqibin bir tutmadan qorunduğu zaman digər tutmaya əlverişli şərait yaradan tutmaları uyğunlaşdırması.

- **VİRAJLARIN KOMBİNASİYASI**
- Kırşə-bobsley trası elementlərinin müəyyən uyğunluğu.

- **ZƏRBƏLƏR KOMBİNASİYASI**
- Boksçu sadə və ya mürəkkəb texnik-taktiki hərəkət kimi bir neçə (dördə qədər) eyni və ya müxtəlif tipli zərbəni ardıcılıqla rəqibin başına və ya gövdəsinə

KOM

endirir.

KOMBİNASIYA (2)- 1.Şahmatda, əsasən qurban verməklə müəyyən fayda əldə etməyə yönəlmiş sürətləndirilmiş variant. 2. Damada qurban verməklə rəqibi damaların yeni düzülüşünə məcbur edən gedislər seriyası.

- **DEBÜT KOMBİNASİYASI**- Şahmat və ya dama partiyasının debütündə tətbiq edilən kombinasiya.

- **MAT KOMBİNASİYASI**- Rəqibin şahına mat vermək məqsədli şahmat kombinasiyası.

- **NƏZAKƏTLİ KOMBİNASIYA**

- Bütün variantlarda düzgün şahmat və ya dama kombinasiyası.

- **PAT KOMBİNASİYASI**- Pat yaratmaq məqsədli şahmat kombinasiyası.

KOMBİNASIYA (3)- Dağ xizəyi ikinəövçülüü və ya dağ xizəyi üçnövçülüü.

KOMBİNASİYALI GÖRMƏ. Şahmat və damada mövqedə yavaş-yavaş tükənən kombinasiyalı imkanları, kombinasiyalı motivləri, ideya və mexanizmləri aşkara çıxarmaq bacarığı.

KOMENDANT

- **KİRŞƏ-BOBSLEY TRASININ KOMENDANTI**- Heyətə xidmət edən, məşqlərdə və yarışlarda trasın əla vəziyyətdə olmasına cavabdeh olan şəxs.

- **YARIŞLARIN KOMENDANTI**- Yarışların lazımı idman inventarının, təchizatın varlığına, çatışmazlığın aradan qaldırılmasına, yarışların keçirilmə yerinin bədii tərtibatına və keçirilmə prosesində intizamın qorunmasına cavabdeh olan hakimlər kollegiyasının üzvü.

KOMİ- Karatedoda zərbələrin düzxətli trayektoriyası.

KOM

KOMİTƏ. YÜRÜŞ KOMİTƏSİ- Yelkənli qayıq idmanı üzrə yarışın hakimlər kollegiyası. Yürüş komitəsi bilavasitə yarışa keçirir və qaydaları gözləməyə nəzarət edir.

KOMİSSAR**- MARŞRUT ÜZRƏ KOMİSSAR**

- Legendada marşrutun təsvirinə uyğun yarışda ralli trasında təchizatın düzülüşünə cavabdeh olan rəsmi şəxs.

- İDMAN KOMİSSARI- Konkret çempionatın və ya birinciliyin hakimliyi və təşkilinə nəzarət etmək üçün idman federasiyası tərəfindən təyin olunmuş şəxs.

- KONTROL POST KOMİSSARI

- Kontrol postun fəaliyyət göstərməsini təmin etmək vəzifəsini icra edən hakim.

- TEXNİKİ KOMİSSAR- Müvafiq ixtisası olan rəsmi şəxs. Texniki təftiş işinə cavabdehdir.

- YOL KOMİSSARI- Trasda keçirilən yarışda iştirakçıların nizam-intizamını qeyd edən hakim; O, sahəsində baş verən bütün hadisələr və qəzalar haqqında yürüş rəhbərinə məlumat verməyə borcludur.

KOMİSSİYA- Yarışın gedişində baş verən müəyyən problemləri həll edən rəsmi şəxslər qrupu.

- ANTİDOPİNQ KOMİSSİYASI- Hakimlər kollegiyası tərkibində orqan; yarışın gedişində antidopinq nəzarəti məsələlərinə baxan mütəxəssislər qrupu.

- ÇƏKİ ÜZRƏ KOMİSSİYA- Yarış iştirakçılarının bədən kütləsini və onun çəki kateqoriyasına uyğunluğunu, eləcə də idman alətlərinin və sifariş edilmiş idmançıların çəkisini müəyyən edən hakimlər qrupu.

KOM

- MANDAT KOMİSSİYASI- Hakimlər kollegiyası tərkibində orqan; idmançını və komandanı yarışlara buraxmaq haqqında məsələni həll edən hakimlər qrupu.

- MÜKAFAT KOMİSSİYASI- Mükafat hazırlığı və yarış iştirakçılarının mükafatlandırılmasını idarə edən hakimlər qrupu.

- TEXNİKİ KOMİSSİYA- Müəyyən idman növü üzrə yarışın qaydalarını, keçirilmə reqlamentini hazırlayan və inventarın təkmilləşməsi ilə məşğul olan milli və beynəlxalq federasiyaların tərkibində orqan.

- TİBBİ KOMİSSİYA- Yarışlarda tibb xidmətini təmin edən mütəxəssislər qrupu.

- VETERİNAR KOMİSSİYASI- Yarışda at idmanı üzrə orqan; atların sağlamlığını və halını yarışa qədər, yarış vaxtı və yarışdan sonra yoxlayan mütəxəssislər qrupu.

KOMMENTARİ VERMƏ- Şahmat və ya dama partiyasının məzmununun açılması.

KOMPAS- Quruda və ya dənizdə öz yerini təyin etmək məqsədilə kursu göstərmək və pelenqini müəyyən etməklə üfüqə tərəf nisbətdə oriyentiri tapmaq üçün cihaz. Maqnit kompası, girokompas və radiokompas növləri ayırd edilir.

- İDMAN KOMPASI- Maqnit kompasının bir növü, yerin oriyentirini tapmaq üçün cihaz. İdman kompasının maqnit əqrəbi xarici mühitin təsirinin azalması və əqrəbin titrəyişi üçün maye ilə doldurulmuş şəffaf korpusda yerləşir. Azimut üzrə hərəkəti əhəmiyyətli dərəcədə asanlaşdırır.

KOM

KOMPENSASIYA- Şahmat partiya-sında bir sıra güzəştlər hesabına qazanılmış hər hansı bir mənfəət. Kompensasiya maddi və mövqə cəhətdən kafi və qeyri- kafi ola bilər.

KOMPLEKS. "VƏTƏNİN MÜDAFİ-ƏSİNƏ HAZI-RAM" (VMH) KOMPLEKSİ- Fiziki tərbiyə sisteminin normativ əsası. Fiziki keyfiyyətin inkişaf səviyyəsini özündə əks etdirən müəyyən normaları, tələbatı, lazımi həyati vərdişləri, eləcə də yay və qış çoxnövçülüyyəinə yiyələnməyi əhatə edir. Kompleksin dərəcələri müxtəlif yaş dövrləri üçün işlənilib hazırlanır.

- **İDMAN KOMPLEKSİ-** Bir sıra idman qurğularının bir ərazidə yerləşən məcmusu.

- **SUYA HOPPANMALAR KOMPLEKSİ-** Suya hoppanma üzrə ixtisaslaşdırılmış hovuzda hoppananların hazırlığı üçün yerüstü zalda akrobatik cığırlar, batutlar, "quru" trampinlər, fırlanan kreslolar, xoreoqrafik dəzgah, gimnastika divarı, köndələn tir, dırmanma kanatı, asma mühafizə vasitələri və s. kimi inventarlar olur. Suya hoppanma üçün ayrıca müasir komplekslərin qış və yay hovuzları, ixtisaslaşdırılmış batut və xoreoqrafik zalları da olur.

- **TƏMRİNLƏR KOMPLEKSİ-** Konkret məsələnin həlli üçün müəyyən qaydada seçilmiş bir neçə təmrin.

KOMPOSTER- Qeyd etmək vasitəsi mexanizmidir. Yarış iştirakçısı ondan istifadə etməklə idman oriyentirini tapma üzrə özünün distansiyayı keçmə zamanını yoxlama məntəqəsində qeyd edir.

KOMPOZİSIYA (1)- Bir sıra mürək-

KOM

kəb koordinasiyalı idman növlərində təmrinlər sisteminin qurulması (gimnastika, bədii gimnastika, konkilərdə fiqurlu gəzişmə və s.). Mürəkkəb və sadə elementlərin səmərəli əlaqələnməsi, onların məqsədəuyğun ardıcılıqla yerləşdirilməsi (tamaşaya uyğunluğu, müəyyən estetik məqsədə yönəlməsi, idman taktikası və yarışların qaydası) çıxışa vahid bədii-idman məzmunu verməsi və bir çox cəhətdən onun hakimlər və tamaşaçılar tərəfindən dərk edilməsi.

AKROBATİK MUSİQİ KOMPOZİSIYASI- Akrobatların musiqinin müşayiəti altında xüsusi hazırlanmış və yarışda icra edilən məcburi və sərbəst təmrinlər (hoppanmalar, qoşa və qruplarla məşğələlər) kompozisiyası.

- **ƏZƏLƏLƏRİN KOMPOZİSIYASI-** İnsan və heyvan əzələlərinin tərkibində tez və ləng fəaliyyət göstərən əzələ liflərinin nisbəti. Bəzi idman növlərində ixtisaslaşma üçün bir çox cəhətdən təmayülü müəyyən edir.

- **SƏRBƏST PROQRAM KOMPOZİSIYASI-** Mürəkkəb koordinasiyalı idman növlərində (akrobatika, gimnastika, konkilərdə fiqurlu gəzişmə və s.) sərbəst proqramın qurulması: sərbəst proqram müvazinət üçün müvafiq tələbata uyğun kifayət qədər müxtəlif elementlərin daxil edilməsi ilə xarakterizə olunur.

KOMPOZİSIYA (2)- Şahmat və damada - 1) yaradıcılığın ayrıca sahəsi olub məqsədi bədilik yaratmaqdır (şahmatda-məsələ və etüdlər; damada-etüdlər, sonluqlar, məsələ və fərziyyələr); 2) adı çəkilən bədii məhsullardan biri.

KOM

- SOLO KOMPOZİSİYA (MUSİQİLİ FORMA)- Kikboksinq növü. Musiqi altında keçirilən yarış hər biri 30 saniyədən 1 dəqiqəyə qədər davam edən üç növdən ibarətdir. Kompozisiya “sərt” və “yumşaq” üsulda predmetlərlə icra olunur. Bura Şərq təkmübarizlik təmrinlərinin ənənəvi kompleksindən fraqmentlər də daxil edilir, 5 nəfərdən ibarət jüri və 3 nəfərdən ibarət hesablama komissiyası tərəfindən qiymətləndirilir. “Sərt” üsul kompozisiyası yenidən təkrar “kölgə ilə döyüş” xarakter plastikasını ənənəvi Şərq təkmübarizliyinin “sərt” üsulunda, əsasən, karatedo, taekvondoda və s. icra olunur. “Yumşaq” üsul kompozisiyası Şərq təkmübarizliyinin “yumşaq” üsulları texnikasına əsaslanır, məsələn uşuda olduğu kimi. Əşyalarla kompozisiya “kölgə ilə döyüşdə” olduğu kimi istənilən soyuq silahla-qılnc, bıçaq, əl ağacı, oraq, top-puz və s. ilə icra olunur.

KOMPOZİSİYANIN AHƏNGDARLIĞI- Tənasüblük, plastiklik, yekdillik orijinal və ya ixtiyari proqramın daxilində elementlərin qarşılıqlı uyğunluğuna, seçilmiş musiqinin xarakterinə və ritmik strukturuna həmahəngliyini nəzərdə tutur. Termin müxtəlif idman növlərində işlədilir.

KOMPOZİTOR- Şahmat və dama oyunlarında kompozisiyaların hazırlanması ilə məşğul olan adam (şahmatda məsələ və etüdləri, damada etüdləri, sonluqları, məsələ və fərziyyələri hazırlayan).

KOMPRESSİYA. ƏZƏLƏ DAMARLARININ KOMPRESSİYASI- Əzələlərin möhkəm yığılması və gərginləş-

KON

məsi zamanı əzələdaxili təzyiqin yüksəlməsi nəticəsində əzələ damarlarının sıxılması. Qan axınının qismən və ya tam kəsilməsi ilə müşayiət olunur.

KOMPRESSOR**- DİFFERENSİAL KOMPRESSOR**

- Müxtəlif diametrlı, basılıb doldurulan elementlərdən ibarət pnevmatik silah qurğusu.

- DOLU QAZ KOMPRESSORU- Hava yükünü hazır vəziyyətə gətirmək üçün sıxılmış, mayeləşdirilmiş və ya qəbul edilməmiş qazın enerjisindən istifadə olunan pnevmatik silah mexanizmi.

- İKİPİLLƏLİ KOMPRESSOR- Hava yükünü hazır vəziyyətə gətirmək üçün təzyiqin iki ardıcıl pilləsindən istifadə olunan pnevmatik silah mexanizmi.

- İKİGEDİŞLİ KOMPRESSOR- Hava yükünü hazır vəziyyətə gətirmək üçün basılıb doldurulmuş elementin iki işçi gedişindən istifadə olunan pnevmatik silah qurğusu.

KOMPROMİS- Kil yaxtları ilə şvertbotların xüsusiyyətlərini birləşdirən yaxt. Çox da böyük olmayan suya oturma zamanı yüksək ləpəyə davamlılıq üçün kompromisdə ballast kil daxilindən keçən şvert olur. Kompromisdə şvertsiz suya oturma kil yaxtlarınkılarından az, lakin şvertbotlarınkılarından çox olur.

KONDİSİYA- İdmançının, bədən təbiyyəçisinin hazırlıq vəziyyətinə tələblərin (normaların, standartların) məcmusunu müəyyənləşdirən anlayışdır, xarici ölkə ədəbiyyatında istifadə olunur, “zəruri fiziki hazırlıq”, bəzi hallarda isə “idman forması” anlayışlarına uyğun gəlir.

KON

KONFLİKT- Çətin həll edilə bilən, müxtəlif, bir-biri ilə uyuşmayan, toqquşan meyillər. İdmançının və məşqçinin bir neçə idmançı və idman qrupları ilə qarşılıqlı əlaqə və hərəkətlərində ziddiyyət.

KONKİ

- KONKİ BORUCUĞUNUN ÇIXINTISI- Qaçış konkisi borucuğunun lehimlənmiş qabaq və arxa ucları.

- DİYİRCƏKLİ KONKİLƏR- Diyircəkli konkilər iki növdə hazırlanır: bir cərgəli (bir sırada dörd diyircək) və iki cərgəli (qabaqda və arxada olmaqla hər bizində iki diyircək). Bunlar hamar, lakin sürüşkən olmayan yer səthində gəzişmək üçündür.

- FİQURLU GƏZİŞMƏ ÜÇÜN KONKİ- Buz üstündə müxtəlif hərəkətləri yerinə yetirmək üçün nəzərdə tutulmuş xüsusi konkİ. Müxtəlif formalı konkilər fiqurlu gəzişmənin xüsusiyyətindən asılı olaraq, ülgücünün qalınlığına və dişciyinin konfigurasiyasına görə fərqlənir. Mövcud modellər əsasında hazırlanan konkilər universal (yeni başlayan idmançılar üçün), məcburi təmrinlər, sərbəst gəzişmələr və idman rəqsləri üçündür.

- HOKKEY KONKİSİ- Topla və şayba ilə oyunlar, həmçinin kütləvi gəzişmələr üçün nəzərdə tutulmuş xüsusi konkilər. 3 tip hokkey konkiləri mövcuddur: topla hokkey üçün, şaybalı hokkey üçün və şaybalı hokkey oynayan qarışıqlar üçün. Xüsusən, şaybalı hokkey üçün böyük manevr qabiliyyəti olan konkilər çox fərqlənir, çünki onların boyu uzun zərif tir yerləşir.

KONKİ KASASI- Konkilərin (qaçış

KON

və ya hokkey üçün) ön və arxa dayaqları qabaq kasanın burtu ilə trubkanı ayaqqabının altlığına və konkinin dabanına birləşdirməyə xidmət edir.

KONKİSÜRƏN. KONKİSÜRƏNİN İTƏLƏNMƏSİ - Konkisürənin buz üstündə sürüşən yerişinin çanaq-bud, diz və baldır-pəncə oynaqlarında açılmasının köməyi ilə yerinə yetirilən və sürəti saxlayan hərəkəti. İki fazadan-təkdayaqlı və ikidayaqlı itələnmədən ibarətdir.

- KONKİSÜRƏNİN BİRDAYAQLI İTƏLƏNMƏSİ- Konkisürənin sürüşkən ayaq yerişinin fazası bədəninin kütləsinin ümumi mərkəzində köndələn qarışmasının başlanğıc məqamından başlanır və buz üzərində yellənən ayağının konkinin qoyulduğu məqamda qurtarır.

- KONKİSÜRƏNİN İKİDAYAQLI İTƏLƏNMƏSİ- Konkisürənin sürüşən yerişinin fazası yellənən ayağın konkinin buz üstünə qoyulduğu andan başlanır və təkən ayağı konkinin buzdan ayrıldığı anda qurtarır.

KONSOLİ- Şaquli dirəklərdə üfüqi müstəvidə mütəhərrik bərkidilmiş plastmas və ya metal çubuqlar.

KONSOLİDASIYA- Dağınıq fiqurların cəhdlərini birləşdirmə, şahmat mövqeyini möhkəmləndirmə.

KONSTITUSIYA- Orqanizmin irsi və sonradan qazanılmış xüsusiyyətlərlə şərtlənmiş nisbətən davamlı funksional və morfoloji özünəməxsusluq məcmusu.

- ATIN KONSTITUSİYASI- Atın morfoloji və fizioloji xüsusiyyətlərinin məcmusu olub öz ifadəsini onun xarici görünüşündə (eksteryerdə), eləcə də ayrı-

KON

ayrı bədən hissələrinə nisbətə iş bacarığında, sağlamlıq vəziyyətində tapır. Bu onun irsi və fərdi inkişafı ilə şərtləşir.

KONSTRUKSIYA. QAYIQLARI DAŞIMAQ ÜÇÜN “KONSTRUKSIYA”- İdman qayıqlarını daşımaq üçün üstüörtülü konstruksiya ilə təchiz olunmuş maşın. Son dövrlərdə qayıqları daşımaq üçün xüsusi qoşqular meydana çıxmışdır, lakin onlar da əvvəlki kimi “konstruksiya” adlanır.

KONTAKT- Parterdə güləşmə zamanı güləşçi arbitrin göstərişi ilə əllərini aşağı vəziyyətdə oturmuş rəqibinin belinə qoyur, ayaq üstə güləşmə zamanı isə güləşçilər qarşı-qarşıya durub bədənlerini bir-birinə yapışdırırlar.

- ATIN AĞZI İLƏ KONTAKTI- Atlının əl barmaqlarının atın alt ənginin dişsiz kənarına cilov və dəhnə ilə yüngül vibrasiyalı təsiri. Atlıda cilov hissiyatı incə olduqda kontakt əlavə təsirli olur.

- ATIN BÖYRÜ İLƏ MAHMIZ KONTAKTI- Atlının ata mahmızlarla təsiri. At həmişə minicinin hər mahmızını hiss etməlidir.

- FULL-KONTAKT- Kikboksinqin bir növüdür, gücə məhdudiyət qoyulmadan tam kontakt (full-ingiliscə “tam”, “tamam” deməkdir) zərbələr əl və ayaqlarla vurulur. Əl və ya ayaqla məqsədə çatan zərbə 1 balla qiymətləndirilir. İdmançı hər raundda ayaqla ən azı altı (6) nəzərə çarpacaq zərbə endirməlidir. Həm də boksda olduğu kimi nokdaun və nokautlar da hesablanır.

LAYT-KONTAKT- Kikboksinq növü olub əl və ayaqlarla diqqəti cəlb edəcək güclü zərbələr vurmağı qadağan edir. Bu

KON

məhdudiyətlərə görə döyüşün tempi full-kontaktta nisbətən yüksəkdir. Qələbə ayaqlarla əla iş texnikası nümayiş etdirən və müvafiq olaraq ayaqlarla çox miqdarda zərbə vuran idmançıya verilir.

- LOU-KİKLƏ FULL-KONTAKT

- Kikboksinqin digər kontaktlı növlərdən fərqli olaraq ayaqlarla ombanın xarici və daxili tərəfinə zərbə vurmağa icazə verilir, bununla belə raundda ayaqlarla zərbələrin miqdarı müəyyən qaydaya salınmır. Məqsədə çatan zərbələr full-kontaktta olduğu kimi qiymətləndirilir.

- SEMİ-KONTAKT- Kikboksinq növü. Güclü zərbələrin qadağan olunması ilə xarakterizə edilir. Təkbətək döyüş qeyri-müntəzəm xarakter daşıyır. Belə ki, əl və ya ayaqla təmiz zərbə endirildəndən sonra hakim döyüşü dayandırır və xal əlavə edir. Hoppanaraq ayaqla başa zərbə vuran idmançı 3 bal, əllə təmiz zərbəyə görə 1 bal qazanır.

KONTRAKTURA- Oynaqda mütəhərriqliyin aşkar patoloji zəifliyi.

KONTRAST. YERLİ OBYEKT LƏRİN KONTRASTI- İdman səmttapmasında oriyentirlərin formaca, xüsusiyyətcə, mənaca fərqlənməsi: meşə-tala, dağ-düzənlik, təmiz meşə-keçilməz meşə və s. Distansiyanın dəyəri istifadə olunmuş kontrastların idman oriyentirini tapma məsələlərinin qoyuluşunun sayına mütənasibdir.

KONTRFORS- Yaldan və ya tildən başlayan və sərt yamac üzrə aşağı düşən ensiz qaya düzümü.

KONTRQALOP- Minici hərəkət zamanı atı xarici ayaq yerışı ilə aparır. Məsələn, sağ tərəfə gedəndə sol ayaqla.

KON

KONTRQALS- Küləyə çıxmaq və ya maneəni keçmək məqsədilə yaxın qısa qalsı.

KONTRQAMBİT- Şahmat partiyasında qarşılıqlı qambit: debütdə qurban vermək cavabına rəqib onu qəbul etməyərək, özü qurban təklif edir.

- **ALBİNA KONTRQAMBİTİ-** 1. d4 d5 2. c4 c5 gedişləri ilə xarakterizə olunan şahmat debütü.

- **ŞAH KONTRQAMBİTİ-** 1. e4 e5 2. f4 d5 gedişləri ilə xarakterizə olunan şahmat debütü.

KONTRŞANS- Şahmat və ya dama pozisiyasında rəqibin malik olduğu qarşılıqlı imkan.

KONTRVOLT- Hərəkətdə olarkən at dairə istiqamətində gedir, sonra əks istiqamətdə irəliləyir. Məsələn, sağ tərəfə gedişdə dövrə vurma sol tərəfə olur.

KONTROL (nəzarət.)

-**KONTROL RALLİ SAATI-** Baş xronometrstin milli radio ilə verilən, vahid vaxt signalı üzrə yoxlanılan saati.

- **ANTİDOPİNQ KONTROLU-** İdmançının orqanizmində, eləcə də at idmanı üzrə yarışda veterinar komissiyasının atların dopinq alması hadisəsini aşkara çıxarmağa yönəlmiş xüsusi tədbirlər sistemi.

- **BİNTLƏRƏ NƏZARƏT-** İştirakçılar arasında hakimlərin yarış qaydaları ilə şərtlənmiş kontrol baxışı. Boksçunun döyüşə çıxmazdan əvvəl biləklərini sarıması, pauerlifterin körpücüyə çıxmazdan əvvəl dizlərini bandajlaması üçün bintlərin uzunluğu və eninə nəzarət həyata keçirilir.

- **BİOKİMYƏVİ KONTROL-** Biokimyəvi metodların köməyi ilə id-

KON

mançıların sağlamlıq vəziyyətinə nəzarət.

- **CARİ NƏZARƏT-** Yarış nəticələrinin, yüklərin dinamikası və qarşılıqlı əlaqəsinin, idmançının hazırlıq səviyyəsinin qeydə alınması və gündəlik analizi, texnika və taktikasının inkişaf səviyyəsinin mikrosilsilələrdə qiyməti.

- **ÇƏKİYƏ NƏZARƏT-** İdman alətlərinin və idmançıların bədəninin kütləsinə nəzarət yarış qaydalarında nəzərdə tutulur. Bu, finişə qədər və finişdən sonra yerinə yetirilir. Məsələn, akademik avarçəkmədə sükançıların yürüş qabağı kirşənin, bobun, həmçinin, idmançının hər yürüşdən sonra çəkilməsi icra olunur.

- **CİNSİYYƏT LƏVAZİMATINA NƏZARƏT-** Toxumasında hüceyrə xromosom tərkibinin tədqiqi əsasında idmançı qadının cinsiyyətinin müəyyənləşdirilməsi.

- **DİSTANSİYAYA NƏZARƏT-** İdmançıların distansiyanı keçərkən idman oriyentirini tapma üzrə yarış qaydalarını gözləməyi təmin etməyə yönəlmiş tədbirlər sistemi. Bura nəzarət məntəqələrində qeydetmə vasitələri, distansiyalarda hakimlərin fəaliyyəti, distansiyadan radio ilə informasiya vermək və s. daxildir. Distansiyada nəzarət həmçinin xizək yürüşlərində, at kroslarında və başqa yarış növlərində də nəzərdə tutulur.

- **ƏLCƏKLƏRƏ NƏZARƏT -** Döyüşə çıxmazdan əvvəl yarış iştirakçılarının yanında hakimlər qaydalara uyğun olaraq boksçu əlcəklərinə

KON

(müxtəlif çəki dərəcələrində əlcəklərin kütləsinə, bağların düzgünlüyü və onların bağlanması) baxış keçirirlər

- **HƏKİM NƏZARƏTİ** - İdmançıların sağlamlıq vəziyyətini və hazırlıq səviyyəsini müəyyənləşdirmək məqsədilə vaxtaşırı kompleks tibbi müayinə.

- **KİRŞƏ TAYLARINA NƏZARƏT** - Oyunçunu starta çağırarkən və startlar arasındakı vaxtda, eləcə də finişdən sonra bərabər şərait təmin etmək üçün kirşə taylarının temperaturunu xüsusi cihazla ölçmə proseduru.

- **KOMPLEKS NƏZARƏT** - İdmançının hazırlıq səviyyəsini müəyyənləşdirmək məqsədilə müxtəlif məşq silsilə göstəricilərinin ölçülmə və qiymətləndirilməsi (pedaqoji, psixoloji, bioloji, sosiometrik, tibbi-idman və s. metodlarla).

- **KOSTYUMLARA NƏZARƏT** - Uzanmış halda və ya ayaq üstə ştanqı qaldırarkən sallağı oturuşu icra etmək üçün körpücüyə çıxmazdan qabaq pauerlifterin elastiki kostyumuna iştirakçılarla birgə hakimlərin yarış qaydaları ilə şərtləndirilmiş nəzarət baxışı.

- **QILINCOYNADANIN SİLAHI VƏ LƏVAZİMATINA NƏZARƏT** - Qılıncoynadanın yarışdan əvvəl təchizatı və silahının sazlığının və ölçülərinin yoxlanılması.

- **LƏVAZİMAT NƏZARƏTİ** - Bir sıra idman növlərində (qılıncoynatma, xizək, kirşə-bobsley idmanı və s.) yarışdan əvvəl startda hakim və ya xüsusi hakimlər briqadası tərəfindən təchizatın yoxlanma proseduru.

- **OPERATİV NƏZARƏT** - İdmançının operativ vəziyyətinə, o cümlədən

KON

onun növbəti cəhdinə, növbəti təmrini yerinə yetirməsinə, görüşü aparmasına, döyüşə və s. hazırlığına nəzarət.

- **PEDAQOJİ-HƏKİM NƏZARƏTİ** - İdman təbabəti və pedaqogika metodlarının köməyi ilə idmançıların sağlamlıq vəziyyətinə nəzarət.

- **PSIXOLOJİ NƏZARƏT** - İdmançıların psixi hazırlıq səviyyəsini qiymətləndirilməsi üçün onlara psixoloji xasiyyətnamə hazırlamaq və fərdi psixi hazırlıq zəmanəti işlək məqsədlə keçirilən psixodiagnostik müayinə kompleksi.

- **VAXTA NƏZARƏT (1)** - Müxtəlif idman növlərində atletin çağırılmasından sonra (qaydaya görə 1 dəqiqədən 2 dəqiqəyə qədər), eləcə də bodibildinq yarışında sərbəst poza almaq təmrinin icrasına müəyyənləşdirilmiş vaxt həddi. **(2)**. Şahmat və ya dama partiyasında müəyyən miqdar gedişlərə müəyyənləşdirilmiş vaxt həddi, məsələn, 40 gedişə 2,5 saat.

- **VETERİNAR NƏZARƏTİ** - Yarışlar ərəfəsində veterinar həkimlərin iştirak edən bütün atları müayinə etməsi. Bundan əlavə üçnövçülükdə krosdan əvvəl, krosdan sonra və sonrakı gün konkurdan qabaq veterinar nəzarəti məcburidir.

KONTROLÇU - Distansiya xidməti tərkibinə daxil olan idman oriyentirini tapma üzrə yarışın hakimi. O, yarış iştirakçılarının nömrələrini və onların nəzarət məntəqəsindən keçmə vaxtını qeyd edir, nəzarət məntəqəsinin qurulmasında və yarışdan sonra sökülməsində iştirak edir, zərər görmüş iştirakçıya kömək göstərmək üçün ölçü götürür.

KOO**KOORDİNASİYA (1).**

- **ƏZƏLƏDAXİLİ KOORDİNASİYA** - Bir əzələ tərkibində ayrıca hərəkəti vahidlərin iş uyğunluğu. Bir neçə əzələ qrupunun işində uyğunluq bu və ya digər hərəkətin icrasını təmin edir.

- **HƏRƏKƏTLƏR KOORDİNASİYASI** - Məşqdə əldə edilmiş yekdillik və qaydaya salınma nəticəsində fəzadə və idmançının bədəninə ayrıca hissəsində hərəkətin yeni şərtlərə uyğun olaraq tez formasını dəyişmək qabiliyyəti. Hərəkətlərin konkret vərdiş strukturuna uyğun olaraq məkan, zaman və dinamik xasiyyət göstəriciləri icranı təmin edən əzələ qruplarının işə daha səmərəli daxil edilməsi ilə yaranır.

KOORDİNASİYA (2) - Şahmatda fiqurların uyğunlaşdırılmış hərəkəti. Xüsusən şahmatda birbaşa hücum zamanı yarımçıq oyun mərhələsində ən mühüm elementlərdən biri.

KORDA - At təlimində atı dairədə işlətmək üçün ayrılmış 8-10 m uzunluğunda şallaq. Korda qantarğanın halqasına daşınan kəmərlə bərkidilir, kordanın o biri ucu ilgəyə keçirilir. Kordanı qısaltmaq və ya uzatmaqla dairəni azaltmaq və ya artırmaq mümkündür.

KORDA İLƏ AT OYNADAN - Kordanı tutan idmançı dairənin ortasında dayanaraq atın hərəkətini müşayiət edir.

KORDODROM. AVİAMODEL KORDODROMU - Uçan təyyarə modellərinin yarışını keçirmək üçün təyin edilmiş, dövrəsinə tor çəkilmiş asfalt və ya beton meydança.

KORİDOR - Reqbidə hər iki komandanın oyunçularının iki cərgədə perpendi-

KOR

kulyar düzüldüyü yan xəttin arxasından topun oyuna daxil edilməsi. "Oyundankənar" vəziyyət oyunçunun top xəttindən irəlində yerləşdiyi vəziyyət hesab olunur.

KORLUQ. QAR KORLUĞU - Qar və buzun səthindən birbaşa əks edən intensiv ultrabənövşəyi şüaların təsiri ilə gözün xarici təbəqəsinin (konyuktivlərin) və buynuz qişasının iltihabi - keratokonyuktivit nəticəsində gözün görməsinin müvəqqəti azalması və ya itməsi. Gözün yarıq effekti nəticəsində 6-12 saatdan sonra konyuktivin kəskin qıcıqlanması, onun hiperemiya və şişməsi, işıqdan qorxma, gözlərdə kəskin dumanlaşma, buynuz təbəqəsində nöqtələr şəklində eroziya və qabarıcıqların inkişaf etməsi, gözün dairəvi əzələ hissəsində göz qapağı spazmaları (blefaro-spazma) baş verir. Alpinistlərdə, dağ turistlərində, xizəkçilərdə, qütb ekspedisiyası iştirakçılarında rast gəlinir və hətta ultrabənövşəyi şüaları saxlamayan dumanda artır. Profilaktikası işıq filtrlı qoruyucu gözlüklərdir.

KORMA - Gəmi gövdəsinin dal tərəfi. Yaxtların normal və ya əks (reversivli), baydarkalı, kəsik transevli kormaları olur.

KORNER - Futbolda künc zərbəsi.

KORPUS - 1. İnsanın, heyvanın bədəni, gövdəsi. 2. Bütün xarici örtüsü ilə gəminin gövdəsi. Məsələn, qayığın gövdəsi onun oturacaqsız, dibsiz hissəsidir. 3. Gəminin qurşağı nəzəri çertyojda onun eninə kəsiyi müstəvisində təsvir olunur. Gövdənin sağ tərəfində burun şpanqoutları, sol tərəfində isə dal avarları göstərilir.

KORT. bax. TENNİS MEYDANÇA SI.

KORTİKOSTEROİDLƏR - Böyrək-

KOS

üstü vəzilərin qabıq maddəsi hazırlayan steroid hormonlar qrupu. Orqanizmdə mineral mübadiləsini, karbohidrat, zülal və yağ mübadiləsini tənzimləyir.

KOSİ - Karatedoda zərbə endirən ayaq barmaqlarının oturacağında zərbə sahəsi.

KOSTYUM

- **ÇƏKİNİ SALMAQ ÜÇÜN KOSTYUM** - Çəkini sürətlə salmaq və çəki kateqoriyası həddinə gəlmək üçün su və hava keçirməyən materialdan hazırlanmış xüsusi isti kostyum.

- **FİQRÇU KOSTYUMU** - Fıqırçunun yarış və nümunə çıxışları üçün nəzərdə tutulmuş xüsusi paltar. Kostyum yarış qaydalarının çıxış planına və musiqi müşayiətinin xarakterinə uyğun olmalıdır.

- **RƏQS KOSTYUMU** - İdman rəqslərində partnyorun yarış qaydaları tələblərinə uyğun kostyumu. Adətən xüsusi materialdan şalvar və köynək.

KOSYAK (RD) - 1. Diaqonal xanalar konturu a5-d8, d8-h4, h4-e1, e1-a5. 2. Aşağıdakı gedişlərlə xarakterizə olunan debüt 1. cb4 fg5 2. gf4 bc5 3. bc3 gf6.

- **ƏKS KOSYAK (RD)** - 1. cb4 fg5 2. gf4 gf6 3. bc3 fe5 gedişləri ilə xarakterizə olunan debüt.

KOŞTİ (KÜŞTİ) - İran milli güləşi. İstənilən formada tutaşmağa icazə verilir. Qələbə üçün rəqibi kürəyi üstə yerə qoymaq lazımdır. Güləşçinin kostyumu adi şalvardır, qurşağa qədər soyunurlar.

KOUŞ - Trosu sürülüb dağılmaqdan qorumaq üçün oqona bağlanmış novlu oval, üçbucaq və ya dairəvi metal çənbər.

KOZLI - İdman qayıqları üçün xüsusi altlıqlar. Onlar qayıqları dibi aşağı torpağa (yerə) qoymağa və çox zərif alt

KÖR

səthə zərər vurmamağa imkan verir.

KÖÇÜRMƏ - Qılıncoynadanın rəqibin silahlı əlini tiyənin iti tərəfi və ya dəstəyi ilə dövrələyən zərbəsi (sancması).

- **İKİQAT KÖÇÜRMƏ** - Qılıncoynadanın bir fintdən ibarət sancmanı başqa bölməyə keçirməklə hücumu.

- **QOŞA (ÇOXALDILMIŞ) KÖÇÜRMƏ** - Qılıncoynadanın rəqibin dairəvi müdafiəsini keçmək məqsədilə həmin bölməyə tətbiq etdiyi bir fint və sancmadan ibarət hücumu.

KÖMƏK (YARDIM) - Akrobatikada, gimnastikada idmançıya təmrini yerinə yetirərkən hərəkətlərin yüngülləşdirilməsi.

KONKURLARDA VƏ KROSLARDA ATLIYA KÖMƏK - Düşmüş baş geyimini, gözlüyü, qamçını verməyə, yıxılarkən atı gətirməyə, ləvazimatı düzəltməyə kömək etməyə və ata mindirməyə yol verilir. At üstündə oturmuş miniciyə yəhərləməni və yüyəni düzəltməyə, səhvini göstərməyə yol verilmir. Qayda pozğunluğuna görə minici yarışdan kənarlaşdırılır.

KÖRLİNQ - Buz üstündə idman oyunu. Dörd nəfərdən ibarət iki komanda qranitdən hazırlanmış və daş adlandırılan xüsusi idman alətlərini gizli dairəyə (evə) düzgün atmaqla yarışır. Körlinq oyunu üçün meydança uzunluğu 44,5 m, eni 4,75 m olan düzbucaqlıdır. Meydançanın əsas nişanqoyulma komponenti diametri 3,66 m olub ev adlandırılan zəçot dairəsidir. Daşın oynanılması zamanı komanda oyunçularından biri start

KÖR

qəlibindən geri itələnilir və start nişan yerində bir az sürüşəndən sonra daşı irəli atır. Eyni zamanda oyunçu cəhdini elə hesablayır ki, daş meydançanın əks tərəfindəki zaçot zonasına çatıb lazım olan nöqtədə dayansın və ya digər daşı itələsin və ya sonuncunu vurub meydançadan kənara çıxarsın (düşünülmüş oyun kombinasiyasından asılı olaraq). Hər idmançı iki cəhd edir. Qalib çox xal toplayan komanda hesab olunur. Oyun “endam” adlanan 10 ayrı-ayrı hissədən ibarətdir. Oyun yoldaşına daşın hərəkət istiqaməti üzrə buzun səthini xüsusi şotka və ya süpürgə ilə təmizləməyə icazə verilir. Bu, daşın sonrakı gedişinə və hərəkət trayektoriyasına düzəliş edilməsinə imkan yaradır.

KÖRPÜ (1) - Güləşçinin arxaya əyilərək çiyin bərabərində açılmış ayaqları və alını ilə xalçaya dayaqlandığı vəziyyəti.

GÜLƏŞÇİ KÖRPÜSÜ - Güləşçi əyilərək başı və ayaq pəncələrinin altı ilə xalçaya dirənmə vəziyyəti alır.

- **SAIDLƏRDƏ KÖRPÜ** - Saidlərin və ayaqların dayağı ilə körpü.

- **DİZLƏRDƏ KÖRPÜ** - Dizlərin və əllərin dayağı ilə körpü.

- **İRƏLİ KÖRPÜ** - Güləşçinin belini bükərək başı və ayaq pəncələrinin altı ilə xalçaya dirənmə vəziyyəti alır.

KÖRPÜ -(2). Dağlarda çatlaqların üstündə qar körpüsü. Alpinistlər dağı aşmaq üçün onlardan istifadə edirlər.

KÖRPÜ -(3). Akrobatik və gimnastik təmrin. Akrobat və gimnastların kürəyi aşağı olmaqla əllərin və ayaqların dayağı ilə maksimum bükülmüş qövs şəklində vəziyyəti. İcra üsulları: arxası

KÖR

üstə uzanaqlı vəziyyətdən əyilmə; ayaqlar aralı, əllər yuxarı duruşdan arxaya əyilmə; əllərdə duruş vəziyyətində əyilmə; kürəyi üstə uzanaqlı dayaqdan açılma və s. Bir ələ, bir ayağa, eyniadlı və müxtəlifadlı əllərə və ayaqlara dayaqla də icra oluna bilər.

KÖRPÜ -(4). Pauerliftingdə uzanaraq ştanqı tədricən qaldırma cəhdi texniki səhv kimi hesaba alınmır. Sağrının skamyanın səthindən ayrılması.

- **“SİNƏ” KÖRPÜSÜ** - Pauerlifting yarışlarında uzanaraq ştanqı tədricən qaldırarkən icranı yüngülləşdirən bel və sinə nahiyələrində çanaq sümüyünü skamyadan ayırmadan onurğanın yol verilə bilən əyilməsi.

- **SU “KÖRPÜSÜ”** - Avarlamanın başlanğıcında kürəyin suya tərəf hərəkət məqamından suda dayaq tapdığı məqama qədər yolu. Bu yol böyük olduqca, qayığın sürəti az olacaq. Su körpüsünü vizual görmək olmur.

- **YANALMA KÖRPÜSÜ** - Gəmilərin yan alması və dayanacağı üçün xüsusi təchiz olunmuş tikili.

KÖRPÜCÜK - **1.**Ağırliqqaldırmada ştanqla təmrinin yerinə yetirildiyi, 4x4 m (yarış körpücüyü) və 3x3 m və daha az (məşq körpücüyü) ölçüdə hündür taxta meydança. Döşənək fanerdən, rezindən və ya başqa sürüşməyən sintetik materialdan olur. **2.**Gimnastikada yarış zamanı idman alətlərini yığmaq üçün hündür meydança. **3.**Qılıncoy natmada döyüş meydanının kənarlarında zərbələri istisna etmək üçün nəzərdə tutulmuş və qabaritlərinə uyğun qılıncoy natma cığırı quraşdırmaq üçün hündür

KÖR

yer. **4.** Pauerliftinqdə körpücüyün ölçüləri minimum 2,5x2,5 m və maksimum 4,0x4,0 m müəyyən edilmişdir. Hündürlük 10 sm-i keçməməlidir. **(5).** Hoppanmalar zamanı itələnmək üçün köməkçi gimnastik alət. Rezin və ya plastiklə örtülmüş, bir qurtaracağı özülə bərkidilmiş, digər qurtaracağı 15 sm qaldırılmış yatıq yaylı lövhə. **(6).(BD).** Damka qabağı rəqibin xanada duran daması başqa dama vasitəsilə tovlanıb aparılır. Damkaya çıxarkən zərbə üçün “körpü” yarıdan və oyunda tez-tez rast gəlinən gediş.

- **KEÇİCİ KÖRPÜCÜK** - Kirşə-bobsley trasının kəsişməsi üçün iştirakçıların və tamaşaçıların təhlükəsizliyini təmin edən asma qurğu.

- **QAYIQ KÖRPÜCÜYÜ** - Avarçəkmə texnikasını öyrətməyə xidmət edən və minib-düşmə yerləri ilə xüsusi təchiz edilmiş üzücü körpücük.

- **MÜKAFATLANDIRMA KÖRPÜCÜYÜ** - Avarçəkmə üzrə yarışın mükafatlarını alan idmançıları təltif etmək üçün yanalma körpücüyü.

- **START KÖRPÜCÜYÜ** - Qayığın start vaxtı dayandığı körpücük. Orada “Marş!” komandası verilənə qədər qayığın dal tərəfində hakimlər briqadasının üzvü dayanır.

- **YANALMA KÖRPÜCÜYÜ** - Suya çıxış zamanı avarçəkənlərin qayığa minib düşməsinin icra olunduğu körpücük.

KRAN (1) - Sinxron üzgüçülük mövqeyi: bədən başaşağı vertikal vəziyyətdə, bir ayaq çanaq-bud oynağında əyilmişdir və “vertikal” ayaq 90 dərəcə bucaq əmələ gətirərək suyun üstündə gövdədən qabaqda olur. Sinxron üzgüçülük

KRE

fiquru aşağıdakı əsas mövqe və hərəkətlərdən ibarətdir: arxası üstə, bucaqla yuxarı, “kran” mövqeyinə qədər arxaya 1/4 dövrə, yarım vint, vertikal, yarım vint, əylmiş, arxası üstə.

- **ƏKS KRAN** - Bu sinxron üzgüçülük fiquru aşağıdakı əsas mövqe və hərəkətlərdən ibarətdir: arxası üstə, arxaya 1/4 dairə, su altında vertikal, ön uca hündürlüyə qalxma, yarım vint, kran, 180 dərəcə fırlanma, gövdəni köndələn oxu ətrafında üfüqi müstəviyə döndərmə, yuxarı bucaq, arxası üstə.

- **SUALTI KRAN** - Sinxron üzgüçülük fiquru olub aşağıdakı əsas mövqe və hərəkətlərdən ibarətdir: arxası üstə, yuxarı bucaq, suya dalaraq bucaqla yuxarı, boyu uzunluğunu 180 dərəcə fırlanma, köndələn oxu ətrafında 90 dərəcə dönmə, kran, yarım vint, şpaqat, arxası üstə.

KRANETS - Gəmi iplərindən hörülmüş və ya brezentdən tikilmiş, mantarla və ya penoplastla doldurulmuş balış. Kranets yaxtın bortundan kənardə bağlamalarda dayanma zamanı bortu zədələnmədən qorumaq üçün asılır.

KRASPİTSA - Dor ağacı və top-vanta və ya rombo-vanta arasında dor ağacının sərtliyini artırmaq üçün quraşdırılmış dayaq.

KREATİN - Azot saxlayan üzvi turşu. Əzələlərin və beyinin hüceyrələrində ehtiyat energetik maddələrdən fosfo kreatininin tərkibinə daxildir.

KREK - İdman atının görkəmli tipi.

KRESLO. FIRLANAN KRESLO

- Uçuş fazasında idmançının texnika hesabına müxtəlif fırlanmalarla pozalar yaratmaq, eləcə də vestibulyar aparatın

KRİ

yönəldici məşqini mənimsəmək və təkmilləşdirmək üçün trenajor. O, məşqçi və ya idmançı ilə müəyyən sürətlə (məcburi fırlanma) bərabər fırlanan, oxa bərkidilmiş oturacaqdan ibarətdir. Gimnastların, akrobatların, suya tullananların, batutçuların və başqalarının öyrədilməsi və məşqində tətbiq edilir.

KRİKİT - Top və yastı ağac toxmaqla oynanılan komandalı idman oyunu. Hər biri 11 nəfərdən ibarət komandalarla 60x80 m meydançada keçirilir. Oyunun məqsədi rəqiblərin iki köndələn tirlə üç dayaqdan ibarət kiçik qapısını dağıtmaqdır.

KRİTERİUM - Şəhərin küçələrindən keçməklə əsas və aralıq finişləri olan şosədə velosipedlərlə dairəvi qrup yürüşü. Distansiyanın və iştirakçıların hər qrupu üçün aralıq finişlərin sayı yarışlar haqqındakı əsasnamə ilə müəyyənəlidir.

KROKET - İştirakçıların öz şarlarını taxta çəkic zərbəsi ilə meydançada müəyyən qaydada düzülmiş məftil qapılar arasından vurub keçirməyə çalışdıqları idman oyunu.

KROKİ - Hərəkət marşrutunu göstərməklə yerin böyük olmayan sahəsinin mühüm elementlərini əks etdirən çertyoj. Ya kartoqrafik materiallar əsasında tərtib olunur, ya da yerin şəkli çəkilir.

KROL (İTİ ÜZMƏ ÜSULU).

- **AMERİKAN KROLU** - Amerikan variantı Avstraliya krolundan onunla fərqlənir ki, bu üsulda üzgüçü sinə üstündə uzanır, üzü suya tam düşür, əllər suya girdəndən sonra irəli süzüb gedir və uzun süzgün avarlama icra edir. Bir əl suya gi-

KRO

rən vaxt ikinci əl avarlamanın ikinci yarısına başlayır. Ayaqlarla hərəkət ombandan orta dərəcədə əyilməklə diz oynaqlarına qədər gedir. Əllərin bir silsilə hərəkətinə ayaqlarla altı zərbə icra olunur.

- **ARXASI ÜSTƏ KROL** - İdman üzgüçülüğü üsulu. Üzgüçü suyun səthində arxası üstə təxminən üfüqi vəziyyətdə olur. Əllərlə dairəvi avarlama hərəkətləri növbə ilə qabağa-alta-arxaya istiqamətində yerinə yetirilir. Bir əl avarlamayı başa vurub sudan çıxanda, o bir əl suya daxil olur. Ayaqlar bir-birinin ardınca yuxarı və aşağı hərəkətləri icra edir. Tənəffüs əllərdən birinin hərəkətləri ilə uyğunlaşır. Nəfəsalma əlin su üstündə hərəkətinin birinci yarısında, nəfəsvermə isə əlin avarlaması qurtaran zaman icra edilir.

- **ARXASI ÜSTƏ ALTIZƏRBƏLİ KROL** - Arxası üstə krolun ən çox yayılmış variantı. Üzgüçünün hərəkətlərinin hər dövrəsi əllərin növbə ilə iki hərəkətdən və ayaqların bir-birinin ardınca altı hərəkətdən ibarət olur. Daha səmərəli variant hərəkətlərin ümumi uyğunluğudur.

- **AVSTRALIYA KROLU** - İkizərbəli krol. Avstraliya variantı müasir üzmədən onunla fərqlənir ki, üzgüçü sinə üstündə uzanır, başı suyun üzərində hündürdə olur, dirsək oynaqından bükülmüş qollarla qısa avarlama icra edir, qılçalarını diz oynaqından gözə çarpacaq dərəcədə bükür, suya ayağın alt pəncəsi ilə bərk zərbə vurur. Altdan ayaq pəncəsi ilə zərbə bu ayağın əks tərəfindəki əlin suya girməsi ilə eyni vaxtda baş verir.

- **AYAQLARI ÇARPAZ İŞLƏT-**

KRO**MƏKLƏ SİNƏ ÜSTÜNDƏ KROL**

-Dörd zərbəli krola üzgüçünün ayaqları çarpaz hərəkətlər icra edir: biri diaqonal üzrə aşağı-daxilə, digəri isə aşağıdan yuxarı daha süzgün hərəkət edir. Ayaq pəncəsinin çarpaz zərbəsindən sonra aşağıdan yuxarı-xaricə, bundan sonra əsas zərbəni yuxarıdan aşağı yerinə yetirir. Çarpaz zərbə bədənin titrəyişini tarazlaşdırır və eyni adlı əllə avarlanmanın başlanğıcını gücləndirir. Üzgüçü nəfəsalma momentində çarpaz zərbəni yerinə yetirir: əgər tənəffüs sağ əlin altında icra edilirsə, çarpaz zərbəni sol ayaq, əgər sol əlin altında icra olunursa, çarpaz zərbəni sağ ayaq yerinə yetirir.

- **SİNƏ ÜSTÜNDƏ KROL** - İdman üzgüçülük üsulu. Üzgüçünün bədəni suyun səthində üfüqi vəziyyətdə, başı suya salladılmış olur. Üzgüçü suyu əlləri ilə növbəli və dairəvi avarlayır. Ayaqlarla zərbələrin miqdarı iki, dörd və altı variantda olmaqla bir-birindən fərqlənir. Sinə üstündə krol idman üzgüçülüğünün ən iti üsuludur.

- **SİNƏ ÜSTÜNDƏ ALTIZƏRBƏLİ KROL** - Sinə üstündə bir krol variantı olub əllərlə tam hərəkətlər silsiləsində ayaqlarla altı zərbə (hər ayaqla üç zərbə) icra olunur. Altızərbəli krolun xarakter məqamlarından biri budur ki, üzgüçü avarlamayı altdan ayaq pəncəsi zərbəsi ilə birləşdirir və bir əlini bədənin eyniadlı tərəfində sudan çıxarır, o biri əli ilə suyu tutmanı başa çatdırır.

- **SİNƏ ÜSTÜNDƏ DÖRDZƏRBƏLİ KROL** - Sinə üstündə bir krol variantı olub əllərlə tam hərəkət silsiləsində ay-

KRO

aqlar dörd zərbə (hər ayaqla iki zərbə) icra edir. Sinə üstündə dördzərbəli krol ayaqların çarpaz hərəkətləri ilə xarakterizə olunur.

- **SİNƏ ÜSTÜNDƏ İKİZƏRBƏLİ KROL** - Avarlama silsiləsində ayaqlarla zərbələrin sayına görə bir krol variantı. Bu variantda hərəkətlərin tam silsiləsi sağ və sol əllə bir-birini əvəzləyən avarlamalardan və ayaqlarla iki zərbədən (hər ayaqla bir zərbə) ibarətdir. Altdan ayaqla zərbə itələnmə və eyniadlı əli sudan çıxarma fazasında, eləcə də əks əllə suya girmə və suyu tutma fazasında baş verir. İkizərbəli krol əllərin qısa avarlamaları ilə xarakterizə olunur ki, bu da hərəkətlərin yüksək temp ilə inkişafına imkan yaradır.

- **1/3, 1/5 NƏFƏSALMA İLƏ SİNƏ ÜSTÜNDƏ KROL** - Yaxşı hazırlıqlı üzgüçülərin qısa məsafələrdə üzərkən nəfəsalma sistemi "bir nəfəsalma - əllərlə üç və ya beş dəfə avarlayaraq "nəfəs vermə"den ibarətdir. Bu halda tənəffüs gah sol, gah da sağ tərəfə yerinə yetirilir.

KRONŞTEYN - Yəhəri tövlədə saxlamaq üçün yer.

- **KİRŞƏLƏRİN KRONŞTEYİNİ**

- Kirşə taylarını birləşdirən (ön və arxa) tir.

KROSS (1) - Düz olmayan yerlərdə idman qaçışı, xizəkdə, velosipeddə, motosikletdə, avtomobillərdə yürüş.

- **AT KROSU** - Düz olmayan, maneəli yerlərdə at yarışı. At idmanının həm müstəqil növündə, həm də at üçnövçülük proqramında çöl sınaqlarının tərkib hissəsi kimi həyata keçirilir.

- **AVTOMOBİL KROSU (AVTO-**

KRO

KROSS) - Avtomobil idmanının klassik növü.

- **MOTOSİKLET KROSU (MOTO-KROSS)** - Motosiklet idmanının klassik növü.

- **“ÇELLENC” KROSU** - Dünyanın güclü qaçıcıları üçün kross üzrə kommersiya yarışı. Müxtəlif ölkələrdə dekabr - mart aylarında ümumi zəçot mərhələlərində toplanmış xalların yekun cəmi üzrə keçirilir.

KROSS (2) - Rəqibin əlinin üstündən boksçunun müqabil zərbəsi.

KROSS (3) - Tennisdə topun diaqonal uçuşu.

KROSS (4) - İdman rəqslərində texniki element: dayaq ayağından əvvəl ilk mövqedə və ya onun ardınca gövdənin köndələn hərəkətində yana qoyulan addım.

KROSSİNG - **1.**Yürüş yolunda rəqibi ötürkən avtomobilin (motosiklin) hərəkət trayektoriyasının birdən dəyişdirilməsi yolverilməzdir. **2.**Qaçıcının başqa qaçış iştirakçısına mane olmaq üçün gövdəsi ilə qərəzlə edilmiş hərəkəti. Krossinq qaçıcının iştirakdan məhrum edilməsi ilə cəzalandırılır. **3.**Velosiped yürüşü zamanı qadağan olunmuş üsul. İdmançı digər yürüşçünün hərəkət yolunu vaxtından əvvəl kəsərək (idmançı onu velosiped boyu ötübsə) yürüşçülər üçün yığılmaq təhlükəsi yaradır. Krossinq idmançının yarışdan məhrum edilməsi ilə nəticələnir. **4.**Şort-trekde liderlik edən konkisürənin ötmə marşrutunda yolu yanlış kəsməsi. Bu pozulma halı həmin distansiyada idmançının yarışdan məhrum edilməsi ilə nəticələnir.

KROSSMEN - Krosda iştirak edən qa-

KUB

çıcı.

KROSSOVKA - Elastik, yumşaq altlıqlı xüsusi ayaqqabı idmanla məşğul olanlar üçündür. Altlığın və aralıq qatın konstruksiyası üst tərəfin xüsusiyyətini əks etdirir, idman fəaliyyəti və insanın aşağı ətraflarının yük xarakterinə uyğun gəlir.

KROSS-ROLL - Buz üstündə idman rəqsləri elementi olub qövsün irəli-xaricə və ya arxaya-xaricə baxmasından, ayaqların öndən və ya arxadan çarpazlaşmasından başlayır, bir şərtlə ki, konkinin xarici tilinin qövs çizması itələnen ayaqla icra olunsun və sonra sərbəst buraxılsın.

KUBATURA - Avtomobilin, motosikletin kub hesabı ilə ifadə olunan mühərrikinin işçi həcmi.

KUBİ - Karatedoda zərbə vuran ayağın üst tərəfində zərbəli səth.

KUBOK - **1.**İdman yarışlarında priz. **2.**İdman oyunlarında yarış növü. Əvvəlcə heç-heçə ilə qurtarmış oyun sonradan uduzan komandaların yarışdan çıxma sistemi üzrə keçirilir.

- **DEVİS KUBOKU** - Tennis üzrə qeyri-rəsmi, lakin faktiki olaraq komandalı dünya çempionatı. 1900-cü ildə ABŞ-ın aparıcı tennisçisi Duayt Filli Devis tərəfindən təsis edilmişdir. Ölkələrin tennisçilər komandaları Devis kubokunda 1962-ci ildən iştirak edir.

- **DÜNYA KUBOKLARI** - Müxtəlif idman növlərində müəyyən mükafat fondu olan iri beynəlxalq yarışlar müxtəlif şəhər və ölkələrdə start seriyaları şəklində keçirilir. Qaliblər ayrı-ayrı mərhələlərdə toplanmış xalların ən çox cəminə görə müəyyənləşir. **2.**Ayrı-ayrı id-

KUB

man növlərində qitələrin (Asiya, Amerika, Afrika, Avropa, Okeaniya) və aparıcı ölkələrin komandaları arasında böyük yarışlar. Müxtəlif vaxtaşırılıqla keçirilir.

- **“GÜMÜŞ KUBOK” (“GÜMÜŞ VAZA”)** - Altıgünlük motosiklet yarışlarında (enduro) baş mükafatlardan biri.

- **STENLİ KUBOKU** - Milli hokkey liqasının müntəzəm təşkil edilən çempionatının nəticəsinə görə ABŞ və Kanadanın ən güclü 16 hokkey komandası arasında “uduzan çıxır” sistemi üzrə hər il keçirilən yarış.

KULTURİZM. Bax. Bodibildinq.

KULUAR - Dağın yamacında suyun axma xətti üzrə gedən böyük ölçüdə sərt divarlı nov.

KUMİTE - Karatedo döyüşündə yarış proqramı növlərindən biri.

KUMULYATİV EFFEKT - Uzunmüddətli dövrləri ərzində bütün icra olunmuş təmrinlərin məcmusunun təsirindən törəmələrin orqanizmin təsirinə cavabvermə dinamikasını təmsil edən yekunlaşdırıcı effekt. Orqanizmin orqan və sistemlərində morfofunksional dəyişikliklərlə xarakterizə olunur.

KUN-FU - Çin döyüş sənəti olan uşu sisteminin variantlarından biri. Döyüşdə situasiyadan istifadə bacarığı, blokirovkanın çox fəndgir variantları, rəqibin hərəkətlərini qabaqcadan duyma kimi fərqli cəhətləri vardır. Çin dilindən tərcümədə “mahir usta” mənasını verir.

KUPE - İki yan qapılı, üstüörtülü avtomobilin kuzov tipi.

KURASŞ - Özbək milli güləşməsi. Onun iki- Buxara və Fərqanə güləşi variantları da var.

KUR

- **BUXARA KURASŞI** - Özbək milli güləşməsinin bir növü. Çıxış vəziyyəti-sağ əllə qurşaqdan tutulur, sol əllə paltardan müxtəlif tutmalara və ayaqlarla hərəkət etməyə icazə verilir. Qələbə üçün rəqibi kürəyi üstə atmaq lazımdır. Forma kəmərlə sarınmış uzun milli xalattır.

- **FƏRQANƏ KURASŞI** - Özbək milli güləşməsi variantı. Çıxış vəziyyəti-sağ əllə qurşaqdan tutulur, sol əllə paltardan müxtəlif tutmalara icazə verilir. Ayaqlarla işləməyə icazə verilmir. Qələbə üçün rəqibi kürəyi üstə atmaq lazımdır. Forma yumşaq kəmərlili (belbek) uzun milli sırınma xalattır.

KURBET - Akrobatik və gimnastik təmrin, uçuş fazası ilə əllərdən ayaqlara və ya ayaqlardan əllərə tullanma. Kurbetlərin variantları: tarazlığa, şpaqata, belüstünə, ardıcıl iki kurbet (ayaqlara, tempə kurbet, duruşa kurbet) və s. Qoşa və qrupla təmrinlərdə kurbet qrupuna əllərdə duruşdan ayaqlarda duruşa və ya ayaqlarda duruşdan əllərdə duruşa yarım dövrə fırlanmaqla hərəkətin əvvəlində belibükülü və gəlişdə beli açaraq tullanmalar daxildir. Kurbet variantları: çiyində, birbaşa, müvazinətdə, dönməklə, kürək altında istinad tapmaqla, duruşa tullanmaqla, döşəmədən duruşa tullanmaqla və s.

KURBİMETR - Xəritə üzrə əyri və dolambac xətləri ölçərkən məsafələri təyin etmək üçün cihaz.

KURES - Qazax milli güləşməsi. Güləşçilər tutaşmaya milli paltarda çıxırlar. Ayaqlarla hərəkətə icazə verilir. Çıxış vəziyyəti. Ayaqdan tutmağa icazə verilmir. Qələbə rəqibini kürəyi üstə

KUR

atan güləşçiyə verilir.

KUREŞ - Qırğız milli güləşməsi. Güləşmə milli paltarda-toqqa bağlanmış parça kəmərlə xalalda keçirilir. Qurşaqdan və xalaldan qurşaqdan yuxarı istənilən hissəsindən tutmağa icazə verilir. Ayaqlarla fəaliyyət göstərmək və ayaqdan tutmaq olar. Rəqibini arxası üstə yerə (xalçaya) atan güləşçi qalib hesab olunur.

KURONNMAN. bax. giriş, girmə (1).

KURS - Gəminin meridiaana nisbətdə diametral müstəvisinin istiqaməti.

- **HƏQIQİ KURS** - Kompasın mərkəzinin yanında həqiqi meridian (xəritədə) və kurs xəttinin şimal hissəsi arasında bucaq. O, saat əqrəbi üzrə 0-dan 360 dərəcəyə qədər şimaldan hesablanır.

- **KOMPAS KURSU** - Şimaldan kompas meridianından gəminin diametral səthinə qədər saat əqrəbi üzrə hesablanan bucaq.

- **KÜLƏYƏ NİSBƏTDƏ YAXTIN KURSU** - Yaxtın burnundan hesablanan hərəkət istiqaməti ilə küləyin istiqaməti arasındakı bucaq. Kurs küləyə nisbətdə beydevind, qalfvind, bakıştaq, fordevind ola bilər.

- **MAQNİT KURSU** - Maqnit meridianının şimalından saat əqrəbi üzrə gəminin diametral düz səthinə qədər hesablanan bucaq.

- **LAZİMİ KURS** - Yelkən yarışları qaydası termini. "Start açıqdır" siqnalından sonra yola düşən yaxtın finişə qədər distansiyayı imkan daxilində tez keçə bilməsi üçün kursa təsir edən yaxtın və ya yaxtların olmadığını xəbər

KÜL

vermək şərti ilə istənilən kurs.

KURYAŞ - Milli tatar güləşməsi. Güləşçilər gündəlik adı paltarda çıxış edirlər. Güləşmənin şərti-parça kəmərdən və ya ələ dolanmış və rəqibin qurşaq xətti boyu sərəncamında olan dəsmaldan daimi yapışmaqdır. Güləşmənin məqsədi rəqibi qaldırmaq və onunla birlikdə yığılmaqla onu yerə atmaqdır. Ayaqlarla fəaliyyət qadağandır.

KUZOV - Avtomobilin əsas hissəsi.

KÜLƏK - Hansısa obyektə nisbətdə hava axını. Kəmiyyəti, sürəti vektorla, saniyədə metrərlə və ya dəniz mili ilə ölçülür. Küləyin istiqaməti "kompasa" hesablanır, yəni küləyin haradan əsdiyini göstərir.

- **HƏQIQİ KÜLƏK** - Qeyri-mütəhərrik cismə (məs., lövbərdə və ya yanalma körpüsünün yanında dayanmış yaxta) nisbətən hava axını.

- **KURS (SƏMT) KÜLƏYİ** - Tam sakit havada yaxtın hərəkətindən əmələ gələn hava cərəyanı. Səmt küləyinin sürəti yaxtın sürətinə bərabər olanda səmt küləyi yaxtın əks istiqaməti tərəfə yönəlir.

- **KÜLƏKLİ HAVADA REKORD YÜ-YÜRMƏ** - Rekord təsdiq etmək üçün yarışların yol verilə bilən qaydaları ilə müqayisə məqsədilə 110 m-ə qədər distansiyada qaçış, uzununa və üçtəkanla tullanmalarda ölçülən küləyin sürəti.

SAHİL KÜLƏYİ (BRİZ) - Dəniz, göl sahillərində yerli külək; sutkada iki dəfə öz istiqamətini dəyişir: günəzlər (yerli vaxtla səhər saat 9-dan 11-ə qədər) sudan quruya əsir, gün batandan sonra gecə brizi qurudan suya tərəf əsməyə başlayır.

KÜ

- **VİMPELLİ KÜLƏK** - Hərəkətedici obyektə nisbətən (külək vaxtı) hava cərəyanı. Vımpelli küləyin vektoru həqiqi və səmt küləklərinin vektorlarının geometrik yekunudur.

- **KÜLƏK ÖTÜR (SOVUŞUR)** - Küləyin istiqamətinin dəyişməsi ilə yaxtın dəyişməz kursu zamanı külək bucağı artır.

- **KÜLƏK YATIR** - Küləyin istiqamətinin dəyişməsi ilə yaxtın dəyişməz kursunda külək bucağı kiçilir.

KÜNC (BUCAQ) (1) - Geometrik termin.

- **ÜZGÜÇÜNÜN BƏDƏNİNİN HÜCUM BUCAĞI** - Su axımında üzgüçünün bədəninin istiqamət götürməsi. Bədənin uzununa oxu ilə üzgüçünün hərəkət istiqaməti xətti arasında yaranan bucaq. Əgər çiyin qurşağı çanaq sümüyündən yüksəkdə yerləşərsə, o, müsbət, yox əgər çiyin qurşağı çanaq sümüyündən aşağı yerləşərsə, o, mənfi olur. Mənfi bucaq zamanı hücum üzgüçünü suya batıran qüvvəyə çevirir. Hücum bucağı yüksəldikcə qabaq müqavimət artır. Üzgüçünün bədəninin 10-15 dərəcəni ötən hücum bucağı səmərəli deyildir.

KÜP - Tüfəng qundağının tərənəmzə və ya müxtəlif müstəvilərdə yeri dəyişdirilə bilən arxa hissəsi.

KÜP, DAL TƏRƏF - Qılınç tiyəsi ağzının əks tərəfi, qalınlaşmış üst tərəfi.

ÜZGÜÇÜLÜK ÜÇÜN KÜRƏKCİK

-Üzgüçülərin məşqində tətbiq edilən avadanlıq. Üzgüçünün biləyinin daxili tərəfinə bərkidilən plastik alət. Ovucun dayaq səthini artırır və avarlamanın keyfiyyətinə yaxşı nəzarət etməyə imkan verir.

KÜTLƏ - Materiyanın əsas fiziki xa-

KVİ

rakterindən biri olub bədəndə maddələrin miqdarını, onun inersiyalı və qravitasiyalı (ətalət və cazibə) xüsusiyyətlərini müəyyənləşdirir.

- **AVTOMOBİLİN (MOTOSİKLETİN) KÜTLƏSİ** -Çəki xüsusiyyətlərini xarakterizə edən texniki paramet.

- **ƏZƏLƏ KÜTLƏSİ** - İnsanın fiziki inkişafını müəyyənləşdirən əlamət, əzələ toxumasının miqdarı.

- İNSAN BƏDƏNİNİN KÜTLƏSİ

-Antropologiyada, təbabətdə, idmanda fiziki inkişafı müəyyənləşdirən əsas əlamətlərdən biri.

KÜTLƏVİLİK. FİZİKİ TƏRBIYƏNİN KÜTLƏVİLİYİ

- Fiziki tərbiyə hərəkətinin və ya ayrıca götürülmüş idman növünün ölkədə, regionda, cəmiyyətdə və s. yerlərdə inkişaf göstəricilərindən biri. İdmanla, fiziki tərbiyənin müxtəlif formaları ilə mütəmadi məşğul olanların sayı arasındakı nisbətə xarakterizə olunur.

KVADRİPLBAR - At idmanı yarışlarında dörd hissədən ibarət (piramidanın yarısı) çox uca-enli maneə.

KVARTUPLET - Bir sıra ölkələrin zavodlarında buraxılan dördyerlik velosiped. Xaricdə belə velosipedlərlə şosseedə yarışlar keçirilir: onlar velosipedçilər üçün lider kimi istifadə olunur.

KVATTRO - 4x4 təkər formullu, tam ötürücülü avtomobillər.

KVİKSTEP - 1.Buz üstündə 18 addımdan ibarət məcburi idman rəqsi. Hər biri 4 hesabdən 28 takt-tempi ilə, yəni dəqiqədə 112 hesabla icra olunur. Musiqi müşayiəti 4/4-dür. Yarışda 4 seriya yerinə yetirilir.

2.Standart proqrama daxil edilən idman

KVI

rəqsi. Musiqi ölçüsü - 4/4, beynəlxalq qayda üzrə tövsiyə olunan temp 50 taktır, dəqiqədə 200 zərbə. **3.** Konkret rəqsdə yarış təmrini. Bura yarış qaydalarının müvafiq tələbatına uyğun olan fiqur və variasiya komplekti daxildir.

KVINTUPLET - Bir sıra ölkələrdə zavodların buraxdığı beşyerlik velosiped. Bu velosipedlərdə yarışlar keçirilir. Onlardan gündəlik yol getmə və turist yürüşlərində istifadə olunur.

KVON - Taekvondo və txeqvondoda texniki üsul -əllə zərbələr.

KYEKUSINKAY - Karatenin bir variantı. Kobud kontakt üslubu olub hazırlıq metodikasında əsas diqqət əşyaların sındırılmasına yönəldilir. Masutatsu Oyama (Yaponiya) tərəfindən hazırlanmışdır.

“KYI” - Cüdoda beynəlxalq idman təsnifatı üzrə dərəcə. Yeni başlayan güləşçilərə verilir.

Qq**QABAĞA ÇƏKİLMİŞ ŞAHMAT**

-Şahmatçı və kompüterdən ibarət cütlüyün digər cütlüyə, şahmatçı və kompüterdən ibarət cütlüyə qarşı oynadığı şahmat yarışı.

QABAQLAMA - 1. Güləşçinin əks - hücum fəaliyyəti rəqibin hücum fəaliyyətindən bir qədər əvvəl, bir qədər sonra, yaxud onunla eyni zamanda başlayır və əks hücumçuya üstünlük gətirir. **2.** Güləşçinin taktiki hərəkəti. Hər ikisi üçün əlverişli olan şəraitdə bir güləşçinin hücum hərəkətlərini rəqibinin

QAB

etdiyindən daha tez icra etməsi.

QABARİT - Qılıncoynatma üzrə yarış qarşısında silahın tiyəsinin, qəbzəsi və qardasının ölçülməsi üçün kontrol silindr.

QABİLİYYƏT. QABİLİYYƏT ƏLAMƏTLƏRİ - İnsanın anadangəlmə anatomik və psixo-fizioloji xüsusiyyətlərinin (bədənin quruluşu, hərəkət aparatı, əsəb sistemi, beyin, hissiyat orqanları və s.) təbiiyə edilməsindən və fəaliyyətindən asılı olaraq qabiliyyətə çevrilə də bilər, çevrilməməyə də.

ÖZÜNÜ HİSS ETMƏ QABİLİYYƏTİ - Öz sağlamlığını, fiziki və mənəvi qüvvəsinin vəziyyətini subyektiv duyuma.

- **ATIN QABİLİYYƏTİ** - At idmanının ayrı-ayrı növləri üçün onların seçilməsində böyük əhəmiyyəti olan hərəkəti fəaliyyətin müəyyən növünə aid atların təbii meyli nəzərə alınır. Əgər çox yaraşıqlı, yüngül hərəkətə malikdirsə, minilməyə öyrətməyə, əgər at tullanmağı sevir və istənilən maneənin üstünə qorxusuz gedirsə konkura, əgər cıdır treninqində böyük yükə davam gətirirsə və tullanmağı sevir, onu üçnövçülüyə seçmək olar.

- **ƏZƏLƏLƏRİN ÖZÜNÜ ZƏİFLƏTMƏ QABİLİYYƏTİ** - Əzələdaxili və əzələlərarası koordinasiya ilə müəyyənləşən və kalsium mübadiləsi ilə təmin olunan əzələ sistemi tonusu rəqulyasiyasının yüksək səviyyəsi.

- **GÜC QABİLİYYƏTİ** - “Güc” anlayışını əhatə edən insani keyfiyyətlərin məcmusu. Ümumi və maksimal gücü, sürət-güc keyfiyyətlərini (start və partlayıcı qüvvə) və güc dözümlülüyünü birləşdirir.

QAB

- **HƏRƏKİ-KOORDİNASİYAEDİCİ QABİLİYYƏTLƏR** - “Məharət” anlayışı ilə birləşdirilən hərəkəti bacarıqların məcmusu. Hərəkəti vəzifələri (xüsusən mürəkkəb və gözlənilmədən baş verən) tez, dəqiq, məqsədə uyğun, qənaət və ustalılıqla, yəni daha mükəmməl həll etmək qabiliyyəti. Yeni hərəkətlərə yiyələnmək, hərəkətlərin müxtəlif xüsusiyyətlərini fərqləndirmək və onları idarə etmək, hərəkəti fəaliyyət prosesində hazırlaşmadan müəyyən iş görmək bacarığında ifadə olunur.

- **TULLANMA QABİLİYYƏTİ** - İdmançının bədən kütləsinin ümumi mərkəzini böyük hündürlüyə qaldırması və ya yüyürərək yüksək uzaqlığı ilə fərqlənən tullanma bacarığı. Bu, itələnmədə inkişaf etmiş qüvvədən asılı olmaqla, öz növbəsində idmançının partlayan qüvvəsinin səviyyəsi ilə də bağlıdır.

- **QÜVVƏLƏRİ BİR YERƏ TOPLAMA QABİLİYYƏTİ** - Psixikanın diqqəti və iradi qüvvələri fəaliyyət obyektinə yüksək dərəcədə toplama qabiliyyəti.

QABİLİYYƏTLƏR, BACARIQLAR

- Şəxsiyyətin müəyyən fəaliyyəti və onun uğurlu icrasını təmin edən obyektiv şəraitə və tələbata uyğun keyfiyyətlərinin məcmusu. İdmanda həm ümumi (müxtəlif fəaliyyət növlərində bilik, bacarıq, vərdiş və səmərəliliyə yiyələnməkdə nisbi yüngüllüyü təmin edən), həm də xüsusi qabiliyyətlərin (konkret fəaliyyətdə, idman növündə yüksək nəticələrin qazanılması üçün lazımlı) əhəmiyyəti vardır.

- **SÜRƏTLİLİK QABİLİYYƏTİ (BACARIĞI)** - “Tezlik” anlayışını birləşdirən insani keyfiyyətlərin məcmu-

QAÇ

su. Sürət reaksiyasını, informasiyanın işləmə sürətini, bir əzələ yığılmasının sürətini, hərəkətlər tezliyini əhatə edir.

- YÜKSƏK MƏŞQ YÜKLƏRİNƏ TAB GƏTİRMƏK QABİLİYYƏTİ

- İdmançının hazırlığının ayrı-ayrı funksional sistemlərin (mərkəzi əsəb sistemi, əzələ sistemi, oksigen nəqli və s. sistemlər) yaxşı inkişafı ilə bağlı yüksək səviyyəsi.

QAÇICI. FİNİŞÇİ QAÇICI - 1. Finişə tez gəlib çatmağı bacaran qaçıcı. **2.** Es-tafetin son mərhələ iştirakçısı.

-QAÇICININ TƏCRİD OLUNMASI

- bax. Krossinq (qaçıqda oyunçunun qarşısına keçməklə yolu kəsmə).

- **QAÇIŞ. ALÇAQ STARTDAN QAÇIŞ** - Əllərə və ayaqlara istinad etməklə çıxış vəziyyətindən qaçış. Adətən start qəliblərindən (dəzgahdan) istifadə etməklə keçirilir.

- **AĞIR-AĞIR QAÇIŞ** - Nizamlanmış qıçın baldırını çox alçaq qaldıraraq qısa addımlarla asta qaçış. Bədənin açılışması vasitəsinə, yarışdan sonra gərginliyin aradan götürülməsinə, sağlamlaşdırıcı qaçışla məşğul olan insanın oksigen nəqli sisteminin funksional vəziyyətinin artırılmasına xidmət edir.

- ASANLAŞDIRILMIŞ ŞƏRAİTDƏ

QAÇIŞ - Dağ yaxınlığında məşq qaçışı- dartı qüvvəsi ilə qaçış. Xüsusi olaraq hazırlanmış şəraitdə ağırlıq qüvvəsi fəaliyyətini azaldan və ya böyük sürətin inkişafına kömək edən qaçış.

- **AZİMUT ÜZRƏ QAÇIŞ** - bax. **Azimuth üzrə hərəkət.**

- BALDIRI DARTMAQLA QAÇIŞ

- İrəli itələndikcə baldırın yığılması və dabanların sağrıya toxunması ilə bitən

QAÇ

xüsusi hazırlıq məşğələsi. Texnikanın təkmilləşdirilməsinə hesablanmışdır.

- **BARYERLƏ QAÇIŞ** - Atletika üzrə yarış növü. Xüsusi maneələri- müəyyən qaydada eyni məsafədə qoyulmuş baryerləri aşmaqla qaçış (həmçinin bax. **Baryer (1)**)

- **BƏRABƏR ÖLÇÜLÜ QAÇIŞ** - Bir qərarda olan tempdə qaçış.

- **BİRGƏ QAÇIŞ** - İdman oriyentirində nəticələri yaxşılaşdırmaq məqsədilə iki və daha çox iştirakçının distansiyada qarşılıqlı əlaqəsi. Birgə qaçışın müxtəlif formaları yarış qaydaları ilə ciddi məhdudlaşdırılır.

- **BİRSAATLIQ QAÇIŞ** - Bir sıra atletika yarışının proqram növü. Bir saatda daha çox məsafəni qət edən idmançı qalib gəlir.

- **BÖLĞÜ ÜZRƏ QAÇIŞ** - Distansiyanın ayrı-ayrı kəsiklərini xüsusi olaraq nəzərdə tutulmuş qrafik əsasında qət edilməsinə yönəlmiş təlim və ya yarış qaçışı.

- **DƏYİŞƏN QAÇIŞ** - Təlimin dəyişən metodu qaydası üzrə, yəni sürətin dəfələrlə dəyişməsi ilə icra olunan qaçış. Dəyişən qaçışda istirahət intervalları əksərən asta qaçışdakı kimidir.

- **DÖZÜMLÜYƏ GÖRƏ QAÇIŞ** - İdmançının dözümlülüyünün tərbiyəsinə yönəlmiş uzun sürən qaçış. Praktik olaraq 800 m-dən artıq məsafəyə qaçış.

- **ESTAFET QAÇIŞI** - İdmançı estafet komandasının tərkibində ancaq öz mərhələsini (distansiyanın müəyyən hissəsini) qaçır və xüsusi estafet çubuğunu öz komandasının nümayəndəsinə estafet ötürməsi zonasında verir, o da öz mərhələsini mümkün qədər tez qaçmalıdır. Es-

QAÇ

tafet qaçışının ən çox yayılmış distansiyaları 4x100 m, 4x200 m, 4x400 m-dir.

- **FASİLƏSİZ QAÇIŞ** - Təlimin fasiələsiz metod qaydası üzrə, yəni intervalsız istirahətlə icra olunan qaçış.

- **ƏN UZUN MƏSAFƏLƏRƏ QAÇIŞ** - 25 km-dən çox məsafələrə qaçış (uzun və ən uzun məsafələrə qaçış aralarında dəqiq sərhəd yoxdur).

- **HƏRƏKƏTDƏ İKƏN QAÇIŞ** - Qaçıcı xüsusi hazırlıq məşğələsi zamanı əvvəlcə sürət yığır, sonra isə vaxta görə tapşırılmış məsafəni qaçır. Bu, sürət keyfiyyətinin inkişafına hesablanmışdır.

- **TULLANMALARLA QAÇIŞ** - Distansiyanın hoppanmalarla qət edilən təlim məşğələsi.

- **XIRDA ADDIMLARLA QAÇIŞ**

-Hərəkətlərin tezliyini inkişaf etdirən və pəncələrin işini fəallaşdıran xüsusi hazırlıq məşğələsi olub ombanı az qaldırmaqla qısa addımlarla icra edilir.

- **XİZƏKLƏRDƏ QAÇIŞ** -Xizəklərdə qaçış addımları ilə hərəkət etmə.

QAÇIŞ - 1. İnsanın müəyyən sahədə təbii hərəkət etmə üsullarından biri. Qaçışın yerşdən əsas fərqi qaçış addımlarının icrası prosesində uçuş fazasının olmasıdır. **2.** Atletikanın müxtəlif sahələrinin tərkibində ən geniş yayılmış fiziki təmirinləri əhatə edən müstəqil növü.

- **İMTİNAYA QƏDƏRKİ QAÇIŞ**

-1.İdmançının işdən imtina tərzində tam yorulana qədər qaçışın icrası anlamında xüsusi dözümlüyün tərbiyəsinə yönəlmiş məşğələ. **2.**Fiziki iş qabiliyyətinin təyin edilməsi üçün test.

- **İNTENSİV QAÇIŞ** - İti qaçış və ya gərgin rejimdə daha çox oksigen sərfində icra edilən qaçış.

QAÇ

- **İNTERVALLI QAÇIŞ** - İstirahət üçün ciddi qaydaya salınmış fasilə ilə icra edilən təlim qaçışı. O, müəyyən məsələlərin həllinə-xüsusi dözümlüünün və sürət keyfiyyətinin tərbiyəsinə yönəlir.

- **“KƏSİK” QAÇIŞ** - Dəyişən tempi qaçışı.

- **KİSƏYƏ QAÇIŞ** - İdman sənətinin texnikası elementindən istifadə iki xətt oriyentirinin kəşimində axtarılan nöqtənin tapıldığı halda məqsədə uyğundur. İdmançı bu metodu tətbiq edərək “kobud” marşrut üzrə əməli olaraq oriyentirsiz hərəkət edir, fikrində tutur ki, nəzərdə tutulmuş xətt oriyentirini tapandan sonra onun ətrafındakı nöqtəyə çıxacaqdır.

KONKİLƏRDƏ QAÇIŞ (K.Q.)**- BİR ƏLİ YELLƏMƏKLƏ K.Q.**

-Sürəti artırmaq, qaçış texnikası elementlərini işləmək, müvazinəti saxlamaq üçün bir əlin yellənmə hərəkətindən istifadə etməklə konkisürənin düz və döngəli distansiyalarda qaçışı.

- **DAİRƏ ÜZRƏ K.Q.**- Konkisürənin döngəni keçmə texnikasını işləmək məqsədilə qapalı dairə üzrə konkilərdə qaçışı.

- **DÖNGƏ ÜZRƏ K.Q.** - Dinamik tarazlığı təmin etmək üçün konkisürənin əyri döngə üzrə çarpaz addımlarla və gövdəsini döngə tərəfə əyməklə hərəkəti.

- **İKİ ƏLİ YELLƏMƏKLƏ K.Q.** - Sürəti artırmaq üçün hər iki əlin yellənməsindən istifadə etməklə konkisürənin cığırda qaçışı. Startdan (startda sürət götürərək) başqa distansiyalara gedərkən maksimal sürət yığmaq üçün 500 m

QAÇ

məsafəyə qaçışda, distansiyanın ayrı-ayrı kəsiklərində təlimdə istifadə olunur.

- **KONKİLƏRDƏ SPRINTER QAÇIŞI** - 500 və 1000 m distansiyalarda maksimal sürətlə və ya 500 və 1000 m distansiyalarda qaçış üslubunda qısa kəsiklərdə sürəti artırmaqqa konkilərdə qaçış.

- **QISA MƏSAFƏLƏRƏ K.Q.** - **bax. Konkilərdə sprinter qaçışı.**

- **ORTA MƏSAFƏLƏRƏ K.Q.** - Konkisürən kişilərin 1000, 1500 və 3000 m məsafələrə, konkisürən qadınların isə 1000 və 1500 m məsafələrə qaçışı.

- **ROLİKLİ KONKİLƏRDƏ QAÇIŞ** -İdmançı xüsusi hazırlıq məşğələlərinin icrası zamanı ayaqqabıya bağlanmış xüsusi rolikli konkilərdə asfalt üzərində hərəkət edir. Konkisürənlərin təlim vasitəsi kimi istifadə olunur. Bəzi xarici ölkələrdə müstəqil idman növüdür.

- **SÜRƏTƏ GÖRƏ K.Q.** -Konkilərdə mümkün maksimal sürətlə hansısa bir distansiyanın qət edilməsi.

- **TEXNİKAYA GÖRƏ K.Q.** -Konkisürənin qaçış texnikası elementlərinin icrasının düzgünlüünə diqqətin toplanması ilə təlimdə asta sürətlə qaçışı.

- **UZUN MƏSAFƏLƏRƏ K.Q.** -Kişi konkisürənlərin 5000, 10000 m və daha uzaq məsafələrə, qadın konkisürənlərin 3000, 5000 m və daha uzaq məsafələrə qaçışı, eləcə də vaxta görə uzun qaçış.

- **KONTROL QAÇIŞ** - Hazırlıq dərəcəsinin səviyyəsinə nəzarət məqsədilə icra edilən təlim qaçışı.

- **KROSS QAÇIŞI** - Təbii və süni maneələrə aşmaqla dərə-təpəlik yerlərdə qaçış.

- **QABAQLAMA QAÇIŞI** - İdmançı-

QAÇ

nın hərəkət yolunu axtarılan nöqtəyə düzürst planlaşdırmadığı, bilə-bilə kənara çıxmağa yönəlmiş. adətən hansısa bir səmttapma zamanı idman oriyentiri texnikası elementi. İdmançının uzununa, axtarılan nöqtəyə tərəf çıxış vəziyyəti aldığı yerə çox yaxın “bağlandığı” tərəfə və ya aradakı dayaq oriyentirinə tərəf irəliləməsi.

- **QARŞILAŞMA QAÇIŞI** - İdman oriyentirini tapma yarışlarında yürüşün ayrı-ayrı mərhələsində nəzarət məntəqəsinə-onun quraşdırılma yerinin tapılmasını asanlaşdıran hərəkətmə və ya ondan uzaqlaşma nəticəsində idmançıların qarşılaşması baş verə bilər. Qarşılaşma qaçışı iştirakçıların nəzarət məntəqəsindən tez uzaqlaşmaq məqsədilə də süni olaraq yaradıla bilər.

- **QISA MƏSAFƏLƏRƏ QAÇIŞ** - 30 m-dən 400 m-ə qədər (ən çox yayılmış 60, 100, 200 və 400 m-dir) məsafələrə qaçış.

- **MANEƏLƏRLƏ QAÇIŞ** - Atletika üzrə yarış növüdür. Stadion üzrə 2000 və ya 3000 m məsafələrdə süni maneələri-91,4 sm hündürlüklüdə (400 m dairədə 4 ədəd) baryerləri və sulu çuxuru (400 m dairədə 1 ədəd) dəf etməklə qaçış.

- **MARAFON QAÇIŞI** - Atletika növü. 42 km 195 m-ə bərabər ən uzun məsafəyə qaçış.

- **BUDU YÜKSƏYƏ QALDIRMAQLA QAÇIŞ** - Qaçış addımı amplitudasını saxlamaq məqsədilə müəyyən vaxt ərzində budu üfuiqi xəttə qədər qaldırmaq bacarığını inkişaf etdirən xüsusi hazırlıq məşğələsi.

- **ORTA MƏSAFƏLƏRƏ QAÇIŞ**
-800 m-dən 2000 m-ə qədər məsafələ-

QAÇ

rə qaçış (800, 1000, 1500, 2000m, 1 mil).

- **REKORD QAÇIŞ** - Rekord nailiyyəti qazanmaqla qaçış (şəxsi rekord-dan dünya rekorduna qədər).

- **RƏVAN QAÇIŞ** - Maneələr və ya baryerlər olmadan stadionda, eləcə də şossedə qaçış.

- **RİTMİN DƏYİŞMƏSİ İLƏ QAÇIŞ**
- Addımların uzunluğu və ya tezliyinin dəyişdirilməsi ilə qaçış.

- **“SİTUASIYA ÜZRƏ” QAÇIŞ** - Seçilmiş istiqamətdə hərəkət növlərindən biri kimi idman oriyentiri texnikası elementidir. İdmançı praktik olaraq kompasdan istifadə etməyərək xəritəni yer sahəsi ilə diqqətlə tutuşdurub yoxlayaraq oriyentirdən oriyentirə hərəkət edir.

- **SPRİTER QAÇIŞI** - **bax. qısa məsafələrə qaçış.**

- **STAYER QAÇIŞI** - **bax. uzun məsafələrə qaçış.**

- **SÜRƏTİ ARTIRILMIŞ QAÇIŞ**
Sürəti tədriclə artırmaqla qaçış.

- **TAMAMLAYICI QAÇIŞ** - Təlim məşğələsinin sonunda və ya fiziki və psixi gərginliyi aradan qaldırmaq məqsədilə yarışdan sonra icra olunan qaçış. Orqanizmin sonrakı fəaliyyətə keçməsi zamanı ürək-damar və tənəffüs sistemlərinin fəaliyyətinin müntəzəm azalmasını təmin edir.

- **TEXNİKALI QAÇIŞ** - Hər hansı bir elementin və ya bütövlükdə təmrinin texnikasını düzgün icra etmək tapşırığı olan təlim qaçışı.

- **TEMPİN DƏYİŞDİRİLMƏSİ İLƏ QAÇIŞ** - **bax. dəyişən qaçış.**

- **TEMPLİ QAÇIŞ** - Tapşırılmış tem-

QAÇ

plə qaçış xüsusi dözümlülüüyü inkişaf etdirir.

- **TƏKRAR QAÇIŞ** - Təlimin təkrar metod qaydası üzrə, yeni orqanizmin (subyektiv hisslə) təkrardan təkrara qədər müəyyən dərəcədə bərpasını təmin edən istirahət intervalı ilə icra olunan qaçış.

- **TƏKRAR TEMPLİ QAÇIŞ** - Təlimin təkrar metod qaydası üzrə, lakin böyük sürətlə icra olunan qaçış (əsasən yarışlarda əvvəlcədən planlaşdırılmış nəticəyə uyğun).

- **UZUN MƏSAFƏLƏRƏ QAÇIŞ** - 3000 m və daha uzun (3000, 5000, 10000, 20000 m, saathesabı) məsafələrə qaçış.

- **UZUN MÜDDƏTLİ QAÇIŞ** - Meyarı sürət yox, müəyyən məsafəni qət etmək olan və ya uzun sürən vaxt ərzində həyata keçirilən təlim qaçışı.

- **ÜFÜQİ XƏTT ÜZRƏ QAÇIŞ** - Yamacda tələb olunan məntəqəyə çıxmaq məqsədilə çox böyük relyefli yerdən istifadə edilən idman oriyentiri texnikası elementi. Yarışlarda yüksəkliyin tapılma və ya itirilmə minimumuna yaxın məlumat almaq məqsədilə tətbiq edilir.

- **YAYLI QAÇIŞ** - Pəncənin yerə elastiki qoyuluşu və yüngül yerənmə amortizasiyası ilə fərqlənən qaçış.

- **YERİNDƏ QAÇIŞ** - Öz xüsusiyyətinə görə orqanizmə təsir edən, təbii qaçışı qismən əvəz edən fiziki məşğələ. Uzun müddət baldırı yüksək qaldırmağı öyrənmək məqsədi olan qaçıcının xüsusi təmrini kimi məhdud məkan şəraitində, eləcə də ritmik gimnastika və gigiyenik səhər gimnastikası məşğələlərində istifadə olunur.

QAFEL - Dor üzrə yuxarı qaldırılmış

QAL

maili ranqout dirəyi. Dördbucaq qrotun üst şkatorini qafələ bərkidilir. Qafel iki gəmi ipi-dirik-fal və qafel-qardellə qaldırılır və endirilir.

QAFEL-QARDEL - Gəmi iplərinin köməyi ilə qafelin dabanı qaldırılır və saxlanılır.

QALAQ, QALAQLANMA - Müxtəlif səbəblərdən velosiped yürüşçülərinin distansiyada qrupla yığılması.

ODUN QALAGI - Konkurda uzunluğu ön tərəfdən 3-4 m, hündürlüyü və eni yarış şərtləri üzrə odun qalağı şəklində səliqəli düzəlmiş maneə.

QALDIRMA. QALDIRIB KƏNARA ÇƏKMƏ

- **AVARIN QALDIRILIB KƏNARA ÇƏKİLMƏSİ** - Sonrakı avarçəkməyə hazırlıq üçün kürəyin suyun üzərindən qayığın burnuna tərəf hərəkəti.

ŞTANQI QALDIRMA 1.

- **ASILMIŞ ŞTANQI QALDIRMA** - Ağırlıqqaldırmada xüsusi hazırlıq təmrini. Diski döşəməyə toxunmayan ştanqı düz qolların altında, çıxış vəziyyətindən qaldırma.

- **ÇÖMƏLİB ŞTANQI SİNƏYƏ QALDIRMA** - Ağırlıqqaldırmada xüsusi hazırlıq təmrini. Ştanqı təmrinin sonunda ayaqların diz oynaqlarında minimal bükülməsi ilə sinəyə qaldırma.

- **ÇÖMƏLMƏYƏ QƏDƏR ŞTANQI QALDIRMA** - Ştanqı ayaqların və gövdənin tam düzləndirilməsinə qədər körpücükdən qaldırma. Bu, ştanqqaldırmada iki birinci-dartı qüvvəsi və altını oyma mərhələsidir.

- **ŞTANQI YARIM ÇÖMƏLMƏKLƏ SİNƏYƏ QALDIRMA** - Ağırlıq-

QAL

qaldırmada xüsusi hazırlıq tərmini. Təmrinin sonunda çıqların diz oynaqlarında azacıq bükülməsi ilə (90 dərəcədən artıq bucaq) ştanqın sinəyə qaldırılması.

- **ŞTANQI SİNƏYƏ QƏDƏR QALDIRMA** - Ağırliqqaldırma yarışı tərmini. “Təkan”ın birinci hissəsi olub ştanqın çıxış vəziyyətindən- körpücükdən sinəyə gətirilməsinə qədər mərhələsidir.

QALDIRMA - 2. Güləşçinin rəqibini xalçadan ayırdığı hərəkəti.

- **AZCA QALDIRMA** - Su polosunda texniki üsul. Topu tutanda və atanda tətbiq edilir. Bədəni uzun vaxt və dayanaqlı vertikal və ya ona yaxın vəziyyətdə (sabit) saxlamağa imkan verir. Oyunda situasiyanı qiymətləndirməyə kömək edir.

- **BUDU QALDIRMA** - Atletin qaçışda, tullanmalarda tərptmə hərəkəti yaratmaq və gücləndirmək üçün baldırda yerinə yetirdiyi irəli-yuxarı hərəkəti.

QALDIRIB KƏNARA ÇƏKMƏ

- **KÜRƏYİN ALÇAQDAN QALDIRILIB KƏNARA ÇƏKİLMƏSİ** - Avarçəkməyə hazırlıq zamanı avarın pərinin alçaqdan (suya yaxın) aparılması.

- **TOPU AZACIQ QALDIRMA** - Su polosunda topa yiyələnmənin texniki üsulu. Altdan tutub qaldırmaqla, üstədən tutmaqla, əl və bazuönü ilə yapışmaqla, bir əlin və ya hər iki əlin barmaqları ilə və ya iki əllə yapışmaqla icra olunur.

QALDIRMA (GÖTÜRMƏ) (3).

- **“QALDIRILDI!”** - Pauerliftinq yarışı iştirakçısının hər hansı bir təmrini yerinə yetirərkən verilən işıq signalı və ya başqa xəbərdarlıq işarəsi.

“QALDIRILMADI!” “GÖTÜRÜL-

QAL

MƏDİ”! **“QALDIRMA YOXDUR”!**

- Pauerliftinq yarışı iştirakçısının hər hansı bir təmrin cəhdinin yerinə yetirilməsini bildirən işıq signalı və ya başqa xəbərdarlıq işarəsi.

QALFVİND - Külək gəminin diametral müstəvisinə təqribən 90 dərəcə bucaq altında əsərkən yelkənli gəminin küləyə nisbətdə istiqaməti.

QALİB GƏLMƏK - 1. Şahmatda gediş etməklə taxta üzərindən rəqibin fiqurunu (piyadasını) götürərək onun yerinə öz fiqurunu (piyadasını) qoymaq. Keçiddə götürmək istisnadır. **2.** Dama partiyasında gediş edərək xanadan rəqibin damasını götürməklə öz damasını bu xana üzərindən keçirmək. Bir gedişlə bir neçə damanı vurmaq olur. Vurulmuş fiqurlar, piyadalar, damalar taxta üzərindən götürülür.

QALİB, QALİB GƏLƏN

- **MÜTLƏQ QALİB - 1.** Pauerliftinqdə uyğun formula üzrə güc keyfiyyətinin ən yüksək qiymət əmsalına çatmış atlet. **2.** Bodibildinqdə-təkcə öz çəki (və ya boy) kateqoriyasında deyil, bütün kateqoriyalar arasında yarış qaliblərini udan atlet.

QALXMA 1.

- **DAİRƏVİ DÖNMƏKLƏ AÇILIB QALXMA** - Bruslarda təmrin. Dairəvi dönməklə və açılma məqamında qalxma və ya qollarda duruşda arxaya yellənmə.

ENİB-QALXMA - İdman gimnastikasında alətlərdə təmrin. İrəli və ya arxaya yellənmənin sonunda əlləri buraxmaqla (dönmə, salto) alətdə sallanma və ya dayaq vəziyyətinə qayıtma.

- **İLK QALXMA** - Alpinistlərin məlum dağ zirvəsinə ilk dəfə başa çatdırıl-

QAL

mış qalxması. **1.**Alpinizmdə artıq fəth edilmiş zirvəyə keçilməmiş marşrut üzrə başa çatdırılmış qalxma (travers).

2.Turizmdə məlum marşrut üzrə ilk dəfə başa çatdırılmış səyahət (adətən mürəkkəbliyin yüksək kateqoriyası).

- **GÜCLƏ QALXMA** - Tirdə və halqalarda təmrin. Dartınaraq və qollarını dirsəkdən arxaya çevirərək dayağa qalxma.

-**GÜCLƏ QOLLARDA DURUŞA QALXMA** - Halqalarda təmrin. Beliaçıq sallanmadan qolları bükərək əllərdə duruşa keçmə.

- **GÜCLƏ DÜZ QOLLARDA QALXMA** - Halqalarda təmrin. Sallanma vəziyyətindən qolları kənara apararaq (xaçvari) dirənməyə qalxma.

- **GÜCLƏ NÖVBƏLİ QALXMA**

- Tirdə və halqalarda təmrin. Dartınaraq və qolların növbə ilə dirsəkdən arxaya çevirərək dirənmə.

- **RİÇARDS QALXMASI** - Bruslarda təmrin. Qollarda duruşda arxaya bir əl ətrafında dairəvi dönməklə irəli ani qalxma. Kuba gimnastı Roberto Riçardsin adı ilə adlandırılır.

QALXMA, ÇIXMA (2) - Gimnastik təmrin. Sallanmaqdan dirənməyə və ya daha alçaq dirənmədən daha yüksək dirənməyə yerdəyişmə.

- **AÇILMAQLA QALXMA** - Gimnastik təmrin. İrəli dönüşdə çanaq-bud oynağında bədənin ilkin bükülməsi və irəlidə-altda açılması ilə qalxma.

- **AZARYAN QALXMASI** - Halqalarda təmrin. Sallanmadan beliaçıq sallanmaya güclə keçmə və düz bədəni arxada sallanmaya buraxıb, xaçvari qalxma. Sovet gimnastı Albert Azaryanın adı ilə adlandırılmışdır.

QAL

- **ARXADA SALLANMAYA İKİ AYAQLA QALXMA** - Tirdə və qadın bruslarında təmrin. Altdan yapışmaqla arxada sallanmaya iki ayaqla qalxma.

- **ARXADA SALLANMAYA SAĞA (SOLA) SİÇRAYIB AŞMAQLA ARXAYA ANI QALXMA** - Tirdə və qadın bruslarında təmrin. Sağa (sola) sıçrayıb arxada sallanmaya aşmaqla qurtaran və altdan yapışmaqla arxaya ani qalxma.

- **ARXAYA QALXMA** - **1.**Halqalarda təmrin. Çanaq-bud oynağında arxaya-yuxarı açılmaqla belibükük sallanmadan qalxma. **2.**Tirdə və qadın bruslarında təmrin. Qolaylanaraq irəli ani belibükük tullanıb aşma, bükülü belin arxaya, bədənin irəli hərəkəti ilə çanaq-bud oynağında açılmaqla arxada dayağa arxaya-yuxarı qalxma.

- **ARXAYA AHƏSTƏ QALXMA VƏ AYAQLAR XARİCƏ ARALI DAYAĞA GİRİŞ** - Tirdə və qadın bruslarında təmrin. Altdan qapışmaqla sol (sağ) ayaqla sallanmaqdan arxaya ani qalxma və dairəvi hərəkətlə sol (sağ) əlin ətrafında ayaqlar xaricə aralı dairəvi dönərək sağ (sol) ayaqla dayağa sıçrayıb aşma.

- **ARXAYA AHƏSTƏ QALXMA**

-Tirdə, halqalarda, qadın bruslarında təmrin. Dayaqda və ya qollarda duruşda arxaya yellənib bədənin arxaya hərəkəti ilə irəli yellənməklə dayağa qalxma. Tirdən altdan yapışmaqla, eləcə də sağa (sola) yellənməklə bükülü, ayaqlar aralı və kənara icra oluna bilir. Bruslarda dayaqda arxaya yellənməklə üfüqi dayaq, qollarda duruş, eləcə də sağa (sola), ayaqlar aralı, ayaqlar xaricə aralı icra oluna bilir.



QAL

- **ARXAYA ANI QALXMA VƏ ARXADA DAYAĞA GİRİŞ** - Tirdə təmrin. Sallanmada müxtəlif cür yapışmaqla arxaya ani qalxma və bir əlin ətrafında dairəvi hərəkətlə, altdan yapışib arxada dayağa dairəvi dönməklə iki ayaqla sıçrayıb aşma.

- **SALLANMAYA VƏ YA QOLLARDA DURUŞA TULLANIB KEÇMƏKLƏ ARXAYA QALXMA** - Tirdə və qadın bruslarında təmrin. Qulaylanmaqla ani irəli belibükük sıçrayıb aşma və sallanmaya və ya qollarda duruşa tullanıb keçməklə arxaya qalxma.

- **SALLANMADA TUTUB SAXLAMAQLA ARXAYA QÖVSVARİ QALXMA** - Tirdə və qadın bruslarında təmrin. İrəli ahəstə yellənərək belibükük sıçrayıb aşma və bədənin arxaya hərəkəti ilə yuxarı-aşağı açılaraq sallanmaya çəkilib bağlanma.

- **ÇEVRİLMƏKLƏ ANI ARXAYA QALXMA** - Halqalarda təmrin. Dayağ nöqtəsi ətrafında arxaya yellənib başı üstündən irəli çevrilməklə qalxma.

- **ÇEVRİLMƏKLƏ QALXMA** - Tirdə, halqalarda, qadın bruslarında təmrin. Alətin və ya yapışma nöqtəsi ətrafında başı üzərində çevrilib qüvvətlə irəli yellənməklə qalxma. Halqalarda dayağa, qollarda duruşa, üfüqi dayağa icra oluna bilir.

- **ÇİYNİ ARXAYA DÖNDƏRMƏKLƏ QOLLARDA ARXAYA AHƏSTƏ DURUŞA QALXMA** - Tirdə təmrin. Üstdən yapışmaqla yellənib qollarda arxaya duruşa ahəstə qalxma və altdan yapışaraq qollarda duruşa çiyini arxaya olmaqla bir əlin ətrafında dairəvi dönmə.

QAL

- ÇÖMBƏLMƏKDƏN QALXMA

- Ağırliqqaldıranın və pauerlifterin çömbəlməklə sinədə, çiyinlərdə və ya düzləndirilmiş qollarda ştanqın aşağı vəziyyətindən daha yüksəkdə yerdəyişməsinə yönəlmiş hərəkətləri. Ayaqlar diz oynaqlarında tam düzləndirilməli, pəncələr bir xətdə olmalıdır.

- **DAİRƏVİ DÖNMƏKLƏ İKİ AYAQLA QALXMA** - Tirdə və qadın bruslarında təmrin. Sallanma vəziyyətində müxtəlif tutmalarla və ya altdan tutmaqla dayağa aşağıdan keçməklə əlin ətrafında dairəvi dönüb iki ayaqla qalxma.

- DAİRƏVİ DÖNMƏKLƏ İRƏLİ AHƏSTƏ QALXMA - 1.

Bruslarda təmrin. Qollarda dayaqdan dairəvi dönməklə bədənin irəli hərəkəti ilə arxada yellənmə və ya qollarda duruşdan arxaya yellənib qalxma.

2. Tirdə təmrin. Arxaya yellənib üstədən yapışmaqla və ya çarpaz tutaraq bədənin irəli hərəkəti ilə bir əlin ətrafında dairəvi dönməklə və üstədən yapışmaqla arxaya yellənib qalxma.

- **DAİRƏVİ DÖNMƏKLƏ QÖVSVARİ QALXMA** - Bruslarda təmrin. Dairəvi dönməklə qövsvari qalxma və əllərdə dayaqdan arxaya yellənməklə belini açma məqamında əllərə keçmə, əllərdə dayağ və ya duruş.

- **DAİRƏVİ DÖNÜŞLƏ ARXAYA ANI QALXMA** - Bruslarda təmrin. Əllərdə dayaqdan dairəvi dönüşlə arxaya yellənib qalxma.

- **DELÇEV-KRİSİN QALXMASI** - Halqalarda təmrin. Halqaların qarşısında ayaqlar aralı irəli yellənib çevrilmə. Bolqar gimnastı Stoyan Delçev və sovet gimnastı Gennadi Krişinin soyadları ilə adlandırılmışdır.



QAL

- **DAİRƏVİ DÖNMƏKLƏ ƏLLƏRDƏ DURUŞA İKİ AYAQLA QALXMA** - Tirdə və qadın bruslarında təmrin. Əllərdə duruşdan altdan bir əlin ətrafında dairəvi dönüb müxtəlif tutmalarla və ya altdan tutmaqla iki ayaqla qalxma.

- **ƏLÜSTÜ İRƏLİ QALXMA** - **1.** Halqalarda təmrin. Arxaya bədənin hərəkəti ilə irəli yellənməni qurtarıb qalxma. **2.** Bruslarda təmrin. Əllərdə dayaqdan bədənin irəli hərəkəti ilə, irəlidedə yellənməni qurtarıb arxaya yellənib qalxma. **3.** Tirdə təmrin. Arxada sallanma vəziyyətindən bədənin irəli hərəkəti ilə arxada dayağa arxaya yellənib qalxma.

- **XONMA QALXMASI** - Halqalarda təmrin. İrəli çevrilməklə dirənib arxaya ani qalxma. Yapon gimnastı Fumio Honmanın adı ilə adlandırılmışdır.

- **HOPPANIB AŞMAQLA ARXAYA ANI QALXMA** - Tirdə, qadın və kişi bruslarında təmrin. Sağa (sola) atlanıb aşmaqla qurtaran və ya dayaqda bucaqla vəziyyətdən ayaqlar aralı, eləcə də ayaqlar aralı xaricə sıçrayıb aşmaqla ahəstə qalxma.

- **HOPPANIB KEÇMƏKLƏ AYAQLAR ARALI DAYAĞA QALXMA**

- Tirdə və qadın bruslarında təmrin. Ayaqlar aralı arxaya və yenidən yapışmaqla dayağa iki ayaqla qalxma.

- **İDMAN QALXMASI** - Alpinistlərin peşə məharətini artırmaq, dərəcə tələbatını yerinə yetirmək və ya yarışlarda iştirak etməsi məqsədilə dağ zirvələrinə qalxmaları. Alpinizm üzrə qaya, hündürlük, buz-qar, travers, qış, ilk idman qalxmaları və yarış dərəcələri vardır.

QAL

- **İKİ AYAQLA QALXMA** - Tirdə və qadın bruslarında təmrin. İrəli dönüşdən qulaylanaraq belibükük sıçrayıb aşma və irəli-aşağı açılmaqla arxada dayağa qalxma.

- **QOLLARDA DURUŞDAN ARXAYA QALXMA**- Halqalarda təmrin. Bükülü sallanmadan aşağı-yuxarı açılmaqla qollarda duruşa qalxma.

- **QÖVSVARİ QALXMA**- Qadın bruslarında təmrin. Belibükük sallanmadan bədənin irəli qövsvari hərəkəti və onun tam olmayan irəli-yuxarı açılması ilə əllərdə dayağa keçməklə bucaqla dayaq qalxması.

- **MARÇENKO QALXMASI. bax. SALLANMAYA DAİRƏVİ DÖNMƏKLƏ QÖVSVARİ QALXMA**- Təmrin sovet gimnastı Vladimir Marçenkonun adı ilə adlandırılmışdır.

- **MOYA QALXMASI**- Bruslarda təmrin. Dayağda arxaya yellənməkdən azacıq bükülü qıçlarla sallanmaya itələnmə və dayağda yellənmədə irəli sıçrayıb aşmaqla irəli ani qalxma. Fransız gimnastı Villi Moyanın adı ilə adlandırılıb.

- **MÜXTƏLİF TUTMALARLA SALLANMAYA 360 DƏRƏCƏDƏ DÖNÜB İKİ AYAQLA QALXMA**- Tirdə təmrin. Sallanmaya biri altdan, o birisi üstədən olmaqla altdan yapışmış əlin ətrafında 360 dərəcə dönüb müxtəlif tutmalarla iki ayaqla qalxma.

- **PARTERDƏN QALXMA**- Güləşçinin vəziyyətinin dəyişməsi - parterdəki aşağı vəziyyətdən duruşa keçməsi. Samboda güləşçi ağırdıcı fənd işlədərkən rəqibin gövdəsini xalçadan ayıraq uzanaqlı güləşmədən duruşa keçir.

QAL

- **SAĞ (SOL) AYAĞA QALXMA-** Tirdə və qadın bruslarında təmrin. Sağ (sol) qıçın dizaltı büküşünə dayaq verərək sağ ayaqda arxaya yellənməkdən irəli yellənməyə sıçrayıb aşma və sol (sağ) ayağın arxaya yellənməsi ilə sağ (sol) ayaqda irəli dayağa qalxma.

- **SAĞ (SOL) AYAQDA QALXMA-** Tirdə və qadın bruslarında təmrin. İrəli dönüşdə qolaylanaraq sağ (sol) ayaqda və bədənin arxaya hərəkəti ilə sıçrayıb aşma, çanaq-bud oynağında irəli-aşağı açılaraq irəliddə dayağa sağ (sol) ayaqla qalxma.

- **SAĞ (SOL) AYAQDA ÖRTÜLÜ QALXMA-** bax. **SAĞ (SOL) AYAQDA QALXMA.**

- **SALLANMA VƏZİYYƏTİNDƏN GÜCLƏ DÜZ QOLLARDA QALXMA-** Halqalarda təmrin. Arxada sallanma vəziyyətindən qolları kənara ayırmaqla (xaçvari) dirənməyə qalxma.

- **SALLANMAYA DAİRƏVİ DÖNMƏKLƏ İKİ AYAQLA QALXMA-** Tirdə və qadın bruslarında təmrin. Müxtəlif tutmalarla və ya altdan tutmaqla sallanmaya altdan əlin ətrafında dairəvi dönməklə iki ayaqla qalxma.

- **SALANMAYA DAİRƏVİ DÖNMƏKLƏ QÖVSVARİ QALXMA-** Bruslarda təmrin. Dairəvi dönməklə və əllərlə yapışaraq itələnməklə bucaqla sallanmaya qövsvari qalxma.

- **SİÇRAYIB AŞMAQLA AYAQLAR ARALI SALLANMAYA İKİ AYAQLA QALXMA-** Tirdə və qadın bruslarında təmrin. İki ayaqla qalxmanı tamamlamadan yenidən sallanmaya keçməklə ayaqlar aralı arxaya tullanıb aşma.

QAL

- **ŞTEYNEMANN QALXMASI-** Tirdə təmrin. Dal tərəfdən dirənməklə başı üzərindən arxaya sallanmaya keçmə və daldan dirənməyə ani irəli qalxma. İsveçrə gimnastı Eduard Şteynemannın adı ilə adlandırılmışdır.

- **360 DƏRƏCƏ DÖNMƏKLƏ ARXAYA ANİ QALXMA-** Tirdə və qadın bruslarında təmrin. Növbəli sıçrayıb aşmaqla çiyini arxaya dönüşlə dayağa 360 dərəcədə irəli yellənməklə yellənib arxaya qalxma.

- **YUXARI SAĞ QOLLA (SOL QOLLA) QALXMA-** bax. **Sağ qolla (sol qolla) qalxma.**

QALXMA, YUXARI YERDƏYİŞMƏ (2)

- **ADDIM-ADDIM QALXMA-** Yoxuşun dikliyi 10 dərəcədən yüksək olarsa, yoxuşların tətbiq edilən xizəklərdə dəf edilmə üsulu. Xizəkçi növbə ilə ayaqları və əlləri ilə itələnilir. Bir ayaqla itələnmə qurtaran kimi, o dərhal bədənin kütləsini o biri ayağı üzərinə keçirir. Burada xizəkdə sürüşmə olmur.

- **PİLLƏVARİ QALXMA-** Xizəklərdə yoxuşları aradan qaldırma üsulu. Pillevari qalxmaq üçün böyürü yoxuşa tərəf durmaq, xizəkləri üst kantlarına qoymaq və yana qoyulmuş addımlarla qalxmaq lazımdır.

- **SÜRÜŞƏN DƏYİŞKƏN ADDIMLA QALXMA-** Xizəklərdə yoxuşlara qalxma üsulu. Dəyişkən addımla qalxma texnikası ikiaddımlıq növbəli gediş hərəkətinə oxşayır. Yalnız yoxuşda dəyişkən addım qısa olur və çox vaxt, xizəkçinin duruşu yüksək olur, ayaqla təkəni çox vaxt yuxarıya istiqamətlənir, əl ağaclarına day-

QAL

aq daha güclü və çox davamlı olur. həmçinin bax. Növbəli ikiaddımlıq gediş.

- **YARIM YOLKAVARİ QALXMA**- Yoxuşları xizəklə çəpinə aradan qaldırarkən tətbiq edilən qalxma üsulu. Bir ayaq xizəyi, məsələn, sağ tayı hərəkət istiqamətində sürüşürsə, sol xizəyin burnu kənara çəkilir. Sol xizəyin qoyulma bucağı yoxuşun dikliyindən və sürüşmə şəraitindən asılı olur. Xizəkçinin əlləri növbə ilə işləyir.

- **YOLKAVARİ QALXMA**- Xizəklərdə yoxuşları birbaşa (düz) qalxarkən tətbiq edilən qalxma üsulu. Xizəkçi xizəyin burun ucunu hərəkət istiqaməti tərəfə ayırır və onu daxili til üzərində qoyur. Yoxuş sərt dik olarsa, xizəklərin burunları daha geniş ayrılır.

QALMA. QAPANIB QALMA- Termin o deməkdir ki, bu və ya digər şahmat fiquru mütəhərriklikdən məhrum olmuşdur.

AVAR PƏRİNİN SU ALTINDA QALMASI- Avarçəkmə zamanı akademik avar pərinin suya çox dərin girməsi. Bu yanlışlığı aradan qaldırmaq üçün qayığın qurulmasında çıxarıla bilən avar yerini nizamlamaqla kürəyin vertikalından azacıq uzaqlaşdırılmasını azaldırlar.

QALOP (DÖRDAYAQ AT YERİŞİ)- Üç tempdə allür, dördüncüsü havadan asılmış olur. Məs.: sol arxa, sol diaqonal (sol qabaq-sağ arxa), sağ qabaq və havadan asılma. Qalop orta, toplu, artırılmış, sol və ya sağ ayaqla olur. Ayaqların qoyuluş ardıcılığı pozularsa, qalop yanlış olur.

- **YANLIŞ QALOP**- At əgər irəli hər iki sol ayağını və ya hər iki sağ ayağını

QAM

atmırsa, onları çarpaz qoyur və atın hərəkəti yanlış hesab olunur. Məs.: At qabaq sağ ayağı ilə gedərkən, arxadakı sol ayağını atır. Belə at haqqında deyirlər: at “xaç vurur”.

QALS- 1. Külək bucağı sıfırdan çox olanda yelkənli gəminin vəziyyəti küləyə nisbətdə dəyişir. Külək sağ borta əsəndə yaxt sağ qalsla, külək sol borta əsəndə sol qalsla gedir. Fordevind kursunda qals qrot-qikin vəziyyəti ilə müəyyən edilir. O, sol bortda olanda, yaxt sağ qalsla gedir və ya əksinə. **2.** Dolama getmələr zamanı dönmələr arasında yaxtla keçilən yol.

- **ƏSAS QALS**- Yaxtı hədəfə ən qısa yolla aparın uzun qals.

QALS-KANAT- Yelkənin qals bucağının geri çəkilməsi.

QALTAĞ. YƏHƏR QALTAĞI- Möhkəm dəridən üz çəkilmiş metaldan, ağac və ya plastmasdan hazırlanmış idman atı yəhərinin özülü. Qaltağa yəhərin bütün qalan hissələri bərkidilir.

QAMBİT- 1. Şahmatda hücum etmək imkanı qazanmaq üçün və çox sürətli inkişaf məqsədilə tərəflərdən birinin material (piyada və ya fiqur) qurban verməsi ilə partiyanın başlanğıcı. **2.** Damada partiyanın başlanğıcında mövqə üstünlüyünə və ya oyunu kəskinləşdirməyə görə tərəflərdən biri damasını qurban verir. Qambitlər fiqurların düzülüşünə görə və ya müəllifinin adı ilə adlandırılır.

- **BLEKMAR-DİMER QAMBİTİ**- 1. d4 d5 2. e4 de 3. ke3 kf6 4. f3. gedişləri ilə səciyyələnən şahmat debütü.

- **BLUMENFELD QAMBİTİ**- 1. a4 kf6 2. c4 e6 3. kf3 c5 4. d5 b5 gedişləri ilə səciyyələnən şahmat debütü.

QAM

- **BUDAPEŞT QAMBİTİ**- 1. d4 kf6 2. c4 e6 3. kf3 c5 4. d5 b5 gedişləri ilə səciyyələnən şahmat debütü.

- **ENQLUND QAMBİTİ**- 1. a4 e5 gedişləri ilə səciyyələnən şahmat debütü.

- **EVANS QAMBİTİ**- 1. e4 e5 2. kf3 kc6 3. Cc4 Cc5 4. b4 gedişləri ilə səciyyələnən şahmat debütü.

- **FROM QAMBİTİ**- 1. f4 e5 2. fe d6 3. ed c: d6 gedişləri ilə səciyyələnən şahmat debütü.

- **KUKUYEV QAMBİTİ (RD)**- 1. cd4 fg5 2. de5 b: d4 3. e: c5 d: b4 4. a: c5 gf4 gedişləri ilə səciyyələnən debüt.

- **QAMPE-ALQAYER QAMBİTİ**- 1. e4 e5 2. Kc3 Kc6 3. f4 ef4. kf3 g5 5. h4 gedişləri ilə səciyyələnən şahmat debütü.

- **QÖRİNQ QAMBİTİ**- 1. e4 e5 2. Kf3 Kc6 3. d4 ed 4. c3 gedişləri ilə səciyyələnən şahmat debütü.

- **LATIŞ QAMBİTİ**- 1. e4 e5 2. kf3 f5 gedişləri ilə səciyyələnən şahmat debütü.

- **MƏRKƏZ QAMBİTİ**- 1. e4 e5 2. d4 ed3. c3 gedişləri ilə səciyyələnən şahmat debütü.

- **POLYAK QAMBİTİ**- 1. d4 d5 2. e4 de 3. kc3 kf6 4. Cg5 gedişləri ilə xarakterizə edilən şahmat debütü.

- **STAUNTON QAMBİTİ**- 1. d4 f5 2. e4 gedişləri ilə xarakterizə olunan şahmat debütü. Formal olaraq holland müdafiəsinin qolu olsa da, Staunton qambitinin elə xüsusiyyəti də var ki, ona müstəqillik xarakteri verir.

- **STEYNİTS QAMBİTİ**- 1. e4 e5 2. Kc3 Kc6 3. f4 ef4. d4 gedişləri ilə səciyyələnən şahmat debütü.

- **ŞAH QAMBİTİ**- 1. e4 e5 2. f4 gediş-

QAM

ləri ilə səciyyələnən şahmat debütü. Əsas davamiyyəti: a) 2.....Cc5 rədd edilmiş şah qambiti; b) 2.....ef-qəbul edilən şah qambiti.

- **ŞİMAL QAMBİTİ**- 1. e4 e5 2. d4 ed 3. c3 gedişləri ilə səciyyələnən şahmat debütü.

- **ŞOTLAND QAMBİTİ**- 1. e4 e5 2. Kf3 Kc6 3. d4 ed 4. Cc4 gedişləri ilə səciyyələnən şahmat debütü.

- **VƏZİR QAMBİTİ**- 1. d4 d5 2. c4 gedişləri ilə səciyyələnən şahmat debütü.

İnkişafının əsas sistemləri 2...dc-dir. Vəzir qambiti qəbul edilmiş başlıca davamiyyəti-3. kf3 kf6, 3. e4 e5, 2....e6 (rədd edilmiş vəzir qambiti).

Rədd edilmiş vəzir qambitinin başlıca davamı-3. Kc3 kf6 4. Cg5 Ce7 5. e3 0-0 6. Kf3 Kbd7 (ortodoksal müdafiə).

3. Kc3 kf6 4. cd ed 5. Cg5 c6 (Karlsbad variantı). 3. Kc3 kf6 4. Cg6 Kbd7 5. e3 c6 (Kembric-Sprinq variantı).

3. Kc3 kf6 4. Cg5 kbd7 5. e3 cb4 (Vestfal variantı). 3. Kc3 kf6 4. kf3 cb4 (Raqozin müdafiəsi).

3. Kc3 Kf6 4. Cg5 Ce7 5. e3 h6 (Lasker müdafiəsi). 3. kf3 kf6 4. cg5 cb4+ (Vena variantı).

3. kc3 c5 (Tarraş müdafiəsi). 3. Kc3 c5 4. cd cd 5. ?: d4 kc6 (Şara-Qenning qambiti).

3. kc3 kf6 Cg5 c5 5. cd ed (holland variantı). 3. Kc3 kf6 4. kf3 c5 (yaxşılaşdırılmış Tarraş müdafiəsi).

3. Kc3 kf6 4. cg 5 c5 5. cd ?b6 (kanal variantı). 3. kc3 kf6 4.cd (dəyişdirilmiş variant). 3. kc3 a6 (Yanovski müdafiəsi).

- **VOLJ QAMBİTİ**- 1. a4 kf6 2. c4 cb 3. d5 b5 gedişləri ilə səciyyələnən şahmat debütü.

QAMÇI- Uzunluğu 70-75 sm, qalınlığı 1-1,5 sm-dir. Əldən sürüşüb düşməmək üçün yuxarısı yoğun, aşağısı atın dəri-

QAM

sini yaralamamaq üçün dəridən hazırlanmış kiçik ilgəkli olur.

QAMƏT (BOY-BUXUN)- Bədənin duruş, yerləş, oturuş zamanı adət edilmiş vəziyyəti; böyümə, inkişaf etmə və tərbiyə prosesində formalaşır.

QAN- Orqanizmin plazmadan və müəyyən formalı elementlərdən ibarət qan sistemində dövr edən duru toxuma; nəqledici, tənzimləyici, müdafiəedici və başqa funksiyaları yerinə yetirir.

QAN DÖVRANI- Qanın qapalı qan damarları sistemində ürək yığılmaları ilə şərtlənən hərəkəti.

QAN TƏCHİZATI- Orqanizmin toxuma və orqanlarının arterial qanla təmin edilməsi.

QANAŞ- Atın alt çənəsinin kənarları arasında sahə. O, geniş olmalıdır ki, at boynunu qaldıran zaman ənsəsi başına mane olmasın.

QANOV (XƏNDƏK)- At idmanı yarışlarında maneə. Qanovlar sulu və susuz, təbii və süni, üstü örtülü və ya açıq olur.

QANTARĞA (ÇARALĞA)- At üçün qoşqu ləvazimatı hissəsi: hərəkətli birləşmiş iki dəmir mil atın ağzında və dişsiz alt çənəsinin kənarında yerləşən çaralğa və iki halqanın arxasından düymələnən qaytarqalı yüyən və cilovların yanaq qayışları. Dəhnəli qantarğa qaytarqalı yüyənin yanında, müştüklü çaralğanın üstündə yerləşir.

QANTEL- Qol və çiyin qurşağı əzələlərinin gücünü inkişaf etdirmək üçün metal alət. Uclarında yumru şarları olan qısa çuqun dəstəkli alət. Sökülə bilən (dəyişən çəkili) və yaylı (qantelin dəs-

QAP

təyi uzununa, daxili yaylardan hazırlanır) qantellər var.

- İKİ DƏSTƏKLİ QANTEL- Sökülüb quraşdırılan qantel ellipsəoxşar çuğun milin daxilində bir-birindən 15-20 sm aralı paralel dəstəklərə malikdir.

QAPAQ

- DOZALARA BÖLƏN DÖYÜŞ QAPAĞI- Hava enerjisi kvantının avtomatik ayırıcısını təmin edən pnevmatik silah qapağı.

- PNEVMATİK SİLAHIN FORSAJ QAPAĞI- Atəş zamanı lülənin kanalında əvvəlcədən olan havanın ilkin təzyiqini artırmaq üçün pnevmatik silah mexanizmi.

- ZƏRBƏLİ DÖYÜŞ QAPAĞI- Pnevmatik silahın qapağı açılan vaxt bağlayıcı elementin qarışdırılması mexaniki zərbənin köməyi ilə icra edilir.

QAPI- 1. Bir sıra komandalı idman oyunlarında məğlubiyyətə aparan hədəf. Yan dirəkləri və içəri hissəsi kəndir və ya metal torlu, köndələn tirlə məhdudlaşdırılan düzbucaqlı boş yer kimi görünür.

2. Dağ xizəyi trasında mavi və ya qırmızı rəngli iki bayraqcıq arasında nişan vurulan sahə.

KİÇİK QAPI- At idmanı yarışlarında müxtəlif formada olan maneə. Uca hüdudlaşdırıcıları olmalıdır.

- REQBİ QAPISI- Dirəklər arasında 5,65 m məsafəsi olan, hündürlüyü ən azı 6 m və köndələn tiri meydanın səthindən 3 m hündürlükdə yerləşən H şəkilli qapı.

QAPI ŞTANQI- Komandalı idman oyunlarında qapının yan dirəkləri və

QAP

üstə köndələn tiri.

QAPILAR- Avarçəkmə slalomunda xüsusi düzəldilmiş maneələr. Bir-birindən 1,2 m-dən 3,5 m-ə qədər məsafədə vertikal asılmış, beynəlxalq naviqasiya qaydası üzrə rənglənmiş iki nişan ağacı: Yaşıl rəngli ağac iştirakçıdan həmişə sağda, qırmızı rəngli isə həmişə solda olur. Nişan ağacının aşağı ucundan suyun səthinə qədərki məsafə 10 sm-dən az olmalıdır. İdmançının vəzifəsi məsafədə tək cə yaxşı vaxt göstərmək deyil, həm də minimal sayda səhv etməkdir. Səhvlər qapılardan keçərkən hakimlər tərəfindən qiymətləndirilir.

- **ÇƏP QAPILAR-** Dağ xizəyi trasında eniş üzrə çəpəki qoyulmuş iki bayraqcıq.

- **ÜFÜQİ QAPILAR-** Dağ xizəyi trasında enişin eninə bir-birindən 4-5 m məsafədə qoyulmuş iki bayraqcıq.

- **VERTİKAL QAPILAR-** Dağ xizəyi trasında eniş boyunca qoyulmuş iki bayraqcıq.

QAPIÇI- Komandalı idman oyunlarında əsas vəzifəsi qoruduğu qarıya top və ya şaybanın vurulması və atılmasına mane olmaqdır. Qapıçının başqa oyunçularla müqayisədə xüsusi hüquqları vardır.

QARALAR- Şahmat partiyasında qara rəngli fiqurlar və piyadalar, dama partiyasında qara rəngli damalar.

QARA LEYLƏK- Arxası üstə, bucaqla yuxarı, kran, vertikal kimi əsas mövqelərdən ibarət sinxron üzgüçülük fiquru.

QARANQUŞ- 1. bax. müvazinət. **2.** Çaparaq gedən at üstündə edilən gimnastik təmrin.

QARDA- Qılıncoynatma zamanı əli

QAR

zərbələrdən (sancmalardan) qorumaq üçün soyuq idman silahının qəbzəsində qabarıq formalı metal lövhəcik.

QARDAMAN- Yelkən ustasının yardımçı vasitəsi: barmaqsız dəri əlcək, baş barmağının özülünə metal plastin tikilir. Plastin yelkənlərdə əl işlərinin icrası zamanı iynəni parçadan və ya burazdan keçirmək üçün üskük xidmətini görür.

QARIN BOŞLUĞU- Qarın peritonu divarını təşkil edən əzələlər qrupu. Qarın daxili təzyiqin reqlulyasiyasında, qarın boşluğu orqanlarının yerində saxlanılmasında, gücləndirilmiş tənəffüsün, doğum aktının tənzimlənməsində, sidik kisəsinin boşaldılmasında və s. iştirak edir.

QARIN DƏNƏVƏRLİYİ- Qarın vəziyyəti. Müxtəlif hava şəraitində qar iri dənəli, xırda dənəli, tozaoxşar, narın və s. ola bilir. Xizək idmanının əksər növlərində sürüşmənin keyfiyyəti və sürtmə yağının seçilməsi üçün qarın vəziyyətinin böyük əhəmiyyəti vardır.

YELKƏNİN "QARNI"- Formaca əyrinin oxunun xordaya nisbəti ilə xarakterizə olunan yelkən səthinin qabarıqlığı.

QARINALTI (TAPQIR)- At ləvazimatı detallı, yəhəri atın üstündə saxlamaq üçün dəridən enli kəmərlər və ya şerid. Adətən hər bir yəhərin iki tapqırı olur.

QARINALTI QAYIŞI- Yəhərdə cinahların altından keçib tapqıra düymələnən at ləvazimatı detallı.

QARMAQ (BD) - 1. Aşağıdakı sxem üzrə fəaliyyət göstərən zərbə mexanizmi: A.: 24, 29, 33, 34, 38, 42; Q.: 12 13, 14, 22, 25. 1. 33-28! 22:33 2. 34-30! x.

QARMAQ (2)- Alpinist ləvazimatı - alpinistin təminatı üçün süni dayaqlar kimi

QAR

buza və ya qaya çatlağına vurulan başı-
əyri metal mıx.

- **ALPİNİST QARMAĞI**- Buzla və ya iri
dənəli qarlarla örtülmüş sərt dağ enişlərini
dəf etmək üçün ayaqqabıya geyilən, altı
10 və ya 12 iti dişikli metal (polad və ya
titandan) alət.

- **BUZ QARMAĞI**- Buza vurmaq üçün
halqalı metal mıx.

- **QAYA QARMAĞI**- Qaya çatlağına
vurmaq üçün başcıqında qulaqcığı
olan metal mıx.

QARMAQ- 3). Alpinistlərin hamar qaya
sahələrini keçmələri üçün hər iki başında
ucu əyilmiş metal qurşaq formasında mi-
nimal sayda xırda qarmaqlı yardımçı vasi-
tə. Nərdivanla birlikdə aralıq süni dayaq
məntəqəsi kimi tətbiq edilir ki, şlyambur
qarmağı çalmağa vaxt itirilməsin.

QARMAQ- 4). Hücumda olan güləşçi
əllərini birləşdirir, barmaqlarını qatlaya-
raq bir-birinə ilişdirir.

QARMAQ- 5). Məcburi fiqur mikroele-
menti, eləcə də konkilərdə irəli və ya ar-
xaya gedişdə konkinin gah xarici, gah da
daxili tilində sürüşmənin istiqamətini, üz
tərəfi dəyişdirərək, amma tili dəyişdirmə-
dən fiqurçunun iki simmetrik qövsdən
ibarət rəqslərdə sərbəst fiqurlu gəzişmə-
də dönməsi.

- **ARXAYA-DAXİLƏ QARMAQ**- Məc-
buri fiqur mikroelementi olub konkilərdə
ixtiyari fiqurlu gəzişmə dönməsi. Fiqur-
çunun arxaya-daxilə gedişindən irəli-da-
xilə gedişə sürüşmədən keçmənin başa
çatdırılması zamanı konki ilə yaratdığı sı-
nıq əyri xətt.

- **ARXAYA-XARİCƏ QARMAQ**-
Məcburi fiqur mikroelementi olub kon-

QAR

kilərdə ixtiyari fiqurlu gəzişmədə dön-
mə. Fiqurçunun konkisinin arxaya-xa-
ricə gedişindən irəli-xaricə gedişinə
sürüşməyə keçməni başa vurarkən ya-
ratdığı sınıq əyri xətt.

- **İRƏLİ-DAXİLƏ QARMAQ**- Məc-
buri fiqur mikroelementi, eləcə də konki-
lərdə sərbəst fiqurlu gəzişmədə dönmə.
İrəli-daxilə sürüşmə gedişindən arxaya-
daxilə gedişə keçməni tamamlama za-
manı fiqurçunun konkisinin yaratdığı sı-
nıq əyri formasında təsvir olunan xətt.

- **İRƏLİ-DAXİLƏ-ARXAYA-DAXİ-
LƏ QARMAQ**- Konkilərdə təknəfərlik
fiqurlu gəzişmədə 3 dairəni və orta döv-
rədə 2 qarmaqlı dönməni entiva edən
məcburi fiqur: irəliyə-daxilə (birinci) və
arxaya-daxilə (ikinci). Dönmələrin zirvə-
ləri orta dairənin mərkəzinə yönəlir və fi-
qurun köndələn oxuna düşür. Hər dairə-
nin ölçüsü fiqurçunun təxminən üç dəfə
artırılmış boyuna bərabərdir.

- **İRƏLİ-XARİCƏ-ARXAYA-XARİ-
CƏ QARMAQ**- Konkilərdə təknəfərlik
fiqurlu gəzişmədə 3 dairədən və orta da-
irədə qarmaqvari 2 dönmədən ibarət
məcburi fiqur: irəliyə-xaricə (birinci) və
arxaya-xaricə (ikinci). Dönmələrin zir-
vələri orta dairənin mərkəzinə yönəlir
və fiqurun köndələn oxuna düşür. Hər
dairənin ölçüsü fiqurçunun təxminən üç
dəfə artırılmış boyuna bərabərdir.

- **İRƏLİ-XARİCƏ QARMAQ**- Məc-
buri fiqurun mikroelementi, eləcə də
konkilərdə sərbəst fiqurlu gəzişmədə
dönmə. İrəli-xaricə gedişindən arxaya-
xaricə gedişinə sürüşməklə keçmə icra
edilərkən fiqurçunun konkisinin yarat-
dığı sınıq əyri formasına bənzəyir.

QAR

FIRLANĞICIN QARMAĞI- Fırlanğıcın kürəyin vertikal istiqamətdə yerdəyişməsinə imkan verməyən konstruksiya elementi.

PEYSƏR QARMAĞI- Atıcının çiyinə nisbətdə tüfəngin qundağının vəziyyətini nizamlamaq üçün alət.

QARMAQCIQ- Güləşçinin öz əlini tutma variantı. Bu zaman qatlanmış barmaqlar şəhadət barmaqlarla çeçələ barmaqlarını birləşdirir, baş barmaqlar isə üstədən çeçələ barmaqları sıxır.

QARŞIDURMA.

- **ƏN ƏLVERİŞLİ QARŞIDURMA-** Dama taxtasında hücum keçən damanın təkə rəqibin gedişi zamanı yox, hətta öz gedişində də (A.: D b6; Q.: D b8) udduğu vəziyyət.

- **QÜVVƏTLİ QARŞIDURMA-** Dama taxtasında ağlar: b4, qaralar: a7, b6 nümunəsində bir dama təkə iki rəqib damasının gedişində yox, elə öz gedişində də uduzmadığı vəziyyət.

QARŞIDURMA YARATMAQ- Şahmat və damada oyun taxtası üstündə qarşidurma yaradan gediş etmək.

QARŞILIQLI ƏLAQƏ- 1. İdmanın komandalı növlərində bütün komanda üzvləri üçün vahid məqsədə tabe tutulan uyğunlaşdırılmış fəaliyyət növü. Komandalı idman oyunlarında hücum və ya müdafiənin səmərəliyinin yüksəldilməsində oyunçuların bir-birinə kömək etməsi, himayə göstərməsi. **2.** Şahmatda müəyyən plana tabe tutulmuş fiqurların uyğunlaşdırılmış hərəkəti. Şahmat mübarizəsinin ən mühüm strateji prinsiplərindən biri.

QARŞILIQLI MÜNASİBƏT- İdman

QAV

komandasının üzvləri arasında istər idman fəaliyyətinin ümumi məsələlərinin həlli prosesində, istərsə də ondan kənar da törəyən əlaqə və münasibətlər.

QASIRĞA- Az vaxt müddətində küləyin sürətinin kəskin artması. Qasırğalar yalnız küləyin əsdiyi istiqamətdən baş verməyə də bilər. Yelkənli yaxtlar üçün xüsusilə külək tutmayan tərəfdən gələn qasırğa qorxuludur. Belə qasırğa adətən küləyin çox qısa müddətli gözlənilməz sakitliyindən qabaqca olur.

YƏHƏR QAŞI- Yəhərin qabaq (qabaq qaş) və ya arxa (arxa qaş) kənarının əyri çıxıntısı. İdman yəhərlərinin qaşı metal üz çəkilməmiş ağacdan düzəldilir.

QAŞOV- At şotkasını təmizləmək üçün dişcik zolaqlı metal ərsin (kürəkçik).

İŞLƏK QATIŞIQ- Avtomobilin, motosiklin mühərrik silindrində işlənmiş təsirsiz qazların qarışığı nəticəsində yaranan real tezalışan qarışıq.

QATI AÇMA- Sambo və cüdoda ələ ayağın oynaqlarından təbii bükülmə istiqamətinin əksinə açılması ilə icra edilən ağırdıcı üsul.

XİZƏYİN QATRANLANMASI- Xizəyin istismara hazırlıq üsulu. Yeni xizəklərin sürüşən səthinin xüsusi qatranla və ya duru qatranlı sürtkü yağı ilə hazırlanması. Qatran xizəyi rütubətdən, qabarmadan, çat yaranmasından qoruyur və xizək mazını çox yaxşı saxlayır.

QAVİATA- Sinxron üzgüçülük fiquru aşağıdakı əsas mövqə və hərəkətlərdən ibarətdir: sinə üstündə, üfqi bucaq, köndələn ox ətrafında irəli 1/4 dövrə, suya dalmada ayaqlarla yuxarı bucaq, katalin dönüşü (birinci 90 dərəcədə ayaqlar qa-

QAV

panmış vəziyyətdə çevrilir, ikinci 90 dərəcədə müxtəlifadlı istiqamətdə “şpaqat” mövqeyinə qədər açılır), arxası üstə.

- **QAVIATA, 180 DƏRƏCƏDƏ AÇIQ FIRLANMA**- “Qaviata” fiquruna oxşar, lakin katalin dönümünü icra edən zaman ayaqlar şpaqata əvvəlcə 90 dərəcədə, sonra isə şpaqat mövqeyinə qədər 180 dərəcəyə dönüm davam etdirilməklə aralanır.

QAVRAYIŞ- Qıcıqlandırıcıların bilavasitə orqanizmə təsiri zamanı baş verən və ətraf mühitə oriyentasiyanı təmin edən əşyaların, şərait və hadisələrin tam əks olunması; insanın xarici aləm hadisələrini qavramaq, dərk etmək, fərqləndirmək və anlamaq qabiliyyəti.

“QAYÇI”- **1.**Hündürlüyə tullanmalarda (bax. hündürlüyə “addımlayıb keçmə” üsulu ilə tullanma) plankanı rəf etmə üsullarından biri. **2.**Uzununa tullanmalarda uçuş texnikası variantlarından biri. **3.**Sambo və cüdo güləşi növlərində ayağın qarşısından gələn hərəkəti ilə icra olunan üsul. Sərbəst güləşdə hücum edən güləşçinin baldırlarla ilişməsi. **4.**Futbolda texniki üsul. Topa yüksək nöqtədə, bir qayda olaraq, tullanaraq bir ayağı yelləməklə digər ayaqla zərbə. **5.**Minicinin voltjirovka və cigitovkada çarpaz qoyulmuş ayaqlarını yuxarı-arxaya yelləyib yəhərə dalqabaq düşdüyü vaxt icra etdiyi təmrin. O, ayaqların ikinci yellənməsi vaxtı atın boynunda üzü hərəkət istiqamətinə olmaqla yəhərə düşür.

QAYDA

- **6-CI SIRA QAYDASI (RD)**- İki keçici damanın təkbətək mübarizəsində

QAY

6-cı siraya birinci çatan udur (A.: c5; Q.: g7; ağların gedişində uduş, qaraların gedişində heç-heçə).

- **AVARÇƏKMƏ QAYDASI**- Verilmiş hədlərdə avarçəkənin hərəkətlərinin müəyyən biomexaniki quruluşu.

- **CÜTLƏRİN SIRALANMA QAYDASI**- Güləşçilərin görüş keçirmək üçün xalçaya çıxma ardıcılığı. Cütlərin sırası rəsmi protokolda qeyd olunur və yarışların növbəti dövrəsindən əvvəl ümumi müşahidə üçün asılır.

- **DƏNİZDƏ GƏMİLƏRİN TOQQUŞMASINA XƏBƏRDARLIĞIN BEYNƏLXALQ QAYDALARI (MP PSS-72)**- Bütün gəmilərə (həm də bütün yaxtlara) - açıq dənizlərdə və onlara bitişik sularda üzən dəniz gəmilərinə şamil edilir. Manevr göstərmə və xəbərdarlıq siqnallarını (34-cü qayda), eləcə də, təhlükə siqnallarını (qayda 37) dənizə çıxan təkçə yaxt kapitanları və sükançılar deyil, eləcə də yaxt motorları da bilməlidirlər.

- **YARIŞ QAYDALARI**- Müvafiq idman federasiyasının konkret idman növü üçün hazırladığı yarış keçirmə qaydası.

- **DƏRƏCƏ QAYDALARI**- Verilmiş dərəcədə yaxtnın konstruktiv xüsusiyyətlərini müəyyən edən, yoxlama üsullarını, tikintisi zamanı istifadə edilən materialların fərqləndirici əlamətlərini, daşınmasını müəyyənləşdirən, müxtəlif üzvlük haqlarının ödənilməsi və s. kimi qaydalar əks olunur.

- **DÖYÜŞLƏRİN QAYDASI**- Qılınc-oynatma yarışlarında yarış qaydaları ilə keçirilmə sistemi üçün təkbətək döyüşlərin ardıcılığı göstərilir.

QAY

- **50 GEDİŞ QAYDASI**- Şahmat taxtası üzərində əgər son 50 və daha artıq gedişdə piyadalarla heç bir gediş edilməmişdirsə və bir fiqur da götürülməmişdirsə, onda rəqiblərdən birinin tələbi ilə partiya heç-heçə bitir.

- **FƏRQLƏNDİRİCİ QAYDALAR (BD)**- Beynəlxalq damada dama götürmənin üç qaydası rus damasındakından fərqlənir.

- **GƏZƏN (AZAN) KVADRAT QAYDASI**- Rəqibin iki təklənmiş keçici piyadasını ləngitməyi müəyyənləşdirməyə imkan verən şahmat qaydası.

- **HƏRƏKƏTİN FASILƏSİZLİYİ QAYDASI**- Sinxron üzgüçülükdə qayda: idmançı qadın fiqurları yerinə yetirən zaman bədənini suda saxlamaq üçün fasiləsiz avarlama hərəkəti edir.

- **KVADRAT QAYDASI**- Rəqibin təklənmiş keçici piyadasını şahın ləngitməyi bacarıb-bacarmamasını müəyyənləşdirməyə imkan verən şahmat qaydası.

- **NÖVLƏRİN KEÇİRİLMƏ QAYDASI**- **1.**Yarış nizamnaməsi ilə nəzərdə tutulmuş gimnastika çoxnövcüliyünün keçirilmə ardıcılığı. Qadınlarda dayaqlı tullanmalar, bruslarda, tirdə təmrinlər, sərbəst təmrinlər; kişilərdə sərbəst təmrinlər, atda, halqalarda təmrinlər; dayaqlı tullanmalar, bruslarda, tirdə təmrinlər. **2.**Pauerliftinqdə-çiyinlərdə ştanqla sallağı oturuş, uzanmış halda ştanqı qaldırma, əsas dartıcı qüvvə. Bodibildinqdə-ümumi qiymətləndirmənin ilkin raundu, iradi proqram raundu, yarış pozaları raundu, yekun duruş raundu (həmişə yox), mütləq qalib adı uğrunda yarış (detallar konkret ya-

QAY

rışlar haqqındakı əsasnamə ilə müəyyənləşdirilir).

- **“SƏKKİZLİK” QAYDASI**- Sinxron üzgüçülükdə qayda: İdmançı qadın dartı qüvvəsi yaradaraq qollarını hərəkətin ümumi istiqamətinə doğru bucaq altında irəli yönəldir. Barmaqların ucu üfüqi uzadılmış “səkkizlik” yazır.

- **SUYA DAİMİ TƏZYİQ QAYDASI**- Sinxron üzgüçülükdə qayda: avarlamanın icrası avarlama hərəkətlərinin istiqamətindən asılı olmayaraq suya (daxilə-xaricə) daimi təzyiqli təmin etməlidir.

ÜZGÜÇÜLÜKDƏ BİR VƏ İKİ STARTLI QAYDALAR-

Bir startlı hakimlik zamanı start siqnalından əvvəl start götürən istənilən idmançı diskvalifikasiya edilir. Əgər start siqnalı diskvalifikasiya elanına qədər verilmişsə, onda üzmə iştirakçıları geri dönmürlər, amma falstarta yol verən üzgüçü və ya üzgüçülər üzmənin bitməsi ilə diskvalifikasiya olunurlar. İki startlı hakimlik zamanı start siqnalına qədər start götürən istənilən idmançıya xəbərdarlıq edilir. Start siqnalından sonra start götürənlər sudan start tumbasına qayıdırlar. Təkrar start verilir. İkinci start zamanı start siqnalı verilməmişdən, falstarta yol verən idmançı diskvalifikasiya olunur, qalan iştirakçılar yenidən starta qayıdırlar, start üçüncü dəfə verilir. Əgər start siqnalı diskvalifikasiya elanına qədər verilmişdən, onda üzmə iştirakçıları qayıtmırlar, yalnız falstarta yol verən üzgüçü və ya üzgüçülər üzmənin qurtarması ilə diskvalifikasiya olunurlar.

- **7-Cİ SIRA QAYDASI (BD)**- İki keçici damanın təkbətək mübarizəsində

QAY

7-ci sraya birinci çatan udur (A.: 24; Q.: 12; ağların gedişində uduş, qaraların gedişində heç-heçə).

QAYIQ YARIŞI- Avarçəkmə və ya yelkən idmanı üzrə yarış.

- **AVARLI QAYIQ YARIŞI-** Avarçəkmə üzrə ən böyük ənənəvi yarış. Məs., Moskva qayıq yarış, Xenley qayıq yarış (akademik avarçəkmə üzrə beynəlxalq yarış).

- **KLASSİFİKASİYALI QAYIQ YARIŞI-** Nəticələrinə görə idmançılara bu və ya digər idman adları verilən qayıq yarış.

- **YELKƏNLİ QAYIQ YARIŞI-** Ekipajı eyni vaxtda çıxış edən qayıq seriyasından ibarət yelkən idmanı üzrə yarış.

QAYIQ

- **BATMAMAZLIQ QABİLİYYƏTLİ QAYIQ-** Avarlı slalom və sürətli enmələr üçün yarışlar başlanmazdan qabaq batmamaq qabiliyyəti yoxlanılan xüsusi konstruksiyalı qayıq. Su ilə tam dolandan sonra da qayıq suyun səthində qalmalıdır.

QAYIQLARIN BƏRABƏRLƏŞDİRİLMƏSİ- Yürüşün başlanması haqqında komanda verilməmişdən start körpücüyü yanında qayıqların dayandığı vaxt startda hakimlərin yerinə yetirdiyi hərəkət. Qayıqların burnu start xəttində olmalıdır.

- **KOMANDA QAYIĞI-** Bir neçə avarçəkəndən ibarət idman qayığı ekipajı. Akademik avarçəkmədə iki, üç, dörd, beş və doqquz, baydarka və kanoələrdə avarçəkmədə isə iki və dörd avarçəkən olur.

- **LABORATORİYA QAYIĞI-** Xüsusi olaraq pedaqoji və tibbi-bioloji tədqiqatlar üçün təchiz olunmuş qayıq. Belə

QAY

qayıqlar 1970-ci illərin axırı, 1980-ci illərin əvvəllərində meydana çıxmışdır.

- **SƏKKİZAVARLI QAYIQ-** Akademik avarçəkmə üçün avarlı qayıq. Səkkizavarlı qayığın heyəti 8 avarçəkəndən və sükançıdan ibarətdir. Yarış və tədris üçün səkkizavarlı qayıqlar fərqləndirilir.

- **SÜKANSIZ QAYIQ-** Akademik avarçəkmədə sükan kursunun saxlanması məsuliyyət daşıyan, avarsız idmançının qayıqda olmasını nəzərdə tutmayan konstruksiyalı avarlı gəmi. Sükan funksiyasını avarçəkənlərdən biri xüsusi təchiz olunmuş pillə vasitəsilə ayaqla yerinə yetirir.

- **TƏDRİS QAYIĞI-** Avarlama texnikasını öyrətmək üçün qayıq. Avarçılmanın hazırlığının başlanğıc mərhələsində istifadə olunur.

- **YÜRÜŞ QAYIĞI-** Yarışlar üçün nəzərdə tutulmuş, xüsusi olaraq hazırlanan idman qayığı.

QAYIĞIN SAHİBİ- Startda “Marş!” komandasına qədər qayığın dal tərəfini saxlayan hakimlər briqadasının üzvü.

QAYIŞ. ÜZƏNGİ QAYIŞI- At ləvazimatı detalı, üzənginin bərkidildiyi qayış.

QAYKA. İKİQULAQLI QAYKA- Barmaqlarla rahat burmaq üçün qaynaq edilib yarılmış qulaqlı qayka və ya yarılmış dairəvi qayka. Avarlı gəmilərin çıxarılıb taxıla bilən detallarının konstruksiyalarını nizamlamaq üçün istifadə olunur. Həmçinin bax. **fırlanğıcı çəkib bağlamaq üçün ikiqulaqlı qayka.**

QƏBZƏNİN QAYKASI- Sablyada qardan və dəstəyi tiyənin milinə bərkidən və “tapança” dəstəkli batan silah

QAY

növlərində, eləcə də əks ağırlıq kimi istifadə edilən düz dəstəkli şpaqa və rəpialarda tiyə ilə işləməyi yüngülləşdirən soyuq idman silahının hissəsi.

QAYTARICI- 1. Beysbolda meydana topu toxmaqla geri qaytaran komandanın hücumçu oyunçusu. 2. Gilizi çıxardıb atmaq üçün tüfəngin lülə qutusunun və ya pistolet çərçivəsinin nəzərdə tutulan detalı.

QAYTAR(IL)MA- Qılıncoynadanın döyüş meydanı boyu arxa sərhəddən çıxmasına görə hakim tərəfindən xəbərdarlığa qədər məcburi əks yerdəyişməsi.

- **XİZƏYİN QAYTARILMASI-** Nəticəni kifayət qədər azaldan itələnmədən sonra xizəyin sürüşüb arxaya getməsi. Bu bir qayda olaraq rütubətli və nəm xizək izi zamanı olur. Qaytarılmanı azaltmaq üçün xüsusi yağlardan istifadə edilir.

- **MÜHƏRRİKİN QAYTARMASI-** XX əsrin əvvəllərində avtoyürüşlər keçirilən zaman texniki idman parametri kimi nəzərə alınır.

GERİ QAYTARMA- 1. Qılıncoynadanın zərbə ala bilən səthə yaxınlaşan rəqib tiyəsinə geri qaytarması. 2. Pauerlifting və bodibildinqdə uzanaraq jimi yerinə yetirərkən sinədən ştanqın qrifini, eləcə də çöməlmə icra edilərkən ayaq baldır əzələlərindən budların arxa tərəfdə olan səthini uzaqlaşdırma. Pauerlifting üzrə yarışda həm bu, həm də o biri texniki səhv hesab olunur və cəhd qeyri-məqbul qiymətləndirilir.

GERİ QAYTARMALAR- Bədii gimnastikada topla qrup məşğələlərindən biri. Topun döşəməyə zərbəsi ilə bağlı hərəkətlər.

QEYD

- **FƏAL GERİ QAYTARMALAR-** Bədii gimnastikada topla təmrinlər. Döşəməyə əllə, ayaqla və ya bədənin başqa hissəsi ilə vurulan top zərbələri.

- **PASSİV GERİ QAYTARMALAR-** Bədii gimnastikada topla təmrinlər. Topu atandan sonra döşəməyə dəyən zərbələr.

QAYTARMA (TƏPMƏ)

- **SİLAHIN TƏPMƏSİ-** Barıt qazlarının atəşi zamanı güllənin kənara əks uçuşu tərəfə silaha təsiri. Təpmənin təsirindən avtomatik silahı təkrar doldurmaq lazım gəlir. Təpmənin zərərli təsirini tüfəngin küpünün dal tərəfinə bərkidilmiş ağız tormozu və amortizator yumşaldıla bilər.

- **TOPU (ŞAYBANI) GERİ QAYTARMA-** İdman oyunlarında rəqibin atmasına və ya zərbəsinə müqavimət göstərməyə yönəlmiş texniki müdafiə üsulu, eləcə də qarışıqların oyun üsulu.

QAZAN- Buzda və ya qayada suyun hərəkəti nəticəsində yaranmış oval dərinlik (çuxur).

QAZOANALİZATOR- Qaz qarışığının (əsasən nəfəsalma və nəfəsvermə havasında) kimyəvi tərkibinin keyfiyyət və kəmiyyət analizini keçirmək üçün cihaz. İdmançıların test yoxlamaları zamanı istifadə olunur.

QEDAN- Karatedoda dabandan qurşağa qədər hücum və ya müdafiənin aşağı səviyyəsi.

QELMPORT- Yaxtın daimi sükan qurğusunun hissəsi: sükanın balleri keçən borusu.

QEYD ETMƏ, TƏSBİT ETMƏ

- **GÜLƏŞMƏDƏ TƏSBİT ETMƏ-** Güləşçi rəqibini müəyyən vəziyyətdə ona görə saxlayır ki, hakim qəti olaraq

QEY

üsulu müəyyən etsin və qiymətləndirsin. Hakim güləşçilərin vəziyyətini müəyyən işarə ilə - hərəkətlə və səslə qeyd edir. Saxlama vəziyyəti, ağırdıcı üsul (sambo və cüdoda), körpü, tuşe (yunan-Roma və sərbəst güləşmədə), “xalçadan kənar” vəziyyətləri qeyd olunur. Üsulların qiymətləndirilməsi eyni vaxtda hakim protokolunda da təsbit olunur.

QEYD OLUNMA, QEYDİYYAT

- **KÜLƏYİN SÜRƏTİNİN QEYD OLUNMASI**-Küləyin sürətinin ölçülməsi tullanma və sprinter qaçışı üzrə yarışın hakimləri tərəfindən hazırlanır və protokolda ölçü nəticələrinin qeydi aparılır.

- **NƏTİCƏLƏRİN QEYDİYYATI**-İdmançının yarışda göstərdiyi nəticənin hakimlər tərəfindən ölçülməsi və protokolda müvafiq qeyd edilməsi.

- **REKORDUN QEYDİYYATI**- Baş hakimlər kollegiyası rekordun müəyyən edilməsi haqqında rəsmi protokol tərtib edir (yarış qaydalarına əsasən verilmiş idman növü üzrə) və müvafiq federasiyaya rekordu təsdiq etmək üçün göndərir.

- **PİRAMİDANIN QEYD EDİLMƏSİ**- Akrobatlar tərəfindən başa çatdırılmış piramidanın saxlanması yarış qaydalarına görə 3 nəfərlik üçün 4 saniyə, 4 nəfərlik üçün 5 saniyədir.

- **SUYA TULLANANIN ÇIXIŞ VƏ ZİYYƏTİNİN QEYD EDİLMƏSİ**-Tullanışı icra etmək və diqqəti bir yerə cəmləmək üçün daha rahat poza alma, eləcə də yarış qaydaları tələbatının icra edilməsi. I-IV dərəcəli tullanmalarda qeyd etmə vaxtı məhdudlaşdırılmır, lakin onun ümumi qəbul olunmuş normalardan kənarlaşdırılması mənfi rəy ya-

QEY

radır. Yalnız əllərdə duruşdan tullanmalarda qeyd etmə 3 saniyədən tez olmamalıdır.

- **ŞTANQIN QALDIRILMASINI QEYDƏ ALMA**- 1.Baş üzərində düz qaldırılmış qollarda atletin ştanqla hərəkətsiz vəziyyəti ayaqlar və gövdənin düz, ayaq pəncələrinin qrifə paralel bir xətdə olması yarış qaydaları ilə şərtləşir. 2.Pauerlifting üzrə yarış qaydaları ilə tənzimlənən sinə üzərində düz qollarda atletin ştanqla hərəkətsiz vəziyyəti (sıxmada ştanqı uzanmış vəziyyətdə); çiyinlərdə ştanqla, ayaqlar və gövdə düz, ayaq pəncələri ştanqla bir xətdə, qrifə paralel (ştanqla sallağı oturuş); aşağı endirilmiş əllərdə ştanqla, ayaqlar və gövdə düz, ayaq pəncələri bir xətdə, qrifə paralel, çiyinlər aşağı sallanmış və arxaya aparılmışdır (mərkəzi dartı qüvvəsində).

- **ÜZGÜÇÜNÜN SİPƏRƏ FİNİŞ TOXUNMASI QEYDİ**- Üzgüçülük üzrə yarış qaydalarının müəyyənləşməsinin qeyd edilməsi sipərə finiş toxunmasıdır. İştirakçılar sərbəst üsulla üzgüçülükdə finişə gəlib çatarkən finiş sipərinə bədənin istənilən hissəsi ilə toxunmalıdırlar, arxası üstə üzgüçülükdə bir əllə sinəyə çevrilənə qədər; brass və delfin üzgüçülüyündə iki əllə eyni vaxtda horizontal vəziyyətdə çiyin qurşağı xəttinə toxunmalıdır.

QEYDLƏR (İŞARƏLƏR)- Şahmat (dama) partiyasında ayrı-ayrı gedişlərin inkişafının qiyməti və izahatı.

QEYM- Tennis matçının hissəsi. Bir oyunçu hesabda 2 xaldan az olmayaraq üstünlük şəraitində ən azı 4 xal üstün olmalıdır.

QEYMBOL- Tennis yarışında oynanı-

QƏB

lan xal, qeymin nəticəsini həll edə bilən uduş (və ya uduzma).

QƏBZƏ- Qılıncoynadanın saxlaması və əlinin qorunması üçün hazırlanmış soyuq idman silahının hissəsi; qarda, dəstək, qayka və tiyə mili.

DÖŞ QƏFƏSİ- Döş sümüyü ilə birləşən gövdənin üst hissəsi. 12 cüt qabırğa və onurğanın döş şöbəsi ilə əmələ gətirilir; döş qəfəsinin daxili sahəsində bəzi mühüm orqanlar (ürək, ağciyərlər və s.) diafraqmanı qarın boşluğundan ayırır.

“QƏHRƏMAN”- Sinxron üzgüçülüyn fiqurları aşağıda göstərilən əsas mövqe və hərəkətlərdən ibarətdir: arxası üstə, bucaq yuxarı, beliaçıq bucaq yuxarı, qatlanmış dizlə vertikal, beliaçıq 180 dərəcədə dönmə, arxası üstə.

QƏLƏBƏ- Yarışda (qaçışda, üzgüçülükdə, tutaşmada, döyüşdə, oyunda və s.) müvəffəqiyyət (1-ci yeri tutma). İdmanda qələbənin müxtəlif növləri var.

- **TAM AŞKAR ÜSTÜNLÜKLƏ QƏLƏBƏ-** Yunan-Roma, sərbəst və sambo güləşmə növlərində güləşçilərdən biri görüşdə 6 (dəyişə də bilər) baldan çox qazandıqda ona qələbə verilir. Təmiz qələbəyə bərabər tutulur. Cüdoda güləşçi iki dəfə “vaza-ari” üsulunu yerinə yetirərkən ona qələbə verilir.

- **AŞKAR ÜSTÜNLÜYƏ GÖRƏ QƏLƏBƏ-** Boksçunun döyüşdə rəqib üzərində böyük texniki-taktiki üstünlük hesabına vaxtından əvvəl qələbəsi. Beynəlxalq qaydalarla texniki nokautlar qələbədir.

- **AZACIQ ÜSTÜNLÜKLƏ QƏLƏBƏ-** 1-2 bal üstünlüyü olan güləşçiyə verilən qələbə.

- **BAL HESABI QƏLƏBƏ-** Güləşmə-

QƏL

də bir neçə bal üstünlüklə (samboda 4 baldan çox) qələbə.

- **BEYSBOLDA NOKAUTLA QƏLƏBƏ-** Əgər 7-ci inninqin axırına komandalardan biri 10 xal üstünlük qazansa, vaxtından əvvəl qələbə çalır.

- **HAKİMLƏRİN RƏYİ ÜZRƏ QƏLƏBƏ-** Sambo və cüdoda güləşçilərin xal hesabı ilə qiyməti olmayanda da qələbə verilir. Qələbə hakimlərin (üç hakimnin) səs çoxluğu üzrə müəyyənləşdirilir.

- **XAL ÜZRƏ QƏLƏBƏ-** Döyüş qurtarandan sonra rəqibə qaydalara əsaslanmış vurulan zərbələrin çox sayda olması əsasında boksçuya yan hakimlərin qərarı ilə qələbə verilir.

- **NOKAUTLA QƏLƏBƏ-** Boksçunun və kikkoksçunun rəqibə dəqiq və güclü zərbəsi və ya zərbələri hesabına, rəqibin döyüşü davam etdirə bilməməsi nəticəsində də vaxtından əvvəl qələbə verilir.

- **RƏQİBİN İŞTİRAK ETMƏMƏSİ HESABINA QƏLƏBƏ-** Rəqibin starta çıxması ilə əlaqədar idmançının qələbəsi. Mübarizədə təmiz qələbəyə bərabər tutulur.

- **RƏQİBİN DİSKVALİFİKASIYASI NƏTİCƏSİNDƏ QƏLƏBƏ-** Rəqibi diskvalifikasiya olunmuş idmançıya qələbə verilir.

- **TƏMİZ QƏLƏBƏ-** Güləşçinin görüşü təmiz üsulla keçirməsi nəticəsində qabaqcadan təyin edilmiş vaxtın qurtarmasına qədər mübarizəni udması. Təmiz qələbə aşkar üstünlüklə qələbə və “soqo-qaçı” (cüdoda mürəkkəb qələbə), həmçinin rəqibin diskvalifikasiyası və ya onun iştirak etməməsi nə-

QƏL

ticəsində olan qələbədir.

QƏLİB. START QƏLİBLƏRİ- Qaçacaq idmançını startda itələmək üçün qurğu. İdmançının inkişaf etdirilən qüvvədən tam istifadə etməklə sağ və sol ayaqları arasında müxtəlif məsafə yaratmağa imkan vermək üçün tətbiq edilir.

QƏNAƏTCİLİK

- HƏRƏKƏTLƏRİN QƏNAƏTCİL-LİYİ- Məşq nəticəsində standart fiziki yükü az enerji sərfi və böyük faydalı iş əmsali ilə yerinə yetirməklə ifadə olunan təkmilləşmiş bacarıq.

- QƏNAƏTCİLLİK TEXNİKASI- Lazımi, əvvəllər qazanılmış texniki vərdişlərdən düzgün istifadə etmək bacarığı hesabına idman təmrinlərinin icrası zamanı artıq hərəkətlərin, səylərin aradan qaldırılması.

QƏNAƏTLİ SÜRMƏ- Yarışda yanacağın az sərf edilməsi zəif nəticəni müəyyənləşdirən əsas amil hesab olunur.

QƏRAR- İcrasında qeyri-müəyyənlik və vaxt limiti şəraitində idman mübarizəsində qarşıya qoyulmuş məsələlərin həllinə yönəlmiş hərəkətlər ardıcılığının tapılma və formalaşmasının iradi aktı.

ATIN QƏRARI- Atın ənsəni (peysəri) aşağı əymədən başını birinci boyun fəqərəsində hərəkət istiqamətinə azacıq döndərməsi. Manejə dönmələr, qaçışlar, voltlar, dairələr və yan hərəkətlərin icrasında olmalıdır. Əks qərar (at irəlilədiyi istiqamətə baxmadığı vaxt) yalnız tərs (dalı-dalı) qalopda və çiyinlə daxilə hərəkətdə tələb olunur.

QURTARMAMIŞ PARTİYAYA QƏRAR VERMƏ- Təxirə salınmış şahmat

QIF

və ya dama partiyası mövqeyinin, qanunauyğun nəticənin meydana çıxarılması, nəzərdə tutulmayan hallarda qeydə alınması və ya bu partiyanın axıra qədər oynanılmasına ehtiyacın olub-olmamasının hakimlər tərəfindən analiz edilməsi.

QƏTİYYƏT- Müəyyən şəraitdə tez və düzgün qərarlar qəbul etmək, fəaliyyət prosesini səmərəli reallaşdırmaq bacarığında özünü göstərən iradi keyfiyyət.

QICIQ, QICIQLANMA- Xarici və daxili mühit amillərinin (qıcıqlandırıcıların) orqanizmin orqan və toxumalarına təsiri. **QICIQLANMA QABİLİYYƏTİ-** **1.** Orqanizmin xarici mühitin təsirinə öz halını dəyişməklə və ya öz fəaliyyəti ilə cavab vermə qabiliyyəti. **2.** Əsəb və əzələ toxumalarının qıcıqlanmaya oyanma reaksiyası ilə spesifik qabiliyyət kimi cavab verməsi.

QIC OLMA. ƏZƏLƏLƏRİN QIC OLMASI- Əzələlərin çox vaxt ağrı və taqətdən düşmə hesabına iş fəaliyyətini müvəqqəti itirməklə müşayiət olunan qəfil və qeyri-ixtiyari yığılması. Bu hal həddən artıq gərginliklə və ya soyuqlama ilə bağlı olur. Üzgüçülərdə qic olma baş verərkən üzümə üsulunu dəyişmək və əzələni boşaltmaq lazım gəlir.

QIFIL (KİLİD) (1)- Sinxron üzgüçülük fiquru olub aşağıdakı əsas duruş vəziyyətlərindən ibarətdir: arxası üstə, yuxarı bucaq, bükülü yuxarı bucaq, kran, yarımvint, əks katalin dönüş, yuxarı bucaq, arxası üstə.

QIFIL (2)- Güləşçi əllərini birləşdirən zaman əlinin birini o biri qolun saidindən və ya bayır tərəfdən biləyindən

QIL

(çəçələ barmaq tərəfdən) tutur.

- **QRIFI QIFILA TUTMA**- Qaldırma zamanı baş barmaq qrifə aşağıdan qoyulur, şəhadət və orta barmaqlar baş barmağı yuxarıdan örtür.

QILIC- Qaya relyefində zirvədən düşmüş ensiz, sivri süxur törəmələri; dağın əsas yamaqlarının kəsişmə yeri.

QILINC.**QILINC TIYƏSİNİN HİSSƏSİ**

- **TIYƏNİN QÜVVƏTLİ HİSSƏSİ**- Qılncın qarda tərəfdən tiyəsinin üçdə bir hissəsi.

- **TIYƏNİN ORTA HİSSƏSİ**- Tiyənin ucu (ağzı) ilə qardası arasında aralıq yerin üçdə bir hissəsi.

- **TIYƏNİN ZƏİF HİSSƏSİ**- Qılnc tiyəsinin uc (ağız) tərəfdən üçdə bir hissəsi.

QILINCOYNATMA- Soyuq idman silahları ilə (rapira, sablya, şpaqa) təkmübarizliyi təmsil edən idman növü.

- **RAPİRALARLA QILINCOYNATMA**- Müəyyən yarış qaydaları daxilində gövdəyə sancmalar, eyni vaxtda həmlə etmə situasiyalarında hücum və cavabların taktiki düzlüyü ilə soyuq idman silahında təkmübarizlik növü.

- **SABLYALARLA QILINCOYNATMA**- Qaydalar daxilində qurşaq səviyyəsinə qədər sancma və zərbələr endirmək şərti ilə və eyni vaxtda həmlə etmək situasiyalarında hücum və cavabların taktiki düzlüyü ilə soyuq idman silahında təkmübarizlik növü.

- **ŞPAQALARLA QILINCOYNATMA**- Müəyyən yarış qaydaları əsasında idmançının bədəninin bütün hissələrinə (boynun ardı istisna olmaqla) sancmaların endirilməsi və qarşılıqlı həmlələrdə vax-

QIR

tında qabaqlamaqla (1/25 saniyədə) soyuq idman silahında təkmübarizlik növü.

QIP- Taekvondoda rəngli kəmər (qara yox) qazananlara verilən şagird ustalıq dərəcəsi.

QIRILMA (ÜZÜLMƏ)- Elastikliyi artıran qüvvənin nəticəsində yumşaq toxumaların anatomik bütövlüyünün pozulması ilə qapalı mexaniki zədələnmə.

- **BAĞLARIN QIRILMASI**- Bir qayda olaraq, sümüyə yapışan yerdə baş verən qırılma.

- **ƏZƏLƏLƏRİN QIRILMASI**- Əsasən əzələ qarınıcığında və ya əzələlərin vətərə keçən sahəsində lokallaşdırılan qırılma.

TUTMANIN QIRILMASI- Güləşçinin tutmadan xilas olmasına imkan verən hərəkəti. Rəqibin qarmaqlanmış əllərinin ayrılmasında ifadə olunur. **1.** Sambo və cüdoda ağırdıcı fəndlərdən müdafiənin öhdəsindən gəlinən hücum hərəkəti kimi tətbiq edilir. **2.** Armsportda idmançıların qoltuqaltılara qoyulmuş və tutmada olan əllərinin sürüşüb çıxması və kontaktı itirməsi.

QIRMA (SEÇMƏ)- Stend və ov tüfənglərində döyüş sursatını doldurmağa xidmət edən, hədəfi və ya obyektə vuran müxtəlif diametrlili qurğusun küreciklər.

QIRMANC- Məşqçinin müstəsna hallarda ata təsiri üçün tətbiq edilən, ucunda nazik xam göndən hörmə qayıqlı uzun dəstək.

XİZƏK TRASININ QISALDILMASI- Trasda xizəkçilərin məşqi üçün kiçik sürətlərdə aşağı start yerinin keçir-

QİD

rilməsi (köçürülməsi).

KÜLƏKLƏR QIZILGÜLÜ- Çoxillik müşahidələr əsasında ilin müəyyən vaxtlarında bir yerin küləkli vəziyyətinin xəritədə göstərilməsinin qrafik üsulu.

QIDA, QİDALANMA

-DİSTANSİYADA QİDALANMA- Məhlul şəklində qida qatışıqlarının və suyun distansiyada, yarış fəaliyyəti prosesində xüsusi olaraq yarış qaydalarında nəzərdə tutulmuş məntəqələrdə, eləcə də distansiyanın ixtiyari sahəsində xüsusi qoyulmuş stollarda və ya məşqçilərin, həkimlərin əlindən, eləcə də velosipedin rəməsinə bərkidilmiş xüsusi termoslardan qəbulu.

- ƏLAVƏ QIDA- Spesifik əzələ fəaliyyətinin yerinə yetirilməsi üçün lazım olan yüksək bioloji dəyərli məhsulların orqanizmə daxil olması.

- İDMANÇININ QİDALANMASI- Yüksək bioloji qiymətli qida məhsullarında lazımı miqdarda vitaminlər, elmi şəkildə tarazlaşdırılmış tərkibdə zülallar, yağlar və karbohidratlar olan qida; kalorisi və tərkibinə görə idman növünün spesifik tələbatına uyğun hazırlanır.

- KARBOHİDRATLI QIDA- Rasionda yüksək tutumlu karbohidratlı məhsulların miqdarının artırılması. **bax.** həmçinin **karbohidrat zərbəsi.**

QIDA, QİDALANMA- Maddələr mübadiləsinin tərkib hissəsi kimi qidalanma vasitəsilə enerji itkisinin doldurulması, toxumaların təzələnməsi və qurulması üçün lazım olan maddələrin qəbulu və mənimsənilməsi orqanizmin xarici mühitlə əlaqəsini həyata keçirir.

- ZÜLALİ QİDALANMA- Əvəzsiz

QİY

amin turşularının çox böyük mənbəyi sayılan zülalların xüsusi çəkisinin rasionda artırılması.

QİK- Çəp yelkənin alt şkatorininə bərkidilən ranqout detalları: foklar, qrotlar və bizanlar. Şarnirin köməyi ilə dora bərkidilən qikin bir ucu daban, o biri ucu nok adlanır. Qrot qikini qik qrotlar (bir dorlu yaxtda-qik), bizan qikini bizan-qik, qik fokı isə foklar qiki adlandırırlar.

QİK-ŞKOT PAQONU- Yaxtda yelkənin formasını dəyişmək məqsədilə qik-şkotun hərəkət istiqamətini dəyişmək üçün qurğu.

QİYMƏT

-ARTİSTLİK QABİLİYYƏTİNƏ

GÖRƏ QİYMƏT- Konkilərdə fiqurlu sürüşmə üzrə yarışda məcburi proqram zamanı hakimlər tərəfindən verilmiş 10-a qədər dəqiqliklə bal (ən yüksək bal-6,0). Qiymətlərin məzmununa daxildir: proqramın bütövlükdə kompozisiya ahdəngdarlığı, onun seçilmiş musiqiyə uyğunluğu, katok meydanından istifadə, özünə əminlik və sürüşmə səlisliyi, duruş, orijinallıq, ifa dərəcəsi.

- ÇIXIŞ QİYMƏTİ- İdman gimnastikasında təmrinlərin hakimlər tərəfindən hazırlanan qiyməti. Qiymətin 10 bala qədər artırılması məcburi və sərbəst təmrinlərin əla (virtuoz) icrası zamanı, eləcə də sərbəst təmrinlərdə orijinal və riskli elementlərin olması zamanı mümkündür.

- MÖVQE QİYMƏTİ- Şahmat və dəmədə mövqe xüsusiyyətlərinin və rəqabət aparıcı tərəflərin imkanlarının, üstünlüyün kimin tərəfində olmasını müəyyənləşdirmək məqsədilə və davam ediləcək oyunun sonrakı planını

QIY

tutmağın aşkar edilməsi.

ÖZÜNÜ QIYMƏTLƏNDİRMƏ

- Məşqçinin idmançının iradi keyfiyyətlərini, fiziki və psixi vəziyyətini, imkanlarını, davranışını, başqa idmançılar sırasında yerini, qarşılıqlı münasibətini və s. psixoloji nəzarət prosesində qiymətləndirməsi. Yarışlarda davranışı və çıxışı proqnozlaşdırmanın mühüm nəzərləyicisi.

- **SON QIYMƏT**- İdmançıya yarış qaydalarında yazılmış tələbat gözlənilməklə hakimlər briqadasının bütün üzvləri tərəfindən verilmiş qiymətlərdən çıxarılan yekun qiymət.

- **TEXNİKAYA GÖRƏ QIYMƏT**- Konkilərdə fiqurlu sürüşmə üzrə yarışda sərbəst proqram hakimlərin 10-a qədər dəqiqliklə verdiyi bal (ən yüksək bal-6,0). Qiymətləndirmənin məzmununa daxildir: proqramın çətinliyi, müxtəliflik, təmizlik və ifaya əminlik.

- **GÖRÜŞÜN QIYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ**- Güləşçilərin görüşdə qələbə və ya məğlubiyətə aparan keyfiyyət qiyməti. Yunan-Roma, sərbəst güləşmədə və cüdoda təsnifat xalları, samboda cərimə xalları ilə qiymətləndirilir.

- **ÜSULLARIN QIYMƏTİ**- Hakimlər tərəfindən güləşçilərin fəndlərinin icra keyfiyyətinin müəyyənəndirilməsi. Yunan-Roma, sərbəst güləşmədə və samboda fəndlərin keyfiyyəti balla (1-4) və "təmiz" termini, cüdoda "ippon", "vazari", "yuko", "koka" terminləri ilə qiymətləndirilir.

QLETÇER- Buzlaq.

QLİKOLİZ- Oksigenlə kifayət qədər təchiz olunmayan mühitdə enerji

QOL

hüceyrələrini təmin edən karbohidratları (qlükoza, qlikogeni) süd turşusuna qədər hissələrə ayıran anaerob fermentativ prosesi.

QLİKOGEN- Enerji əmələ gətirmək üçün əsas substrat - başlıca səfərbəredici ehtiyat karbohidrat (polisaxarid). Əsasən orqanizmdə əzələlərdə və qaraciyərdə olur.

QLİKONEOGENEZ- Əsasən qaraciyərdə iş vaxtı baş verən qeyri-karbohidrat sələflərdə və laktatlarda qlükozanın yaranması prosesi.

QLÜKOZA- Orqanizmdə enerjinin əsas mənbələrindən biri olub monosaxaridlər qrupundan karbohidrat.

QO- 19 vertikal və 19 üfüqi xanaları olan lövhədə iki partnyorun stolüstü idman oyunu. Məqsəd rəqibin fişkasını aradan götürməkdir. Ən çox Yaponiya və Çində yayılmışdır.

QODİL- bax. **Bir-birinə bağlı dönmələr**.

QO-KART- Mikroavtomobil kartlarının başlanğıc adı.

QOL- bax. **QAPIYA TOP VURMA**.

QOL ÇALMA- Bir və ya iki qolla, yaxud qıçlarla sürətli hərəkət. Başlanğıc təkən hərəkəti oynaqlarda ardıcıl bükülmə və açılmalarla icra edilir.

"QOLDENROD" ("QIZIL ƏSA")- Mütləq sürət rekordu üçün daxili yanma mühərrikli sonuncu rekord avtomobillərindən biri.

QOLF- Ən qədim idman oyunlarından biri olub onda top "ferv" üzərindən "ti" meydançası kimi tanınan xüsusi hazırlanmış zonadan klyuşka ilə vurulur. Oyunun məqsədi topla çalanı keçmək-

QOL

dir, yəni oyunu “ti” meydançasından başlayıb “pattinq-qrin”də yerləşən çalaya minimal sayda zərbələrlə salmaqdır. “Qolf dairəsi” oyunu 18 belə çaladan ibarətdir.

QOLKİPER-bax. QAPIÇI.

QOLLARIN BURULĞANLIĞI- Kamanın üst və alt qollarının səthinin birbirinə paralel olmamaqla özünü göstərən defekti.

QOLLARIN BEL ARXASINDA BÜKÜYÜ- İdman güləşməsində qadağan edilmiş üsul. Rəqibin biləyini kürək tərəfdən böyrünə yastısına sıxıb bağlamaqdır.

QOLAYLANMA- Hər hansı hərəkətin icrası qarşısında qolu, ayağı, hər iki qolu və ya hər iki ayağı ilkin yellətmə.

- **DAYAQLI TULLANMALARDA QOLAYLANMA-** Gimnastın körpükdən itələndəndən sonra dayaqlı tullanmanın icrasından əvvəl ayaqlarla ilkin yellənməsi. Bədənin gərilmiş və ya azacıq əyilmiş vəziyyəti əllərin alətə qoyuluşu ilə nəticələnir.

- **ƏYİLMƏKLƏ ƏLLƏR İRƏLİ QOLAYLANMA-** Üzgüçünün startda tumbadan hazırlıq hərəkəti. Üzgüçünün məqsədi ən qısa vaxtda bədəninə itələnmənin başlanğıcında ən faydalı vəziyyətə gətirməkdir.

- **SİLAHLA QOLAYLANMA-** Qılıncoynadanın tiyəni zərbə (sancma) istiqamətinin əks səmtinə geniş aparması.

- **TENNİŞÇİNİN ZƏRBƏ ZAMANI QOLAYLANMASI-** Tennisçinin zərbələr zamanı ilkin fazası. Onun sıçrayışla eyni vaxtda gövdəsini böyrü tora tərəf döndərməklə raketkanı geriə aparması.

QOR

- **TULLAYICININ QOLAYLANMASI-** Atletin aləti (yadronu, diski, nizəni) atmazdan əvvəl qolunu arxaya və ya kənara-arxaya ayırması.

QONIOMETR- Oynaqlarda hərəkət amplitudasını bucaq dərəcələrində ölçmək üçün tibbi aparat.

QONIOMETRİYA- Tibbi və antropometrik təcrübədə oynaqlarda hərəkət amplitudasının bucaq dərəcələrində ölçülməsi.

QONQ (SİNC)- Zərbədən sonra çəkin və sərbəst bərkidilmiş dairəvi metal diskin rezonans verən səsdən ibarət xüsusi özüsəslənən zərbə qurğusu. Boks raundlarının başlanması və qurtarması, stadion üzrə qaçışda son dairənin başlanması haqqında siqnalizasiya üçün irəlicədən təyin edilir.

QONYAEV SÜNGÜSÜ (RD)- Tək damanı tutan üç damanın açar düzülüşü (Qonyaev süngüsü xanaları: - e1, e3, e5, və ya a4, d6, d8, və ya a5, c5, e5, və ya a4, f4, h4). Bu üsul M.K.Qonyaev tərəfindən 1885-ci ildə təklif olunmuşdur.

QORXUTMA- Güləşçi fəal hərəkətləri yerinə yetirməklə rəqibi müdafiə olunmağa məcbur edir və nəzərdə tutduğu fəndin icrasına şərait yaradır.

QORODKİ- Qədim rus oyunu. Xüsusi meydançada düzülmüş şəhərcik fiqurlarını çəliklərlə (toxmaqlarla) vurub çıxarmaq üzrə iki rəqibin və ya iki komandanın yarışı.

QOLTUQLUQ (QOLTUQALTI)- Stolun armsport üçün təchizatı. Qırmızı və göy rəngdə olur. İdmançıların dirəkələrini qoymağa xidmət edir. Ölçüsü: 18x18 sm, hündürlüyü 2,5 sm.

QORUYUCU- Atıcılıq silahının detallı

QOR

olub bilavasitə onunla buraxıcı mexanizmin işçi gedişi saxlanılır ki, o, təsadüfi (qeyri-ixtiyari) atəşi istisna edir.

QORUYUCU ZİREHLƏR- Oyunçunun bədənini zərbələrdən, zədələrdən, dartılıb uzadılmaqdan qorumaq üçün bir sıra idman oyunlarında irəlicədən ayrılmış idman forması detalı. Dəri və ya məsaməli plastiklərdən naxış salınmış elastik toxunma materialdan hazırlanır. Ən çox dizliklər, dirsəkliklər (qolçaq) və sinəbəndlərdən istifadə olunur.

QOŞALÜLƏ- bax. Qoşalülə tüfəng. QOVŞAQ (ÇARDAQ, DÜYÜN, KÖŞK, BUCURQAD).

- **DAYANDIRICI QOVŞAQ-** Dəniz bucurqadı. Hər hansı bir gəmi ipini dayandırıcı kimi, eləcə də yedək ipinin ucunu perlinə bərkidərkən tətbiq edilir.

- **ÇARDAQ (KÖŞK) QOVŞAĞI-** Dəniz mili. İnsanın dor ağacına qalxması üçün köşk əvəzinə istifadə olunur. Həmçinin qaka və ya bitenqə trosu bərkidərkən oqona əvəzinə tətbiq edilə bilər. Çardaq qovşağı yükün böyüklüyündən asılı olmayaraq trosa tarım çəkilmir.

- **BALIQÇILIQ SÜNGÜSÜ QOVŞAĞI-** Dəniz qovşağı. Lövbər çənbərinin arxasına toxunur. Trosu etibarlı bağlamaq tələb olunan bütün hallarda məsləhət görülür. Böyük yüklər zamanı məsləhət görülmür, belə ki, düyün güclü tarım çəkilir.

- **BRAMŞKOT KÖŞKÜ-** Dəniz mili. Şkotda olduğu hallarda tətbiq edilir. O daha etibrlidir, müxtəlif qalınlıqlı trosalarda da tətbiq oluna bilər. Şkotdakından onunla fərqlənir ki, işçi ucu iki dəfə əslinin altından buraxılır.

- **DÜZ BUCURQAD-** Dəniz köşkü.

QÖV

Təxminən eyni qalınlıqda iki trosun böyük olmayan dartı qüvvəsi zamanı bağlanması nəzərdə tutulur. Düz bucurqad hər bir trosun ucları paralel, birgə və düzgün sarnarkən, hər iki trosun əsas ucları bir-birinin düz əksinə istiqamətlənir.

- **İKİQAT QAÇ BUCURĞADI-** Dəniz bucurğadı. Böyük yükə davamlı trosları qaka bərkidərkən tətbiq edilir, belə ki, yükün böyüklüyündən asılı olmayaraq bu köşkü qakın ilgəyindən çıxaranda asanlıqla açılır.

- **İKİQAT KÖŞK QOVŞAĞI-** Dəniz mili. İnsan dora çıxarkən bucurğad əvəzinə tətbiq edilir. Bucurğaddan fərqli olaraq müxtəlif böyüklükdə iki ilgəyi var: böyük ilgək adam üçün oturacaq kimi istifadə olunur, kiçiyi isə gövdəni qoltuğun altında əhatə edir.

- **İLGƏK QOVŞAĞI-** Dəniz bucurqadı. Ranqoutun quraşdırılması üzrə işlər zamanı tirləri gəmiyə qaldırarkən və yedəklə çəkərkən tətbiq edilir.

- **QAÇ BUCURĞADI-** Dəniz bucurğadı. Yoğun trosları qaka bərkitməyə xidmət edir. Tros nisbətən çox böyük olmayan yükə davam gətirir.

- **RİFLİ KÖŞK-** Dəniz bucurğadı. Rifşertləri birləşdirərkən tətbiq edilir. Düz bucurğad misalında toxunur, lakin ilgəkli olur, əks tərəfə buraxılmış işlək ucu təşkil edir. Rifli köşk asanlıqla və tez dartılıb aralanır.

- **SADƏ SÜNGÜ QOVŞAĞI-** Dəniz qovşağı. Şvartovları bağlamaq zamanı tətbiq edilən ən sadə qovşaq.

- **“SƏKKİZLİK”BUCURĞAD-** Dəniz bucurğadı. Dor iplərinin bloklardan boşaldılmasının qarşısını almaq üçün

QÖV

gəmi iplərinin uclarına düyünlənir.

- **ŞKOT BUCURQADI**- Dəniz qovşağı. Güclü dartı qüvvəsi olan və eyni qalınlıqda troslarda tətbiq edilir. Onlardan birinin oqonu və ya kouşu olur (məs., yelkənin fal bucağının üzərindən fala bərkidilərkən). Yalnız tros dartılan zaman etibarlıdır.

- **ŞLAQLI SÜNGÜ QOVŞAĞI**- Dəniz qovşağı. Sadə süngü işlədilən yerlərdə tətbiq edilir.

- **ŞLYUPKA BUCURQADI**- Dəniz qovşağı. Trosu skamyanın arxasına bərkitmək üçün şlyupkaların və ya şvertbotların yedəklənməsində tətbiq edilir. Skamyalara yalnız bitkilərdən hazırlanmış və ya sintetik troslarla düyünlənir. Qəfil baş verən zəruri halda şlyupkada oturanlar tərəfindən yedək ucunda istənilən gərilmədə asanca çəkilib aralanır.

- **(DOR AĞACININ BAŞINDA) TOP QOVŞAĞI**- Dəniz qovşağı. Doru qarşdırarkən müvəqqəti geri çəkmə zamanı tətbiq edilir. Dorun topuna daxili ilgəklə geydirilir, qovşağın üç xarici ilgəyi geriye çəkməni möhkəmlətməyə xidmət edir. Trosun sərbəst uclarından dördüncü (əlavə) ilgək düzəltmək olur. Top qovşağı trosun sərbəst ucları üzərindən dartı qüvvəsi zamanı asan açılır.

- **VIBLEN BUCURĞAD**- Bərk çəkilib bağlanmış dəniz bucurğadı. Düz hamar səthi olan cisimlərin (məs., ranqout, lövbər) üzərindən troslar toxunarkən tətbiq edilir.

- **YEDƏK BUCURĞADI**- Dəniz köşkü. Yedək trosunu dorun arxasında bağlamaq üçün və ya bitənqi yedəkdəki yaxta bərkitmək üçün tətbiq edilir. Etibarlıdır, hət-

QOY

ta gediş zamanı tez çəkilib aralanır.

QOVULMA (ÇIXARDILMA)- Komandalı idman oyunlarında yarış nizamnaməsinin kobud pozulmasına görə çox ağır cəza növü: oyunçunu matçın sonuna qədər əvəz olunmaqla və ya əvəz olunmamaqla; oyunçunun matçın gedişində müəyyən vaxt ərzində qovulması (məs., hokkeydə 2, 5,10 dəqiqə, həndbolda 2 dəqiqə); idmançının rəqibin şayba və ya top vurduğu məqama qədər qovulması (hokkeydə, su polosunda).

KAVERNANIN QOVUŞUQ YERİ- İdmançının bədəninin hava-su sərhədi ilə kəsişməsi zamanı baş verən hava boşluğunun qovuşması. Kavernanın dərinlik və səthilik qovuşması fərqlənir, ardıcılığı bədənin forma və uzunluğundan, alın müqaviməti səthindən (kavitator açıqlığı) və ötürücü sürətdən (alətin hündürlükləri) asılıdır. Suya tullanmalar zamanı sıçratmadan suya fontansız girmə qiymətlidir, bu o zaman yaranır ki, kavernanın dərin qovuşması səthilikdən sonra baş verir.

QOYMAQ. KÜRƏKLƏRİ ÜSTƏ

QOYMAQ- Güləşçinin hücum hərəkətlərinin məqsədi yunan-roma və sərbəst güləşdə, eləcə də bəzi milli güləş növlərində müəyyən vaxt ərzində rəqibin kürəklərini xalçaya sıxılmağa məcbur etməkdir.

- **KÖRPÜYƏ QOYMAQ**- Yunan-Roma və sərbəst güləşmədə aralıq məqsəd-rəqibi əvvəlcə körpü vəziyyəti almağa, sonradan kürəkləri üstə xalçaya sıxmağa vadar etməkdir.

- **PARTERƏ QOYMAQ (SALMAQ)**- Hakim yunan-Roma və sərbəst güləşmədə güləşçiyə passivliyinə görə

QOY

xəbərdarlıqdan sonra fəal güləşçiyə mübarizə vəziyyəti seçməyə və passiv güləşçiyə parter vəziyyəti almağa işarə verir. Hakim aktiv güləşçinin trikosunun rənginə uyğun sarğılı əlini yuxarı qaldırır və eyni zamanda passiv güləşçinin trikosunun rənginə uyğun digər sarğılı əlini irəli- aşağıya xalçanın mərkəzinə tərəf göstərərək ona parterdə altda yerini tutmağı tələb edir.

ATIN AYAQLARININ QOYULUŞU- Atın qabaq və dal ayaqları bütün uzunluğu boyu vertikal və ayrı olmalıdır. Ayaqları aralı qoyma, əyrilik, aralanma, yığışma, kənara çəkilmə, yeri dəyişdirilmə, dal ayaqların x-şəkillilik, 0-şəkillilik, çox enli və ya çox ensiz qoyuluşu ayaqların quruluşunun qüsuru hesab olunur və hərəkətə təsir göstərir. **“QOYUN ALINLARI”-** Buzlaqların hərəkəti nəticəsində hamarlanmış və cilalanmış dağ minerallarının dərələrin dibində və yamaclarda əmələ gətirdiyi morren süxurlardan ibarət qaya çıxıntıları.

QÖVS (1)- Qollar, ayaqlar və gövdə ilə 360 dərəcədən az çevrə üzrə hərəkət. **(2).** Fiqurçunun konkisi ilə cızılan çevrənin hissəsi və ya başqa əyri xətt.

- **ARXAYA-DAXİLƏ QÖVS-** Məcburi fiqur mikroelementi, həmçinin konkilərdə sərbəst fiqurlu sürüşmədə fiqurçu tərəfindən tili hərəkətdə ikən arxaya-daxildən irəli-xaricə hərəkətə dəyişməklə icra edilən iki kəsişən simmetrik qövsdən ibarət dönmə.

- **ARXAYA-XARİCƏ QÖVS-** Məcburi fiqur mikroelementi, həmçinin sərbəst fiqurlu sürüşmədə konkini tili hərəkətdə ikən fiqurçu tərəfindən arxaya-xaricdən

QÖV

irəli-daxilə hərəkətə dəyişməklə icra edilən, iki kəsişən simmetrik qövsdən ibarət dönmə.

- **DAXİLİ QÖVS-** Fiqurçunun konkisinin daxili tili ilə cızılan çevrənin hissəsi.

- **XARİCİ QÖVS-** Fiqurçunun konkisinin xarici tili ilə cızılan çevrənin hissəsi.

- **İLKİN QÖVS-** İtələnmə zamanı fiqurçunun konkisinin daxili və ya xarici tili ilə cızılan çevrənin hissəsi.

- **İRƏLİ-DAXİLƏ QÖVS-** Məcburi fiqur mikroelementi, həmçinin konkilərdə sərbəst fiqurlu sürüşmədə tili hərəkətdə ikən irəli-daxildən arxaya-xaricə dəyişməklə fiqurçu tərəfindən icra edilən iki kəsişən simmetrik qövsdən ibarət çevrilmə.

- **İRƏLİ-XARİCƏ QÖVS-** Məcburi fiqur elementi, həmçinin konkilərdə sərbəst fiqurlu sürüşmədə fiqurçu tərəfindən hərəkətdə ikən irəli-xaricdən arxaya-daxilə hərəkətə tilin dəyişməsi ilə icra edilən, iki kəsişən simmetrik qövsdən ibarət dönmə.

- **İRƏLİ-XARİCƏ-ARXAYA-DAXİLƏ QÖVS-** Konkilərdə təknəfərlik fiqurlu sürüşmədə müxtəlifadlı ayaqda icra edilən və qövslü 2 dönmənin: irəli-xaricə (birinci dairə) və arxaya-daxilə (ikinci dairə) dönmələrin daxil edildiyi iki dairədən ibarət məcburi fiqur. Dönmələrin təpəsi dairədən istiqamətlənir və fiqurun uzununa oxuna yatır. Hər dairənin ölçüsü fiqurçunun boyundan təxminən üçqat artıq olur.

- **İRƏLİ-DAXİLƏ-ARXAYA-XARİCƏ QÖVS-** Konkilərdə təknəfərlik fiqurlu sürüşmədə qövslü 2 dönməni: irəli-daxilə (birinci dairə) və arxaya-xaricə (ikinci dairə) dönmələrin daxil olduğu və

QÖV

fiqurçunun müxtəlifadlı ayaqla icra etdiyi iki dairədən ibarət məcburi fiqur. Dönmələrin zirvəsi dairədən istiqamətlənir və fiqurun uzununa oxuna yatır. Hər dairənin ölçüsü fiqurçunun boyundan təxminən üç qat artıq olur.

- **İRİ QÖVS-** Fiqurçunun dayaq ayağı konkisinin daxili və ya xarici tili ilə çevrə cızır, bu vaxt sərbəst ayaq iri gediş hərəkəti edir.

- **KEÇİD QÖVSÜ-** Kirşə-bobsley trasında bir virajdan o birisinə birləşdirici qövs.

- **TƏKAN QÖVSÜ-** Tullanmalarda fiqurçu itələnməni icra edərkən konkinin daxili və ya xarici tili ilə buz üstündə qalan əyri xəttin və ya çevrənin hissəsi.

QRAN-PRİ- Müxtəlif şəhər və ölkələrdə start seriyaları şəklində keçirilən (bəzi idman növlərində finalı olan), böyük mükafat fondu olan ən böyük fərdi beynəlxalq yarış. Qalib mərhələlərdə və ya final üzrə toplanan xalların yekununa görə müəyyənleşir.

QRAUNDEFFEKT- Avtomobil kuzovunun altında havanın seyrəlməsi hesabına meydana çıxan aerodinamik qüvvə.

QREB- Snoubordinq idman növündə lövhəni altdan tutub qaldırmaqla icra edilən və qeyd olunan texniki element (lövhə-xizəyi imkan daxilində yüksəyə qaldırmaq lazımdır).

QREQARİ- Öz fərdi maraqlarını komanda ilə birlikdə mübarizəyə və ya komanda liderinin maraqlarına tabe tutan idmançı. Termin peşəkar velosiped idmanı üçün xarakterikdir.

QRİF

- **HANTELİN QRİFİ-** Uclarında sərbəst fırlanan oymaqları, daxilində disklərin

QRO

yardəyişməsinə mane olan və ya onları məhdudlaşdıran flyansları olan disklər geydirilmiş, eləcə də vintli bəndlərlə və ya dilçəkli fiksatorlarla təchiz edilmiş 2,8-2,9 sm diametrlə, uzunluğu 30 sm və ya daha çox olan metal mil.

- **KÖNDƏLƏN ATMA TİRİN QRİFİ-** Atqı, gimnastik alətin hissəsi- 28 mm diametrdə dəyirmi kəsiyi olan polad ştanq.

- **PAUERLİFTİNQ ŞTANQININ QRİFİ-** Ümumi uzunluğu 2,2 m-dən çox olmur; bəndlərin xarici hissələri arasındakı məsafə 1,31 m-dir, 1,32 m-dən çox olmaz. Diametri 28 mm-dən az, 29 mm-dən çox olmaz. Bəndlərlə birlikdə qrifin çəkisi 25 kq-dır. Oymağın diametri 50-52 mm olur. Məcburi tələbat qrifin mərkəzindən 81 sm enində simmetrik nişan qoyulma.

- **ŞTANQ QRİFİ-** Disklər taxılan, uclarında sərbəst fırlanan 40 sm uzunluğunda oymaq olan, 2,8-2,9 sm diametrlə, 2 m 20 sm uzunluqlu metal ox.

QRİN (1)- 1. Qolf klyuşkasında rezin və ya dəri tutacaq. **2.** Əllərlə klyuşkanı tutma. **(2).** Qolf üçün meydana çalanın bilavasitə ətrafında sahmanlanmış ən qısa otlu sahə.

“QRİN MONSTER” (“YAŞIL NƏHƏNG”)- İlk dəfə reaktiv mühərrik qoyulmuş rekordçu avtomobil.

QROQQİ- Boksçunun buraxılmış zərbədən sonra halının ayaq üstə pisləşməsinə müəyyən edən gicəllənmə.

QROSSMEYSTER- Şahmat və damada ali idman adı. Şahmatda XX əsrin əvvəlindən, damada isə həmin əsrin ortalarından mövcuddur.

QRO

- **BEYNƏLXALQ QROSSMEYS-TER-** İri beynəlxalq yarışlarda çox mühüm uğurlara görə Beynəlxalq Şahmat Federasiyası Konqresi tərəfindən şahmatçılara, Beynəlxalq Dama Federasiyası konqresi tərəfindən isə damaçılara verilən ömürlük fəxri ad.

QROT- Qrot-maçtın qabaq şkatorininə bərkidilən çəp yelkən. Qrot üçbucaqlı (Bermud təchizatı zamanı) və ya dördbucaqlı (qafel təchizatı zamanı) olur.

2.Qrot-maçtın alt yelkəni.

-**QROT-FAL-** Qrotu qaldırmağa xidmət edən itiaxan takelaj ləvazimatı.

-**QROT-MAÇTA-** İkidorlu yaxtlarda böyük dor. Çoxdorlu yelkən gəmilərində burundan başlayaraq sayılan ikinci dor.

QRUP (1)- İdmançıların yaş üzrə, hazırlıq səviyyəsi və başqa əlamətlərə görə birləşdirilməsi.

- **ƏN GÜCLÜLƏR QRUPU-** İdman mübarizəsini kəskinləşdirmək və yarışlara böyük tamaşa səciyyəsi vermək məqsədilə həddindən çox iştirakçının olduğu zaman bütün yarışan komandaların nümayəndələrindən təşkil olunmuş aparıcı idmançılar qrupu.

- **REFERENT QRUP-** Əhəmiyyətli şəraitdə hərəkət tərzinin seçilməsində idmançının bələdləşdiyi normalar, əlaqələr, mülahizələr və dəyərlər sistemi üzrə qrup. Real və ya xəyali ola bilər.

- **TƏLİM QRUPU-** İdman məktəbinin struktur bölməsi. Bir qayda olaraq eyni yaş və hazırlıq səviyyəli idmançılar qrupu. 4 tip təlim qrupu var: ilkin hazırlıq, tədris-məşq, idman təkmilləşməsi və ali idman ustalığı qrupları.

- **YAŞ QRUPU-** Yarış iştirakçılarında bə-

QRU

rabər şərait yaratmaq üçün onların yaşa görə (pasportla) qruplara bölünməsi. Adətən, qrupları kiçik, orta və böyük yeniyetmələr, gənclər, yaşlılar və veteranlara bölürlər. Müxtəlif idman növlərində bu qrupların dəqiq yaş həddi tez-tez uyğun gəlmir.

QRUP (2)- Sinxron üzgüçülükdə sərbəst proqram növü. İdmançı qadınlar qrupunun sərbəst proqramda (4-dən 8-ə qədər) sinxron ifası.

QRUPLAŞMA (YUMAQLANMA)-(1). Gimnastikada bədənin elə vəziyyətidir ki, çanaq-bud və diz oynaqları maksimal bükülür, bel dəyirmi qatlanır, baş sallanır. Akrobatikada, suya tullanılarda, uzununa tullanılarda və başqa idman növlərinin hər birinin qruplaşmasının öz xüsusiyyətləri vardır.

- **ƏKS QRUPLAŞMA-** Sinxron üzgüçülük mövqeyi: gövdə suyun səthinə təxminən perpendikulyar, hər iki ayaq çanaq-bud və diz oynaqlarından bükülü, çanaq suyun səthinə yaxın olur.

- **SIX QRUPLAŞMA-** Sinxron üzgüçülük mövqeyi: arxası üstə, budlar güclü bükülü, dizlər sinəyə çəkilmiş, ayaq pəncələr geri dartılmış, baldırlar suyun səthinə paralel, kürək dəyirlənmiş, baş azacıq irəli əyləmlə olur.

- **UÇUŞDA QRUPLAŞMA- 1.** Uçuşda idmançının (akrobatın, gimnastın, batutistin, suya tullananın və s.) əsas pozalarında bədənin ayrı-ayrı hissələri bədənin ümumi mərkəzinin kütləsinə yaxınlaşır (bədən çanaq-bud və diz oynaqlarında maksimal bükülür, əllər baldırları qucaqlayır, dirsəklər gövdəyə sıxılır, ayaqlar birləşir, pəncələr dala dartılır).

QUR

2. Atletik tullanmalarda uçuşda fırlanma sürətinin artması ilə havanın müqavimətini azaltmaq üçün idmançının bədəninin ayrı-ayrı hissəsinin qruplaşması və onların bədənün ümumi mərkəz kütləsinə optimal yaxınlaşması.

QRUPLAŞMA (2)- Sinxron üzgüçülük mövqeyi: kürək və ya sinə üstündə suyun səthinə müəyyən bucaq altında hər iki ayaq diz və çanaq-bud oynaqlarında bükülür (budlar suyun səthinə perpendikulyar olur, baldırlar suya oturur).

QUCAQ (QUCUM) (1)- Antropometrik göstəricilərdən biri. Bədənün müxtəlif hissələrinin - ombanın, sinənin, çiyinin və s. çevrəsi üzrə uzunluq santimetrlərə bölünmüş metal və ya kətan lentin köməyi ilə müəyyənləşdirilir.

QUCAQ (QUCUM) (2)- Güləşçi görüş zamanı əllərini elə birləşdirir ki, rəqibin bədənini və ya bədəninin bir hissəsi qollarının arasında sıxılıb saxlanmış olur.

QULLUQ (QULLUQ ETMƏ)- Gigiyenik və başqa tələbələrin icra edilməsi, qayğı.

- **ATIN DIRNAQLARINA QULLUQ ETMƏ**- Bütün idman atlarının, o cümlədən tamamilə sağlam və axsamayan atların dirnaqlarının və nallanmasının vəziyyəti gündəlik yoxlanılır. Əgər məşq yağışdan sonra yerdə olmuşsa, ayaqları yumaq, buxovluq sümüyü oynaqını şotka ilə silib təmizləmək lazımdır. İşdən əvvəl və sonra dirnaq haçası qarmaqla təmizlənməlidir.

- **ATA İŞDƏN SONRA QULLUQ ETMƏ**- İşdən sonra atı addımla gəzdirmək məsləhətdir. Əgər o, bərk tərləmişsə, təri qaşovla qaşayıb təmizləmək

QUN

və təri quruyana qədər gəzdirmək lazımdır. Hava soyuqdursa, üstünə çul örtülməlidir. Bir neçə qurtum (3-4) soyuq olmayan su və bir az quru ot vermək olar, 1,5-2 saatdan sonra isə doyunca su və yulaf verilməlidir.

QUMAN (KMAN)- Taekvondoda referinin döyüşün qurtardığını bildirən komandası.

QUMBARA- Tullamaq üçün döyüş qumbarası formasında idman aləti. Metaldan və ya metala tutulmuş ağacdan hazırlanır. Kütləsi müxtəlif yaş qrupları üçün 250-dən 750 q-a qədər olur.

DƏRİ QUNC (1)- Oxatının qoruyucu təchizatının hissəsi olub kirişin (yay ipinin) mümkün zərbəsi zamanı bazuönünün zədələnməsinin qarşısının alınmasına xidmət edir.

DƏRİ QUNC (2)- Siyirmə (çıxarılan) toqqalı sərt çəkmə boğazı olub at sürmədə çəkməni əvəz edir.

QUNDAQ (DİBCİK, KÜP)- Silahdan rahat istifadə üçün (atıcının çiyinə dayamaq üçün) tüfəng qundağının genişlənməmiş qurtaracağı. Əllə işlədilən odlu silahın bir neçə növünün əsas yerlərinin və mexanizminin bərkidilmiş hissəsi. Tüfəngdə qundaq dibcik, boyun və mildən ibarət olur. Qundaq möhkəm ağac növündən hazırlanır.

QUNDAQ YATAĞI- 1.Silahın (tüfəngin) qundaq hissəsinə lülə qutusu və antabka bərkidilir. 2.Dəstəklə pərin arasında avarın mil hissəsi.

QUNTER- Cins atın yaxşı, iri bədənli, yerli ingilis mənşəli atla qatışığı. Bu, güclü, çevik, tullanma qabiliyyətli mənlik atlarının əla cinsi hesab olunur.

QUR

QURBAN, QURBAN VERMƏ- Şahmat və damada hansısa mənfəət almaq, eləcə də damada kombinasiya qurmaq zamanı dama vermək. Rəqibə könüllü olaraq maddi üstünlük vermə.

- **DÜSSO QURBANI (BD)-** Nöqtələr şəklində mərkəzdə qələbəyə aparan damanın qurban verilməsinə oyunda tez-tez rast gəlirik. Məsələn: A.: 27, 28, 32, 33, 34, 37, 38, 39; Q.: 12, 13, 14, 16, 18, 19, 21, 23. Ardınca 1.27-22! 18:27; 2. 33-29 13-18 3. 29-24 x.

- **İNTUITİV QURBAN-** Şahmatda dəqiq hesablamağa davam gətirməyən qurban.

- **KEYFİYYƏTİN QURBAN VERİLMƏSİ-** Şahmatda topun yüngül fiqura qurban verilməsindən ibarət taktiki üsul.

- **MÖVQE QURBANI-** Qalan fiqurların potensialından daha yaxşı istifadə etmək, beləliklə mövqeyi dəyişdirmək məqsədilə şahmat materialını könüllü vermə.

- **RİKU QURBANI (BD)-** Oyunda tez-tez baş verən vəziyyət (A.: 25, 27, 28, 30, 32/35, 37, 38; Q.:9, 13, 14, 16/19, 21, 23, 24) damanın gözlənilməz qurban verilməsi 27-22! ardınca 34-29-u dəyişdirməklə.

- **TƏSHİH EDİLMİŞ QURBAN.** Şahmat və damada məqsədyönlülüüyü təkzib edilməz düzgün qurban.

- **YAYINDIRICI QURBAN-** 1.Şahmatda rəqibin təhdidedici fiqurunu daha az faydalı mövqeyə keçməyə məcbur etmək məqsədi daşıyan taktiki üsul. 2.Damada rəqibin əlverişli gediş etməyə mane olan təhdidedici damasının başqa xanaya keçməsi məqsədilə qurban.

QURĞU (MEXANİZM, KONSTRUK-

QUR

SİYA).

- **ASMA SÜKAN QURĞUSU-** Dal tərəfi trans kəsikli kil yaxtlarının və şvertbotların idarə olunması üçün qurğu. Asma sükanlı qurğuların əsas hissələri: sükan qutusu, sükanın pəri, rumpel, sorlin.

- **DAİMİ SÜKAN QURĞUSU-** Kil yaxtlarının idarə olunması üçün qurğu. Daimi sükanlı qurğunun əsas hissələri: baller, helmport, sükan pəri, rumpel.

- **İDMAN QURĞULARI-** Məşq məşğələləri və yarışlar keçirmək üçün nəzərdə tutulmuş, meydançalarla təchiz olunmuş müxtəlif cinsli tikililər (stadion, zal, hovuz, katok, atıcılıq meydanı, trampolin, idman sarayı, idman meydançası və s.). Örtülü və açıq ola bilər.

- **LÖVBƏR QURĞUSU-** Lövbər qoyulması üçün yaxtın təchizat hissəsi. Lövbər qurğusuna daxildir: lövbər, lövbər kanatı (və ya zənciri), lövbər kanatının keçdiyi klüzlər (və ya yarım klüzlər), kanat (zəncir) üçün qutu və lövbəri qaldırmaq üçün qurğu.

- **SÜKAN QURĞUSU-** Yaxtı idarə etmək üçün qurğu.

- **ŞVERT QURĞUSU-** Yandan müqaviməti və şvertbotda ləpəyə davamlılığı artırmaq üçün qurğu. Şvertdən, şvert quyusundan və şvert-taldan ibarətdir.

QURMA (QURULMA)- İdmançının yarış və məşq zamanı müəyyən tərzdə hərəkət etməsi (məs, qəbul olunmuş mübarizə aparmaq taktikasından və ya sevilmən üsullardan istifadə etmək), obyektlərdən və idman fəaliyyəti situasiyalarını müəyyən dərəcədə mənimsəməyə psixoloji istiqamətlənməsi və hazırlığı.

QUR

QURŞAQ, BEL (2)- Anatomik termin.

- **AŞAĞI ƏTRAFLARIN BEL SÜMÜYÜ-** bax. Çanaq sümüyü.

- **ÇIYIN SÜMÜYÜ-** İnsan skeletinin kürəkdən, körpücük sümüyü, döş-körpücük sümüyü və akromial-körpücük oynaqlarından ibarət hissəsi; sərbəst (yuxarı) ətrafları gövdə ilə birləşdirir.

- **ÖRTÜ QURŞAĞI-** Yaxtın gövdəsinin burnundan dalına qədər gedən taxta qurşağı örtüyü. Əgər yaxt böyük uzunluqdadırsa, qurşaq bir neçə lövhədən uc-uca bağlanır. Hər qurşaq şpanqoutlara qadaq və ya şruplarla bərkidilir. Ağacdan hazırlanmış müasir yaxtlarda bundan başqa qonşu qurşaqları bir- birinə yapışdırma yerlər də təbiiq olunur. Bu, gövdənin çox möhkəmliyini və su buraxmamasını təmin edir.

- **ZIVANALI ÖRTÜ QURŞAĞI-** Yaxtın gövdəsinə bilavasitə kilə yapışdırılan alt qurşaq örtüyü. Kilin şpunt (zivana) adlanan növünə daxildir.

QURŞAQ TUTMA- Qarşılıqlı yapışan və müəyyən qaydalar üzrə hərəkət edərək qələbə qazanmağa cəhd edən iki idmançının görüşü.

OYNAYIB QAYTARMA- Aşağıdakı gedişlərlə xarakterizə olunan debüt: 1.

cd4 dc5 2. bc3 cd6 3. cb4 ba5 4.d: b6 a:c7

“QURU YARPAQ”- Futbolda topu pəncənin xarici tərəfi ilə kəsməklə icra edilən zərbənin adı. Belə zərbə topa vertikal oxu ətrafında fırlanma hərəkəti verir və müvafiq olaraq uçuşun əyri xətti trayektoriyasına səbəb olur ki, bu da rəqibə onu qəbul etməkdə və ya qaytarmaqda çətinlik yaradır.

QUY

KAMANIN QURULMASI- Kamanın atışa hazırlıq vəziyyətinə gətirilməsi.

- **ÜFÜQİ QURULMA-** Üfüqi müstəvidə oxun davamlı uçuşunu təmin etmək və onun deformasiyasını azaltmaq üçün kaman yatağının və ya plunjerin yan böyrünün üfüqi yerdəyişməsi.

- **VERTİKAL QURULMA-** Oxların davamlı uçuşunu vertikal müstəvidə təmin etmək üçün kirişdə kaman yatağında və ya yuvada vertikal yerdəyişmə.

BƏDƏN QURULUŞU- Bizi əhatə edən mühitin təsiri altında orqanizmin irsən keçmiş və sonradan qazanılmış morfoloji və funksional əlamətlərinin bütövlüyü. Orqanizmin dayanaqlı, davamlı xasiyyəti. Bədənin quruluşunun xüsusiyyəti bədənin ölçüləri, onun proporsiyaları və kütləsinin tərkibi ilə müəyyənləşdirilir.

QUŞQUN, PƏRDÜM- Atın quyruğunun altından keçən ilgəkli qayıq, at ləvazimatı detallı. Yəhər irəli sürüşməsin deyə onun arxa qaşına düymələnir.

QUŞTINQİRİ- Tacik milli güləşməsi. Paltardan qurşağa qədər yapışmağa və ayaqlarla hərəkətə icazə verilir. Qələbə üçün rəqibi kürəkləri üstə atmaq lazımdır. Buxarada taciklərin buxara güştisi tacik güləşməsinin variantıdır. Buxara güştisində qurşaqdan aşağı (dizdən aşağı yox) tutmağa icazə verilir.

“QUTUCUQ”- Velosiped idmanında (trek, şosse) taktiki mübarizə üsulu. Biləkdən konkurent-yürüşçülər rəqibi əhatə edərək ona qrupda yürüşün bu anında sərbəst hərəkət etməyə imkan vermirlər.

QUYRUQCUCUQ- Oxu təsbit etmək üçün yay ipinə bərkidilmiş xüsusi qurğu.

ŞVERT QUYUSU- Kilində şvertin

QÜL

keçdiyi və yarığı əhatə edən şvertbotun daxilində qutu. Qutunun üst kəsiyi su xəttindən yuxarı yerləşir.

QÜLLƏ

- **HAKİM QÜLLƏSİ-** 1. Voleybol, tennis və badminton üzrə yarışların hakimliyi üçün xüsusi qurğu. Oyunu yaxşı müşahidə etmək üçün müəyyən hündürlüyə qaldırılmış (tennis üçün 1,8-2,0 m., voleybol üçün 2,3 m) kreslolu konstruksiya. 2. Qaçış üzrə finişdə hakimlərin oturması üçün yer pilləkən formasındadır.

- **NƏZARƏT QÜLLƏSİ-** Yarış zamanı kirşə-bobsley trasının bütün növünü gözdən keçirmək üçün hakim və məşqçilərin müşahidə məntəqəsi.

- **START QÜLLƏSİ-** Avarçəkənlərin yarış hakimliyi zamanı hakim startda qüllədə oturur.

- **SUYA TULLANMALAR ÜÇÜN QÜLLƏ-** Suya tullanmalar üçün 1; 3; 5; 7,5 və 10 m hündürlükdə platformalı (taxta, metal konstruksiyalı və ya dəmir-beton) qurğu. Rəsmi yarışlar 5; 7,5 və 10 m-də keçirilir. Qüllə altında suyun dərinliyi ən azı 5m, platformanın uzunluğu isə ən azı 6 m olmalıdır. Alətin qabaq kənarının çıxıntısı ən azı 1,5 m olur. Alətin mərkəzindən hovuzun yan divarına qədər 2,5 m-dən (trampolin 1 m) 5,25 m-ə qədərdir (qüllə 10 m).

- **TRAMPLİN QÜLLƏSİ-** Xizəklərdə tullanmalarda trampolinli start yeri. Trampolin qülləsinin (2-3) köməyi ilə hava şəraitindən asılı olaraq tullanmanın qovlana sürəti nizamlanır; qüllə trampolinin yuxarısında olur.

QÜREŞ- Türk milli güləşməsi. Güləşçilər görüşü qurşağa qədər soyunmuş

QÜV

halda, parça kəmərlili, adi milli şalvarda keçirirlər. Tutmalar sərbəstdir. Rəqibini kürəkləri üstə xalçaya (yerə) sıxan güləşçi qalib hesab olunur.

ATIN QÜSURLARI- Atın əsas çatışmayan, aradan götürülməyə müqavimət göstərdiyi pis cəhətləri: inkişafdan qalması, dırnaq defektlərinin olması, ayaqlarını düzgün qoymaması, zəiflik, ayaqlarını dartması, oynaqlarının, toxuma, əzələ və vətərlərinin xəstəliyi, topallıq, sümük şişi, qarpa (dişləmə), ayı yırgalanması kimi xassələrə malik olması.

QÜVVƏ (GÜC, TƏSİR DƏRƏCƏSİ) (1)- Mexanikada maddi cisimə başqa cisimlərin və ya sahələrin mexaniki təsir dərəcəsi; hər hansı bir enerjinin mənbəyi ola bilən maddi əsas, səbəb. **(2).** Xarici müqaviməti aradan qaldırmaq və əzələ gərginliyi vasitəsilə ona qarşı durmaq bacarığı.

- **AĞIRLIQ QÜVVƏSİ-** Yer səthində yerləşərək maddi nöqtəyə təsir edən və bu məntəqənin kütlə məhsuluna vakuumda onun sərbəst enməsinin tezliyinə bərabər qüvvə.

- **ASTA QÜVVƏ-** İdmançının praktik olaraq sürəti artırmadan başa çatdırdığı nisbətən asta hərəkətlərdə təzahür edən qüvvə.

- **AVARIN DARTI QÜVVƏSİ-** Akademik avarçəkəndə avarçəkənin oturduğu skamyaya nisbətdə vertikal müstəvidə fırlandığı vəziyyəti. Avarın dartı qüvvəsi uca, alçaq və normal olmaqla fərqləndirilir. Avarın normal dartısı avarçəkənin antropometrik göstəriciləri altında qayığın sazlanması ilə əldə edilir (fırlanğıcın meydançası və skamya arasında vertikal

QÜV

üzrə məsafənin azalması və ya artması).

- **BƏRABƏR TƏSİREDİCİ QÜVVƏ**- Cismə təsir edən bütün qüvvələrin təşkilində həndəsi (geometrik) yekunlaşma.

- **DARTI QÜVVƏSİ**- Ağırliqqaldırma təmrinlərinin birinci dövrəsi: dartma və təkən zamanı (ştanqı sinəyə qaldırarkən) ştanqı körpücükdən sallağı oturuşun başlanğıcına qədər qaldırma. Ştanqın qaldırılma hündürlüyü müxtəlifdir.

- **DAYAQ REAKSİYASI QÜVVƏSİ**- İdmançının ayaq pəncəsinin alt hissəsinə və ya əlinə tətbiq edilən itələnmə zamanı baş verən dayaq reaksiyası. Əvəzləyici qüvvə böyüklüyünə görə idmançının dayağa basdığı qüvvə ilə bərabərdir və istiqamətinə görə əksdir.

- **DİNAMİK QÜVVƏ**- İdmançı tərəfindən dinamik rejimdə, yəni hərəkətdə təzahür edən və əzələ liflərinin (məs., bokşunun zərbələrdə, müdafiədə, yer dəyişmələrdə inkişaf edən gərginliyi) uzunluğunun dəyişməsi ilə bağlı gərginlik.

- **ƏSƏB SİSTEMİ QÜVVƏSİ**- Ekstremal şəraitdə (məşqdə və yarışlarda) iş qabiliyyətini xarakterizə edən əsəb sisteminin xüsusiyyəti.

- **FİZİKİ QÜVVƏ**- Müəyyən hərəkətləri yerinə yetirmək üçün fiziki qüvvənin tətbiq edilməsi.

- **HƏRƏKƏTVERİCİ QÜVVƏ** - Təsir istiqaməti sürət istiqaməti ilə üst-üstə düşən və ya onunla iti bucaq yaradan və müsbət fəaliyyəti başa çatdıran təsir qüvvəsi.

- **İNERSİYA QÜVVƏSİ**- Sürəti artırmağa qarşı yönələn qüvvə; bədən kütləsinin onun sürətlənmə moduluna vurma hasili.

QUV

- **İRADƏ QÜVVƏSİ**- İdmançının qarşıya qoyulmuş məqsədin əldə edilməsində, eləcə də məşq və yarış prosesində iradi keyfiyyətlərinin intensivlik və stabilliyinin ifadəsi.

- **İRADI QÜVVƏ**- Məşq və yarış prosesində meydana çıxan maneələrin aradan qaldırılmasına kömək edən psixi gərginlik.

- **İTƏLƏNMƏ QÜVVƏSİ**- 1.İdmançının dayağa saldığı qüvvənin həcmi. O, idmançının bədəninin etalətindən, eləcə də, qollarının və çiyin qurşağının hərəkət istiqaməti, sürəti və amplitudası hesabına ayaq əzələlərinin iş rejiminə təsir edən və bu səbəbdən də son həddə çatdırılmış gərginliyin inkişafından asılıdır. 2.Tras üzrə kirşələrin başlanğıc hərəkət sürətinin artırılması üçün start dəstəyinə kirşə ilə qoyulmuş qüvvə.

- **İZOMETRİK QÜVVƏ**- İdmançının bədəni fəzada öz vəziyyətini dəyişmədiyi şəraitdə gərginlikdə qalan əzələnin uzunluğunun müqavimət dərəcəsi.

- **KAMANIN GƏRİLMƏ QÜVVƏSİ (QABİLİYYƏTİ)**- Kamanı zərbəli vəziyyətə uzadıb çatdırmaq üçün lazım olan qüvvə. Kamanda kirşin uzadılmasının gərilmə qabiliyyəti standart həcmdə göstərilir.

- **KÜLƏYİN QÜVVƏSİ**- Küləyin gücü əhatə etdiyi mühitə təsiri ilə müəyyənləşdirilir. Küləyin gücü Ümumdünya Meteoroloji Assosiasiya tərəfindən 1963-cü ildə dəqiqləşdirilmiş vizual qiymətləndirilmə üçün Bofort şkalasında ballarla qeyd edilir, orada həm küləyin sürəti, həm də xarici hərəkət əlamətləri göstərilir. bax. həmçinin **Bofort şkalası**.

- **QÜVVƏ GƏRGİNLİYİ**- Müəyyən

QÜV

nəticə əldə etməyə yönələn və ya məqsəddə çatmaq üçün nəyəsə sərf edilən qüvvə (fiziki, əqli) gərginliyi. İdman fəaliyyəti psixo-fizioloji proseslərin dəyişməsinə səbəb olan böyük qüvvə ilə, bəzən də həddən artıq səylə bağlıdır.

- **MAKSİMAL QÜVVƏ**- İdmançının vaxtı və öz bədəninin xüsusi kütləsini nəzərə almadan əzələlərin maksimal iradi yığılmaları zamanı sərf etdiyi güc.

MƏRKƏZİ (ÖLÜ) DARTI QÜVVƏSİ- Pauerlftinqdə məşq və yarış təmrini. Ştanqı körpüçükdən iki əllə ayırma və ayaqları düzləndirmə vəziyyətində gövdənin çiyin oynaqları ilə arxaya və aşağı çəkilməsi.

- **MÜTLƏQ QÜVVƏ**- **bax. maksimal qüvvə.**

- **NİSBİ QÜVVƏ**- İdmançının bədən kütləsinin göstəricilərinə görə sərf edilən maksimal qüvvə (adətən kütlənin hər kq-na düşən).

- **PARTLAYAN QÜVVƏ**- Ən az vaxtda daha çox güc göstərmək bacarığı. Maksimal sürəti artırmaqla gücün təzahürü (məs., boksçunun diqqəti cəlb edən zərbələri, tullananın itələnməsini inkişaf etdirən güc).

- **STATİK GÜC**- **bax. İzometrik qüvvə.**

- **SÜRƏTLİ QÜVVƏ**- **bax. Partlayan qüvvə.**

- **SÜRTÜNMƏ QÜVVƏSİ**- Cismin hər hansı səth üzrə hərəkəti zamanı baş verən müqavimət. Bir sıra idman növlərində (üzgüçülük, konkidə sürüşmə, xizək, kirşə idmanı, bobsley və s.) nəticəyə əhəmiyyətli təsir göstərir.

- **ÜZGÜÇÜNÜN İSTİQAMƏTVERİCİ QÜVVƏSİ**- Üzgüçüyə irəli hərəkət

LAB

etməyi xəbər verən qüvvənin - əllərin, ayaqların, gövdənin işçi (avarlama) hərəkətləri hesabına yaranır. Üzgüçünün işçi səthlərinə suyun güc reaksiyası təsir edir. Suyun üfqi təsir reaksiyasının yönəldiyi tərəfə üzgüçünün bədəninin hərəkət sürəti dartı qüvvəsi adlanır. Bu, əsas hərəkətverici qüvvədir və o öz növbəsində avarlayan səthlərin sürətindən, onun midel kəsiyindən, suyun sürüşkənliyindən və sıxlığından asılıdır. Suyun üfqi reaksiya təsiri üzgüçünün irəli hərəkətinin düz əksinə yönəlməsi **müqavimət** adlanır. Bu, üzgüçünün bədəninin midel kəsiyindən, suyun sıxlığından, bədən hərəkət sürətindən asılıdır. Suyun yuxarı istiqamətlənmiş vertikal reaksiya müqaviməti qaldırıcı güc (müqavimət) adlandırılır. Qaldırıcı müqavimət üzgüçünün bədəninin daha uca və sabit vəziyyətini təmin edir. Bu, bədən profillindən, formasından və üzgüçünün hücum bucağından asılıdır.

- **ZƏRBƏ GÜCÜ**- Zərbə törədən (idmançının bədəni, top və s.) bədənə mexaniki təsir tədbiri.

- **ZƏRBƏLİ FİQURLARIN QÜVVƏSİ**- Şahmat partiyasında hücum məruz qala bilən fiqurların xanaların sayı ilə xarakterizə olunan keyfiyyəti.

LI

LABİRİNT- Bir-birinin ardınca birbaşa sahəsi olmayan bir neçə virajdan ibarət kirşə-bobsley trası elementi.

QAYA LABORATORİYASI- Alpi-

LAK

nist idman təlimi bazalarından uzaqda yerləşməyən, təkmilləşmə və dırmanma üsulları üçün müxtəlif formalı relyefi olan qayalar.

LAKTAT- Süd turşusu və ya onun duzu. İşləyən əzələlərdə və qanda laktatın konsentrasiyası məşq yükünün intensivliyi və ondan sonra bərpa dərəcəsinin mühüm göstəricisidir.

LAQ- Gəminin getmə sürətini ölçmək üçün cihaz.

LAMPA. SİQNALLARI TƏKRARLAMA LAMPALARI- Sancmanı (zərbəni) həmin anda qeydə almaq üçün elektrofiksatora qoşulmuş, qılıncoynatma üzrə təkbətək döyüşün gedişi haqqında informasiya sisteminə daxil edilən, iştirakçıların və tamaşaçıların görməsi üçün lampalar.

LANDO, LANDOLE- Minik avtomobilinin arxa sıra oturacaqlarının üstünə dam örtüyünün bir hissəsi açılan birləşdirilmiş kuzov tipi.

LANDŞAFT- Komponentləri mürəkkəb qarşılıqlı təsir və əlaqədə olan, ərazisi məhdudlaşdırılmış təbiət kompleksi. İdman səmmtapmasında landşaftın əsas komponentinə relyef, hidroqrafiya, bitki aləmi, suni qurğular daxildir. Yarış zamanı bir landşaft zonasından digərinə keçərkən, bu, bir qayda olaraq iştirakçılarda oriyentiri tapmanın texnika və taktikasında korreksiya olunur.

LAPTA- Hər biri 8 nəfərdən ibarət iki komanda arasında 35x60 m ölçüdə meydançada top və toxmaqla oynanılan rus xalq oyunu. Bir komanda vuran, o birisi aparən (idarə edən) adlanır. Topa toxmaqla uğurla vurulan zərbədən so-

LEN

nra vuran komandanın oyunçusu meydanın axırına qədər qaçmağa cəhd edir və geriyyə dönərsə, buna görə xal alır. Aparən komanda onu topla vurub oyundan çıxarmağa çalışır.

LAST- Üzmənin sürətini artırmaq üçün idman ləvazimatı. Qaz pəncəsi formasında rezin və ya plastik alət olub üzgüçü pəncəsinin dayaq səthini artırmaq üçün ayağına geyir. Lastlarda üzmə zamanı əhəmiyyətli dərəcədə sürət artır.

LAT- Yelkənin arxa şkatorininin donqarını saxlamağa və profilini yaxşılaşdırmağa xidmət edən möhkəm ağacdan və ya laylı plastikdən plastin. Latlar yelkəndə xüsusi ciblərə qoyulur. Latların iki tərəfi açıq (yelkənin arxa şkatorindən ön şkatorinə qədər) və qısa olur.

LAUN-TENNİS- bax. Tennis.

LEDOBUR- Boru şəkilli buz qarmağı-alpinist ləvazimatı.

LEER- Ucları iki tərəfə bərkidilmiş, talreplə tarım çəkilməmiş nazik tros. Dayaqlarında deşiklərdən buraxılan leer bortlar boyunca göyertəni qorumağa xidmət edir.

LEİ- Atlının diz nahiyəsində, sağrısında və ombasının daxili səthində şalvarına yumşaq dəridən və ya onun əvəzedicisindən tikilmiş halqalar.

LEQALLIQ (RD)- Oyunda gedişlər zamanı yaxşı olmayan, lakin qaydalar pozulmadan edilən mövqeyin meydana çıxması imkanı.

LENT- Bədii gimnastikada ağac tutaqdan və xüsusi bərkidilmiş ipək lentdən ibarət cisim.

- FİNİŞ LENTİ- Finiş xəttində sərbəst bərkidilərək qaçış, yerləş üçün distansiyanın hüdudlarını göstərən lent.

LEV

LEVENTİK- Küləyin əsmə bucağı sıfır dərəcəyə yaxın olanda küləyə nisbətdə yaxtın vəziyyəti. Bu zaman çəp yelkənlər yaxtın diametral müstəvisinə yaxın yerləşir və sakit dayanır.

LEY- Xizəklərdə akrobatik tullanmalarda arxaya əyləmlə salto.

- **LEY FUL-** Arxaya ikiqat salto: birincisi-əyləmlə, ikincisi-vintvari.

- **LEY LEY-** Arxaya əyləmlə ikiqat salto.

- **LEY TAK-** Arxaya ikiqat salto: birincisində-əyləmlə, ikincisində-qruplaşaraq.

LEYKOSİTLƏR- Rəngsiz qan hüceyrələri. Leykositlərin bütün tiplərinin fəal hərəkət qabiliyyətli özəyi vardır. Orqanizmdə bakteriyaları və ölmüş hüceyrələri udur, anticisimlər hazırlayır.

LEYSİ- 6 m-ə qədər uzunluqda birləşdirilmiş iki cilov ciddi atları çıxardıb gəzdirərkən işlədilir.

LƏLƏK. OX LƏLƏYİ- Müəyyən bucaq altında oxa yapışdırılaraq uçuşda onun sabitliyini təmin edən lələk.

AT LƏVAZİMATLARI. Hər at üçün ayrıca seçilən təchizatda-yüynin üz qayıqlarının uzunluğu, yüyən ağızlığının eni, atın süysününü basmamaq üçün yəhərin qabaq qaşının hündürlüyü, tapqırın, üzənginin uzunluğu və s. nəzərə alınır.

LƏYƏNCİK- Buzla və ya qarla örtülmüş yamacda bura çıxanın hər iki ayağı üstə dayana bilməsi üçün tapdalanmış böyük pillə.

LİBELA- bax. Qaranquşvari fırlanma.

-**AYAQLARI DƏYİŞMƏKLƏ LİBELA-** Fiqurçunun bir ayaq üzərində

LİK

bədənini üfüqi mövqedə irəli fırlatma hərəkəti, yəni dayaq ayağını yana açarkən sərbəst ayağa keçid baş verir, sonra yana fırlanma yeni sərbəst ayaqla arxaya davam edir.

- **YELLƏNMƏKLƏ LİBELA-** Fiqurçunun bir ayaq üzərində vertikal ox ətrafında bədənini fırlatma hərəkəti. O, bu zaman geniş amplituda ilə gövdəsini ön-arxa istiqamətdə meyl etdirir.

LİBERO- Futbolda rəqib komandanın hər hansı bir oyunçusunun fərdi izləyicisi olmadan geniş diapazonda hərəkət edən sərbəst müdafiəçi.

LİDER- 1. Komandada birgə fəaliyyətin təşkilində və qarşılıqlı əlaqələrin reqlyasiyasında mərkəzi rol oynayan idmançı. Komandalı idman oyunlarında oyuna rəhbərlik edən idmançı. **2.** İdman yarışlarında irəlində gedən iştirakçı və ya komanda.

AVTOMATİK LİDER- İdmanın dövrlər üzrə gedən növlərində lazımi hərəkət tempini işləmək üçün müəyyən vaxt intervalında avtomatik siqnal (ışıq, səs) verən cihaz.

LİDERLİK- İdmançılar arasında (fəaliyyətin məqsəd və məsələləri ilə əlaqədə) daha nüfuzlu və fəal təşkil edilən yarışda liderlik mövqeyi qarşılıqlı hərəkətlər və əlaqələr prosesində yaranan birincilik.

LİDERLİK ETMƏ- Keçirilən yarışda daha yaxşı nəticəsi olan idmançı və ya komandanın, eləcə də idman oyunlarında birincilik qazanmış və ya çempionatda 1-ci yeri tutmuş komandanın vəziyyəti.

LİKPAZ- Dodağa oxşar oyuq. Dorun arxasında liktros və gikin üst tərəfi boyunca gedən süngərli oyuq. Onu üstədən dora və gikə bərkitmək üçün qro-

LİA

tun ön və alt şkatorini liktrosa uzadılır.

LİKTROS- Az meylli enmədə şkatorinə daha çox möhkəmlik vermək üçün yelkənə bitki mənşəli və ya sintetik trostan haşiyə tikilir.

LİQA. Yarış sisteminin vahid strukturunda iştirak edən komandalar (klublar) birliyi.

- **YÜKSƏK LİQA-** Milli çempionatlarda və ya böyük beynəlxalq turnirlərdə güclü komandalar birliyi.

LİMFA- İnsan orqanizminin hüceyrələrarası boşluqlarını dolduran, bütün toxuma və hüceyrələrə qida daşıyan rəngsiz maye.

LİMİT- Velosiped idmanı üzrə yarışda komandaların və yürüşçülər qrupunun liderlərdən geridə qalmasını məhdudlaşdırmaq üçün hakimlər kollegiyasının müəyyən etdiyi vaxt həddi.

LİNG (MANİVELA) (1)- Bax. Əyilmə, bükülmə, büküş xətti.

LİNG (2)- Uzaq əllə boyunu, digər əllə müxtəlifadlı bazunun altından həmin əlin biləyindən tutmaqla burub çevirmə fəndi.

LİOFİLİZASIYA- Dərin vakuumda, xüsusən effektiv aşağı temperaturda ərzaq məhsullarını yeni qurutma üsulu. Yeyinti sənayesində geniş yayılmışdır, alpinistlərin və qütb ekspedisiyaçılarının qida rasionuna daxil edilən məhsulları almağa imkan verir.

LİSENZİYA- 1. Yarışlarda iştirak etmək istəyən və ya rekord müəyyən etmək cəhdində olan hüquqi və fiziki şəxsə verilən qeydiyyat şəhadətnaməsi. **2.** Peşəkar və ya həvəskar statusunu təsdiq edən rəsmi sənəd.

LİTRAJ- Mühərrikin litr hesabı ilə ifa-

LON

də olunan işçi həcmi.

LOK(K)- İdman rəqslərində texniki element, dayaq ayağının qarşısında və ya gövdənin hərəkəti zamanı onun ardınca qadağan olunmuş mövqedə yana qoyulan addım.

LOKOMOSİYA- İnsanın fəzada (qaçış, yerləş, tullanma, üzgüçülük və s. zamanı) hərəkətini təmin edən fəal yerdəyişmə.

LONJA- Müxtəlif idman növlərində mürəkkəb təmrinləri öyrətmə prosesində təhlükəsizliyi təmin etmək üçün təbiiq edilən mühafizə kəməri.

- **AMORTİZASIYA LONJASI-** Artıq mənimsənilmiş akrobatik tullanmaların, batutda hoppanmaların, “quru” trampinin (suya tullanmada) yerinə yetirilməsi zamanı idmançının özünün mühafizəsi üçün asma alət. Təhlükəsizlik kəmərinə məşqçinin köməyi olmadan keçinməyə kömək edən rezin amortizatorlar bərkidilir. Müxtəlif çəkili uşaqlarla iş zamanı “ələvə” yığımdan-müxtəlif qalınlıqlı növbəli rezin amortizator parçalarından istifadə olunur.

- **ASMA LONJA-** İdmançının gimnastik alətlərdə, suya tullanmalarda, batutda və akrobatik hoppanmalarda mürəkkəb sıçrayışları icra edən zaman mühafizəsi üçün qurğu. Onun əsasını tavana bərkidilmiş bir və iki şkiqli blokların üzərindən buraxılmış enli, möhkəm kəmərlər (dəridən, brezentdən) və mühafizəedici kəndirlər təşkil edir.

- **ASMA SÜRÜŞKƏN LONJA-** İştirakçı ilə birlikdə dartılıb çəkilmiş tros üzrə blokları hərəkətli asma lonja. Konstruksiyasında həm də rezin amortizatorlardan istifadə olunur.

LON

- **ƏLLƏ İŞLƏYƏN LONJA**- Çəkilib uzadılmış kəndir bağlanan möhkəm qurşaqlayıcı kəmərlər. İdmançını xalçada, (ayağaltında), batutda, “quru” trampində və akrobatik cığırda fırlanmaya öyrədən zaman iki təhlükəsizlik kəmərinə istifadə olunur.

- **UNİVERSAL LONJA**- İdmançını kombinasiya edilmiş tullanmalara (akrobatikada, batutda və suya tullanmalarda), həmçinin gimnastik alətlərdən sıçrayışlara öyrədən zaman onu mühafizə edən qurğu. O, diyircəkli podşipnikləri olan metal və ya sürüşkən səthə malik sintetik çənbərdə fırlana bilən təhlükəsizlik kəmərinə ibarətdir.

LONJERON. KİRŞƏ LONJERONU- Kırşələrin idarə olunmasını asanlaşdırmaq üçün uzununa yerləşdirilmiş güc elementi. Kırşənin iki lonjeronu olur.

LOPİNQ- Vestibulyar aparatı məşq etdirmək üçün gimnastlar və akrobatların tətbiq etdikləri alət. Bədənin uzununa və köndələninə tam dönməsini icra etməyə imkan verən metal yelləncək.

LOSİYA- 1. Su hövzələrində üzmə şəraitini öyrənən gəmiçilik elmi bölməsi. **2.** Müəyyən su hövzəsinin naviqasiya xüsusiyyətlərini ətraflı təsvir etməklə üzgüçülük üçün dərslik (hövzənin dibinin relyef xarakteristikası, təhlükəli yerlər və onların hasarlanma sistemi, sahil zolaqları, hidroloji və meteoroloji xüsusiyyətləri və s.).

LOT- Dərinliyi ölçmək üçün cihaz. Əl lotu ilə 25 m-lik dərinliyi, dipotla 150 m-lik, mexaniki lotla 200 m-lik, elektrik lotu ilə (exolotla) istənilən dərinliyi ölçmək olur.

LÜK

LÖHRƏM (YORTMA) YERİŞ- İki tempdə diaqonal allür. Ayaqların istənilən diaqonal cütlüyü löhrəm yerişlə başlamalıdır. İdman atlarında löhrəm yeriş işçi, orta, qısaldılmış, toplu, artırılmış, löhrəm atlarda zavod təcrübələri zamanı ippodromda trot, razmaşka (yaygın), max (dövrəvi), şux ola bilir.

- **LÖHRƏM TƏLİM YERİŞİ**- Belə löhrəm yeriş zamanı minici üzəngiyə qalxmaqla yəhərdə oturur.

- **YÜNGÜLLƏŞDİRİLMİŞ LÖHRƏM YERİŞ**- Löhrəm yeriş zamanı minici templər arası üzəngiyə qalxır, sonra yəhərə oturur və dərhal yenə azca qalxır. Bu, miniciyə uzun məsafələrə löhrəmlə gedişi yüngülləşdirir (asanlaşdırır).

LÖVBƏR- Çevrilmiş çətir formasında yerləşmiş 4-6 sərt ayaqlı lövbər. Əsasən borddan kənara düşən əşyaları axartmaq və ya tutmaq üçün istifadə olunur. Böyük olmayan şvertbotlarda qarmaq vasitəsi kimi də tətbiq olunur.

LUTS. Konkilərdə fiqurlu gəzişmədə arxaya kənara gedişlə icra edilən sıçrayış növü. Ayaq barmaqlarının ucunda icra edilən qrupa aiddir, bu vaxt təkən ayağı buz üstündə dişcikdə durur. Fiqurçu övvəlcə dayaq ayağı ilə buz üstündən itələnir. Bədənin uçuşda fırlanma istiqaməti mənfidir, yəni təkən qövsünün əks istiqamətinə, kənara fırlanır.

- **İKİQAT LUTS**- Lutsun icrası zamanı fiqurçu buzun üstünə enənə qədər havada iki dövrə vurur.

- **ŞPAQATDA LUTS**- Lutsun icrası zamanı fiqurçu buzun üstünə düşənə qədər havada ayaqlarını geniş açaraq tullanır.

LÜK- Göyertənin altındakı sahə ilə

LÜL

əlaqə üçün göyörtədəki deşik. Lülklər işıqlı və işıqsız olur. İşıqlı lülklərin damı (qapağı) adətən, şüşəli olur.

- **BAYDARKA LÜKÜ**- Sükanı nizamlamaq üçün baydarkanın göyörtəsində deşik.

LÜLƏ- Atıcılıq silahında güllənin uçuşunu istiqamətləndirən əsas hissə. Lülənin daxili hamar (düz) və ya gülləyə öz oxu ətrafında fırlanma hərəkəti vermək üçün kərtikli olur. Hamar lüləli silah stend atıcılığında, kərtikli isə güllə atıcılığında işlədilir.

LÜLƏNİN AĞZI- Odlu silahın lülə kanalının çıxış deşiyi.

LYAKROSS- Hər komandada 12 nəfər olmaqla 5,4x5,4 m ölçüdə qapıları olan 63x100 m-lik meydanda top və raketklyuşka ilə oynanılan komandalı idman oyunu. Oyunun məqsədi qapıya mümkün qədər çox top vurmaqdır. Kişilər hər biri 15 dəqiqə olmaqla 4 taym, qadınlar isə 25 dəqiqədən ibarət 2 taym oynayırlar. Lyakross güc tətbiq edilən oyundur.

LYUBKİ- İki eyni rəngli damanın yaratdığı özünəməxsus keçid-qapı. Bura rəqibin daması da daxil ola bilər. A.: f4; Q.: d4, f6 1. f4-e5.

Mm

MAE- Karatedoda qarşısında zərbələrin, hərəkətlərin istiqaməti frontal olan düz səth.

MAHMIZ- Atı idarəetmənin əsas vasitəsi kimi minicinin qıçlarının dizdən dabana qədər olan daxili hissəsi.

- **DAXİLİ MAHMIZ**- Manejdə atsür-

MAK

mə zamanı manejin daxilinə tərəf yönəlmiş mahmız.

- **XARİCİ MAHMIZ**- Manejdə atsürmə zamanı divar tərəfə yönəldilmiş mahmız.

MAİLLİK

- **QAÇIŞ CİĞİRINDA MAİLLİK**- Qaçış cığırının üfüqi xəttə nisbətdə eniş bucağı. Qaçış cığırı səthinin mailliyi qaçış istiqamətində 1:1000-i və köndələn istiqamətdə 1:100-ü aşmamalıdır.

- **DİSTANSİYANIN MAİLLİYİ**- İdman oriyentirini tapmada yüksəklik distansiyasının uzunluğuna faizlərlə ifadə olunan yekun yığım nisbəti.

- **VİRAJ ÜZRƏ QAÇIŞ VAXTI BƏDƏNİN MAİLLİYİ**- Qaçıcı virajı keçən zaman bədəninin müvazinətini saxlamaq üçün vertikalından irəliyə daxili dairə istiqaməti üzrə əyilir.

- **VİRAJIN MAİLLİYİ**- Qaçış cığırı səthinin üstü örtülü yerlərdə, bobsley trasında, trek döşəmə yolunda və s. yerlərdə viraj əyrisi mərkəzinə tərəf mailliyi. Tras səthinə perpendikulyar idmançı və alətin virajda sabit vəziyyətini təmin edən ümumi təzyiqin istiqamətini almaq üçün hesablama sürətindən və viraj əyrisi radiusundan çıxış edərək maillik düzəldilir. O, tras səthi və üfüqi yastılıq arasındakı bucaqla ölçülür.

“MAİTA!”- Cüdoda güləşçinin təslim olmaq haqqında işarəsidir ki, o bu sözü ucadan tələffüz edir. Hərfi mənada “təslim oluram” deməkdir.

MAKQİ- Taekvondo və txeqvondoda təcrid etmə.

- **ARE MAKQİ**- Gövdənin aşağı hissəsini (qurşaqdan aşağı) müdafiə.

MAK

- **XANSONAL MAMTONQ PAKAT MAKQİ-** Gövdənin orta hissəsini açıq ovuclu bazuönü ilə müdafiə.

- **KİMƏAN MAMTONQ MAKQİ-** Gövdənin orta hissəsini (çiyindən qurşağa qədər) iki əllə müdafiə.

- **MAMTONQ AN MAKQİ-** Gövdənin orta hissəsini bazuönünün daxilə hərəkəti və yumruqla müdafiə.

- **MAMTONQ PAKAT MAKQİ-** Gövdənin orta hissəsini bazuönünün xaricə hərəkəti və yumruqla müdafiə.

- **OQUL MAKQİ-** Bədənin üst hissəsini (başı) müdafiə.

- **YANSONAL ARE MAKQİ-** Gövdənin aşağı hissəsini bazuönünün aşağıya hərəkəti ilə müdafiə.

- **YANSONAL MAMTONQ MAKQİ-** Gövdənin aşağı hissəsini iki əlin bazuönüləri ilə müdafiə.

MAKRODÖVRƏ- İdman formasının müvəqqəti itirilməsi, stabilləşməsi və inkişafı ilə bağlı və özündə bir sıra bitkin dövrü, mərhələni, yarım dövrü əhatə edən yarım illik (bəzi hallarda 3-4 aylıq), illik və çoxillik formada böyük məşq dövrəsi.

MAQAZİN- Atıcılıq silahında lülənin xəzinəsində (qutu, disk və ya borucuq şəklində) qoyulmuş patronların verilməsini təmin edən xüsusi qurğu.

MAQNETO- Avtomobillərin (motosikletlərin) daxili yanacaq mühərrikinin yanma sistemində maqnit-elektrik cihazı.

MAQNEZİ (MAQNEZİUM OKSİD)- Gimnastların ovcunun alətə və ya qoşa akrobatik təmrinlərdə akrobatların ovcunun yapışmasını yaxşılaşdırmaq üçün istifadə olunan ağ rəngli toz maddə.

MAQNUS EFFEKTİ- Fırlanan topun

MAN

uçuş zamanı yan gücünün meydana çıxması. Maqnus effekti nəticəsində futbolda küncdən zərbə zamanı top qapıya düşə bilir.

MANEƏ (1)

- **AĞAC MANEƏ-** At idmanı yarışlarında kol və ya çırpı ilə doldurulmuş, dövrəsi ağacla toxunma təbii və ya süni maneə.

- **ÇOX UCA MANEƏ-** At idmanı yarışlarında tərkib hissələri bir-birinin üstündə vertikal yerləşmiş maneə.

- **ÇOX UCA VƏ ENLİ MANEƏ-** At idmanı yarışlarında hündürlüyü və eni hesablanan maneə.

- **ENİŞLİ MANEƏ-** At idmanı yarışlarında tullanmağı yüngülləşdirən çox alçaq qoyulmuş maneə.

- **ENLİ MANEƏ-** At idmanı yarışlarında dəf edilməsi üçün tullanma tələb edən daha enli maneə.

- **HƏRƏKƏTSİZ MANEƏ-** At idmanı yarışlarında üst hissəsi düşməyən maneə.

- **SULU MANEƏ-** İdmançı at idmanı yarışlarında at üstündə su kanalını, çayı (suya, suda və sudan tullanmalar) rəf etməlidir.

MANEƏ, ƏNGƏL, SƏDD (2)- 1. Qolfda meydanda oyunçuya zərbəni icra etməyə mane olan, lakin arxitektorun planına görə olmamalı cisim. Oyunçunun qaydalara uyğun olaraq, ona əngəl törədən maneəni götürmək və ya topu başqa nöqtəyə keçirmək hüququ vardır.
2. Qolf oyunu gedişini çətinləşdirməkdən ötrü qəsdən saxlanılan (bunker, su səddi) xüsusi hazırlanmış və ya təbii oyun meydanı elementi.

- **BİRBAŞA (DÜZ) SU SƏDDİ-** Sarı payacıqlarla göstərilmiş sədd.

MAN

- **YANDAN SU SƏDDİ-** Qırmızı paya-cıqlarla nişanlanmış sədd.

MANEƏLƏR

- **AT İDMANINDA MANEƏLƏR-** Təbii və süni maneələr, onların quraşdırılma və sistemləşdirmə növləri çoxdur. At idmanının konkur, kross, stiplçez növlərində tətbiq edilir.

- **SÜNİ MANEƏLƏR-** Kross qaçışı distansiyasında xüsusi qoyulmuş maneələr (baryerlər, hasar və s.), eləcə də at idmanını yarışında (konkur) marşrutda quraşdırılmış maneələr.

- **TƏBİİ MANEƏLƏR-** Kross qaçışı distansiyasında rast gəlinən təbii mənşəli maneələr (xəndəklər, yıxılmış ağacların gövdələri, gölməçələr və s.), eləcə də at idmanını yarışlarında təbii şəraitdə rast gəlinən maneələr (xəndəklər, su kanalları, kiçik sel axınları, hasarlar, hörgülər, yarğanlar, torpaq səngərlər, yoxuşlar, yamaclar və s.).

MANEJ

- **ATLETİKA MANEJİ-** Atletika məşğələləri üçün qaçış cığırı, tullanmalar və yadro atmaq üçün bölmələri olan örtülü dam altında yer (bina).

- **MİNİYƏ ÖYRƏTMƏ YARIŞLARI ÜÇÜN MANEJ-** 20x60 m ölçüdə hasarlanmış açıq və ya qapalı meydança aşağıdakı hərflərlə işarələnir: girişdə "A", sonra saat əqrəbi istiqamətində küncdən 6 m aralı "K", hər 12 m-dən bir "B", "E", "C", "H"; qısa divar üzrə ortada "A"-nın qarşısında «Ü» və sonra uzun divar üzrə hərflərin qarşı tərəfində əks uzun divarda «M», «R», «B», «P», «F». Bununla yanaşı, orta xətt və uzun divar üzrə hərflər arasında nöqtələr

MAN

görünməlidir. Hərflər manejin divarı üzrə xaricdə baryerdən 0,5 məsafədə yerləşməlidir, hərflər isə orta xətt üzrə ancaq qeyd edilir, lakin yarış iştirakçıları onları əzbər bilməlidirlər ("A"-dan üstə "K", "L», «X», "N", "J"). Manejin baryerindən 5 m-də "E", "N", «U», «M» və «B» hərflərinin əks tərəfində 5 hakim dayanmalıdır. Əgər 3 nəfər hakimlik edirsə, onlar qısa divarda "N", «U», «M» nöqtələrində otururlar. Baş hakim «U» nöqtəsində olmalıdır.

MANEVR- 1. Taktiki hərəkət. İdmançının rəqibə münasibətdə daha əlverişli mövqe tutmaq, hərəkətlərin icrası üçün münasib şərait yaratmaq məqsədilə yerdəyişməsi. **2.** Şahmatda və damada vahid niyyətlə bağlı və konkret məqsəd güdən bir sıra gedişlər.

- **FLANQ (CİNAH) MANEVRİ-** Mütəhərrik rəqibin hərəkət sərbəstliyini məhdudlaşdırmaq üçün boksçunun kəndirə və rinqin küncünə sıxışdırılması (zərbələrin təhlükəsi ilə addımlarını irəli və kənara qoymaqla).

- **FRONTAL MANEVR-** Fəal hücumda olan rəqibini sıxışdırmaq və ya ona yaxınlaşmaq üçün boksçunun müdafiə ilə irəli hərəkət uyğunluğu (dayaqlarla, yayınmalarla, baş vurmaqla və ya onların kombinə olunması ilə).

MANEVR ETMƏ - (1). Güləşçi ayaq üstə xalça üzərində müxtəlif istiqamətlərdə yerdəyişmələr etməklə (tutmaqla və ya tutmamaqla) nəzərdə tutduğu texniki fəaliyyətin icrasına, rəqibə yaxınlaşmaq və ya ondan uzaqlaşmaq üçün lazımı məqamlar seçir.

MANEVR ETMƏ- (2). **1.** İdmançıya

MAN

planlaşdırdığı fəaliyyəti yerinə yetirmək üçün münasib şərait yaratmağa imkan verən bir sıra taktiki hərəkətlər. İdman oyunlarında oyunçunun topu (şaybanı) iti ötürmək, qapıya zərbə vurmaq, səbətə atmaq üçün yaxşı mövqe seçmək məqsədilə meydanda (meydançada) daimi uzlaşdırılmış yerdəyişmələri. **2.** Müxtəlif şahmat fiqurları ilə mövqeyi yaxşılaşdırmaq, mühüm yerləri tutmaq, fiqurları mərkəzləşdirmək məqsədilə çox və ya az əhəmiyyətli manevrlər. **3.** Şahmatda rəqib düşərgəsində zəif yerlər yaratmaq və onlardan istifadə etmək məqsədilə manevretmə hallarından biri.

- **SÜRƏTLİ MANEVR ETMƏ (Fİ-QURLU SÜRME)**- Avtomobildə müxtəlif fiqurları keçən zaman ayrıca vertikal dayaqlar, tirlər və xətlər şəklində meydançanın səthinə cızılmış məhdudlaşdırıcıları bildiren müəyyən təmrinlərin icrasından ibarət yarış növü.

MANEVRİLİLİK- Şahmat fiqurlarının taxtanın bir sahəsindən başqa sahəsinə tez yerdəyişmə etmə bacarığı.

MANJET. AKADEMİK AVARIN MANJETİ- Avarın zədələnməsinin qarşısını almaq üçün fırlanğıcda kürəyə bərkidilən düzbucaq formalı dəri və ya plastmas aralıq qat. Manjetə dabancıq geydirilir ki, onu belə elastiki aralıq qat daha möhkəm saxlasın.

MANOMETR- Maye və qazın təzyiqini ölçmək üçün cihaz. İdmanda manometrle velosiped və avtomobil kameralarının, futbol topunun və başqa topların təzyiqi müəyyənləşdirilir.

- **XİZƏK MARAFONU**- Xizəklərlə qaçış üzrə 50 km-dən daha artıq məsa-

MAR

fələrə yarışların şərti adı.

- **KONKİSÜRME MARAFONU**- Konkilərdə çox uzaq məsafələrə - 20, 40 km və daha uzaq məsafələrə (200 km-ə qədər) çox sürətli qaçış yarışları.

MARAQ (MƏNAFE, FAYDA)- İdmançının seçdiyi idman fəaliyyətinə və onun qiymətli cəlbədicisi tərəflərinə (hazırlığın nəzəriyyə və metodikasına, məşq metodlarına, yarışlarda çıxışına və s.) münasibəti. İdmançının maraq, dəlil, sübut, ideyalar və s. kimi niyyətlərinin bilavasitə əsasında dayanan fəaliyyətinin real səbəbidir. Marağın məqsədyönlü formalaşması tərbiyə və təlim prosesində mühüm əhəmiyyətə malikdir.

MARKA

- **GƏMİ İPLƏRİNDƏ MARKA**- Gəmi iplərinin uclarının açılmaqdan qorunmaq üçün hörülməsi. Sadə marka qoyma zamanı gəmi iplərinin ucu yelkən sapı ilə bərk sarınır, sonra onu xüsusi üsulla bərkidirlər. İki üzdən tikilmiş haşiyəli markanın qoyulmasında sadə marka əlavə olaraq iki üzdən tikilir.

- **ÖLÇMƏ MARKASI**- Yelkənin və gəmi gövdəsinin bəzi ölçülərini ranqoutda və yaxın korpusunda məhdudlaşdıran nişan.

MARKALAMA- Yarış qaydaları tələbatına görə silahlara, alətlərə, təchizat və ya ləvazimtlərə uyğunluğu haqda marka vurulur.

- **XİZƏKLƏRİ MARKALAMA**- Yarış vaxtı xizəklərin əvəz olunmasının qarşısını almaq üçün startdan əvvəl onlara xüsusi nişan qoyulur.

- **OXLARI MARKALAMA**- Oxa vurulan və onun gövdəsinin qalınlığı və

MAR

diametrini göstərən nömrəli indeks.

- **SİLAHLARI MARKALAMA**- İdman silahlarının yarış qaydaları ilə müəyyən edilmiş uyğunluğunun yoxlanılması.

MARKÖR- Şort-trek üzrə yarışlarda qaçış cıdırını nişanlamaq üçün tətbiq edilən rezin və ya plastmas kəsik konus (hündürlüyü 5-10 sm, aşağı diametri 10-12 sm, üst diametri 4-6 sm). **2.** Qolfda oyunçunun zərbələrini sayıb hesaba alan hakim. **3.** Qrin oyununda topun vəziyyətini qeyd edən nişan; **4.** Bilyardda oyunun hesabını aparən şəxs.

MARŞ- Ritmində idmançıların hərəkətinin, yürüşünün, həmçinin buz üzərində idman rəqslərində orijinal rəqslərin ifa edildiyi musiqi əsəri.

- **ON DÖRD ADDIMLIQ MARŞ**- **bax. Fortinstep.**

MARŞ-SİCRAMA- Hərbi-tətbiqi yarış növü. Düz olmayan yerlər üzrə başlıca olaraq uzun məsafələrə qaçışla uyğunlaşdırılan tezləşdirilmiş yerislə hərəkət etmə.

MARŞAL- Qolf meydanında oyunçuların hərəkət etmə sürətini və onların etiketi gözləməsini izləyən rəsmi şəxs.

MARŞRUT- İdmanın bəzi növləri üzrə yarışlarda idmançının getdiyi yol, eləcə də səyahətdə, ekspedisiyada məcburi keçdiyi əsas məntəqələri göstərməklə qalxmalar.

- **AT İDMANINDA MARŞRUT**- Konkurs və ya kross maneələri üzrə hərəkət istiqaməti. Xüsusi düzəlişlərdən, "Ov" və "Seçim üzrə" konkurrlardan başqa digər maneələr nömrələndikləri ardıcılıqla aradan qaldırılır.

- **SƏRBƏST MARŞRUT**- Maneələri aradan qaldırma üzrə yarışlardan biri

MAS

olub hər atlı maneələr meydanında qoyulmuş marşrutların arasından birini özü seçir ("Ov", "İstədiyi kimi seçim" üzrə və başqa birini).

MARTİNQAL- Aşağı ucunda qarınaltını buraxan ilgəkli adi qayış. Atın qabaq ayaqları arasından sinəsi üzrə yuxarı keçən, atın başını düz saxlamaq üçün yüyəndən tapqıra gedən qayış iki hissəyə ayrılır, cilovu buraxan halqalarla qurtarır. Cilov dartılan zaman martinqal ata başını lazım olandan çox yuxarı qaldırmağa imkan vermir.

MASAJ- İnsan orqanları və toxumalarına aparat və ya əllərlə xüsusi üsullarla həyata keçirilən mexaniki təsir.

- **BƏDƏNİN QIZIŞDIRILMASINA XİDMƏT EDƏN MASAJ**- İdmançının iş qabiliyyətinin artırılması məqsədilə bilavasitə startdan əvvəl, bədənin açılışması dövründə və ondan sonra edilən masaj.

- **BƏRPAEDİCİ MASAJ**- Fiziki işdən sonra yorğunluğu götürən masaj.

- **HAZIRLIQ MASAJI**- İdmançının məşq təmrinlərinə hazırlaşmasına yönəlmiş masaj.

- **QIZIŞDIRICI MASAJ**- Soyuq havalarda məşq məşğələlərindən, yarışlardan əvvəl, qaçış, tutaşma və cəhd göstərmələr arasında tövsiyə edilən masaj.

- **LOKAL İDMAN MASAJI**- Bədənin hansısa bir hissəsinin (yuxarı və ya aşağı ətrafların, döş qəfəsinin və s.) masajı.

- **MƏŞQ MASAJI**- Məşq məşğələləri prosesində idmançının orqanizminin funksional vəziyyətini artırmaq məqsədilə edilən masaj.

- **MÜALİCƏVİ MASAJ**- Bir sıra xəstəliklərdə həkimin təyinatı üzrə müa-

MAS

licə məqsədilə tətbiq edilən masaj.

- **NÖQTƏ MASAJI**- Masajçının barmağı və ya əli ilə bədənə sətəhdə dərinin bioloji aktiv nöqtələrinə təsir göstərən masaj.

- **ÖZÜNÜMASAJ**- Yorgunluğu götürmək, iş qabiliyyətini saxlamaq və yüksəltmək məqsədilə şəxs özünü tətbiq etdiyi masaj.

- **SAKİTLƏŞDİRİCİ MASAJ**- Lüzumsuz psixoloji gərginliyi, xüsusən yarışlarda startqabağı gərginliyi aradan qaldırmaq üçün məsləhət görülən masaj.

- **SEKMENTAR MASAJ**- Bədənə sətəhdə müəyyən refleksogen zonalarında masaj.

- **SUALTI-CƏRƏYAN MASAJI**- Vannada su cərəyanının yüksək təzyiqi altında hidromasaj. Çəkini salmaq üçün tətbiq olunur.

- **TONUSU QALDIRAN MASAJ**- Start süstlüyü (apatiası) ilə mübarizə aparmaq üçün tövsiyə görülən masaj.

- **ÜMUMİ GİGİYENİK MASAJ**- Orqanizmin həyat fəaliyyətini normallaşdırmaq, bədənə qulluq etmək üçün, eləcə də digər gigiyenik məqsədlə tətbiq edilən masaj.

- **ÜMUMİ İDMAN MASAJI**- Əsas masaj üsullarından istifadə etməklə bədənə bütün sətəhdə masajı.

- **VİBRASIYALI MASAJ**- Xüsusi aparat-vibratorların köməyi ilə əzələlərin titrəyişinə səbəb olan masaj. Vibrasiyalı-vakuum və vibrasiyalı-sualtı masaj növləri vardır.

- **YARIŞQABAĞI MASAJ**- İdman yarışına hazırlığa kömək edən masaj.

MASAJÇI- Masajın metod və üsulları-

MAT

na yiyələnmiş mütəxəssis.

MASKA. QILINCOYNATMA MASKASI- Qılıncoynadanın metal tordan, boğazaltı qayıq və boyunduruqdan ibarət təchizatının məcburi hissəsi. İdmançı maskanı başını, üzünü və boynunu zərbələrdən (sancmalardan) qorumaq üçün geyinir.

MASKALANMA- Güləşçinin öz əsl niyyətini rəqibindən gizlətməyə və onu yalnız qərar çıxarmağa, nəticədə öz taktiki məqsədini daha səmərəli həyata keçirməyə imkan verən taktiki hərəkətləri.

MASSOQI- Taekvondoda məşq tutaşması (sparring).

MAŞIN. ATDAŞIMA MAŞINI- Atları (3-9) daşımaq üçün alçaq döşəməsi, geniş qapısı, enən trapı olan maşın.

BUZYİĞAN MAŞIN- Katokda yüksək keyfiyyətli buz saxlamaq üçün istifadə olunan mexanizm. Belə maşın buz yonub rəndələyir, buz qırıntılarını kuzovuna toplayır, buz istiyə və ya soyuq su ilə təmir edir, hamarlayır.

MAŞINKA

- **ATMA MAŞINKASI**- Stend atıcılığında ciddi verilmiş istiqamət və məsafədə (80 m-ə qədər) hədəflərə atmaq üçün qurğu.

- **TÜKLƏRİ YAPIŞDIRMAQ ÜÇÜN MAŞINKA**- Kamandan oxatmada xüsusi qurğu olub lələkləri oxa müəyyən bucaq altında yapışdırmağa xidmət edir.

MAT (1)- Şahmat mübarizəsinin son məqsədi. Müdafiəsi olmayan şah.

APARILMIŞ MAT- Şah öz fiqurlarından geri çəkmək üçün bütün xanaları əlindən alınmış şahmat partiyasında vəziyyət.

- **XƏTTİ MAT**- Şahmat partiyasında

MAT

iki toplu verilmiş mat.

- **PAQON MATI**- Şahmat partiyasında elə bir vəziyyətdir ki, şahın lövhəsinin kənarında hər iki tərəfi tutaraq (elə bil “paqon” yaradıb) şaha geri çəkilməyə xana yeri qoymur.

- **“UŞAQ” MATI**- Şahmat partiyasında qara fiqurların 1. e4 e5 2. Cc4 Cc5 3. Ff3 Kc6 4. F: f7 x gedişlərindən sonra yaranan mat.

MATÇ- 1. İki və ya bir neçə idmançı (komanda) arasında keçirilən idman yarışı. Burada əvvəlcə həm iştirakçıların sayı, həm də şəxsi tərkib müəyyənləşdirilir. Bir çox matç görüşləri ənənəvi xarakter daşıyır. **2.** Trekdə sprinter yürüşlərində iki velosipedçinin ötürməsi. Nəticəyə görə qalibə xal hesablanır və ona yarışı davam etdirməyə hüquq verilir və ya o, qalib hesab olunur (üç yürüşdə iki qələbədən sonra).

MATÇBOL- Tennis matçında oynanılan xal. Qələbə və ya məğlubiyyət bütün matçın gedişini həll edə bilər.

MATÇ-REVANŞ- Təkrar görüşdə rəqiblərdən biri elə həmin rəqiblə əvvəlki görüşdə itirdiyi titulu özünə qaytarmağa cəhd edib əvəzini çıxır.

MATÇ-TURNİR- Adətən çox olmayan iştirakçıların iki və daha çox dövrdə keçirdiyi şahmat və ya dama yarışı. Belə iştirakçıların arasında qısa yarışlar keçirilir.

“MATE!”- Cüdo gülüşində hakim termini olub gülüşçiləri dayanmağa və yarıpışmanı buraxmağa işarədir.

MATERİAL- Şahmatda fiqur və piyadalar üçün ümumi ad.

MAUNTENBAYK- 1. Velosiped yü-

MAY

rüşlərinin yeni növü olub hamar olmayan dairəvi traslarda keçirilir. Distansiyaya çox miqdarda döngələr, yoxuş və enişlər daxildir. Yürüşün davam etmə müddəti kontrol vaxtla məhdudlaşır: kişilər üçün 2 saat 30 dəqiqə, qadınlar üçün 2 saat. Yarışda yerlər yürüşçülərin kontrol vaxtın qurtardığı anda trasdakı düzümü ilə müəyyənləşdirilir. **2.** Yaxşı amortizasiyalı və böyük diapazonlu dişli çarxları olan dağ velosipedi: qabaq təkərdə 3, arxa təkərdə 8-9 dişli çarx yürüşçüyə trasın mürəkkəb sahəsini qət etməyə imkan verir. Təkərlərin şinləri 4-5 sm diametrdə və riflənmiş protektoru olduğu üçün yol örtüyü ilə ilişməni artırır və əlavə amortizasiyanı təmin edir.

MAVASİ- Karatedoda üfüqi səthdə dairəvi zərbələr trayektoriyası.

MAYALLAQ- 1. Akrobatik və gimnastik təmrin. Əllərin döşəməyə və ya alətə dayağı ilə bədənin baş üstündən fırlanma hərəkəti. İrəli, arxaya, kənara; qruplaşaraq, bükülərək, əyilərək; bir və ya iki əlin təkəni ilə; müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən icra oluna bilər; **2.** Güləşçinin xalça üzərində bədəninin köndələn oxu ətrafında arxası üstə diyirlənmə hərəkəti, manevretmə variantı (bədənin ağırlığını pəncədən tədricən barmaqların ucuna salma üsulu).

- **ARXAYA MAYALLAQ- 1.** Döşəmədə və ya tirdə təmrin. Dayağdan əlavə tutmaqla, arxaya aşmaqla, başa və əllərə dayaq verməklə dayağa əlavə girərək mayallaq. **2.** Güləşçinin sağrıdan kürəyi üstə aşması.

- **AYAQLAR ARALI OTURUŞA İRƏLİ MAYALLAQ**- Tirlərdə təmrin.

MAY

Çiyinlərdə dayaqdan ayaqlar aralı oturuşa belibükük irəli mayallaq.

- **BAŞ ÜSTÜNDƏ DURUŞDA ARXAYA MAYALLAQ-** Döşəmədə və tirdə təmrin. Böyrü üstə vəziyyətdən böyrü üstə qruplaşaraq və ya əllərini qoyaraq baş üstündə duruşa belibükülü arxaya mayallaq.

- **BELİBÜKÜLÜ ARXAYA MAYALLAQ- 1.** Tirlərdə təmrin. Əllərdə duruşdan arxaya yellənmə vəziyyətindən irəli yellənməklə arxaya mayallaq aşma, qolları yanlara açaraq çiyinləri atqıya (qola) dayaq vermə anında əllərdə dayaqda arxaya yellənmə. **2.** Çiyinlərdə duruşdan qolları yanlara apararaq əllərdə dayaqda, qabağa yellənmə vəziyyətində arxaya mayallaq.

- **BORMOTKİN MAYALLAĞI- bax. TAM DÖNMƏKLƏ ARXAYA MAYALLAQ-** Gimnast Oleq Bormotkinin adı ilə adlandırılır.

- **ÇƏP MAYALLAQ-** Güləşçinin sol çiyindən sağ sağrıya və ya sağ çiyindən sol sağrıya diyirlənməsi.

- **DAYAĞA ARXAYA MAYALLAQ-** Qollarda təmrin. Əllərdə dayaqda arxaya yellənmə vəziyyətindən əyilərək arxaya mayallaq və əlləri qola (atqıya) qoymaqla dayağa keçid.

- **İRƏLİ MAYALLAQ-** Güləşçinin kürəkdən sağrıya tərəf aşırılması.

- **SAĞRI ÜZƏRİNDƏN MAYALLAQ-** Çaparaq gedən at üstündə edilən gimnastik təmrin.

- **TAM DÖNMƏKLƏ ARXAYA MAYALLAQ-** Tirlərdə təmrin. Çiyinləri qoldan (şüvüldən) ayıraraq açma anında tam dönməklə əyilib arxaya mayallaq.

MEX

- **TULLANIŞDAN MAYALLAQ-** Döşəmədə və tirdə təmrin. Bir və ya iki ayağın təkani ilə uçuşdan əllərin dayağına qədər qruplaşaraq və ya belibükük irəli mayallaq.

- **UZUN MAYALLAQ-** Döşəmədə və tirdə təmrin. Bükülərək və ya belibükülü, dayaqdan mümkün qədər uzaqda əllərlə toxunmaqla bir və ya iki ayağın təkani ilə irəli mayallaq.

MAZĞAL- Tir divarında atəş açmaq üçün dəşik.

MEDAL- Müxtəlif dərəcəli yarışlarda 1-ci (qızıl medal), 2-ci (gümüş medal) və 3-cü yeri tutan (bürünc medal) idmançıların aldığı mükafat, xatirə nişanı. Adətən yarışlarda ilk üç yeri tutan idmançılar mükafatlandırılır.

- **XATİRƏ MEDALI-** Yarışlarda tutduğu yerdən asılı olmayaraq bütün iştirakçılara, eləcə də hakim və məşqçilərə xatirə olaraq verilən nişan.

- **OLİMPİYA MEDALI-** Olimpiya oyunlarında nailiyyətlərinə görə idmançılara verilən mükafat (1-ci, 2-ci və 3-cü yerlərə).

MEDİSİNBOL- bax. Doldurulmuş top.

“MEDİSON”- Aralıq finişləri olan 50-60 km məsafədə (trekdə 200 dövrə) qrupla və qoşa velosiped yürüşü. Qalib aralıq və əsas finişlərdə toplanmış xalların cəminə görə müəyyən edilir.

MEXANİK- Texniki tələbata uyğun olaraq avtomobilin, motosiklin, velosipedin və s. texniki sazlığını təmin edən şəxs.

MEXANİZM- Hərəkəti ötürmək və dəyişdirmək üçün texniki qurğu.

MEX

- **BURAXICI (ZƏRBƏNİ BURAXICI) MEXANİZM**- Zərbəli tətbiyə çaxmağı qoymaq, atəşi icra etmək və qoruyucuya ötürmək üçün odlu silah qurğusu.

- **PNEVMATİK SİLAHIN ZƏRBƏLİ MEXANİZMİ**- Pnevmatik silahın zərbə vasitəsilə bağlayıcı elementin yerini dəyişdirməyə xidmət edən mexanizmi.

- **ZƏRBƏLİ MEXANİZM**- Odlu silahdan atəş açan zaman patronun kap-sulunu (pistonunu) vurmağa xidmət edən çaxmağın bizi.

KOMBİNASİYA MEXANİZMİ- Dəmədə vurdurmaq və götürməklə hələdici zərbəyə hazırlıq.

MEXANOTERAPİYA- Xüsusi aparatlar vasitəsilə fiziki təmrinlərlə müalicə metodu; çox vaxt müalicə gimnastikası ilə uyğunlaşdırılaraq tətbiq edilir.

MEKSİKANKA- Akrobatik təmrin, gövdənin üfüqi vəziyyətinə qədər qanırılma.

MELANXOLİK- Temperamentin dörd əsas tipindən biri. Melanxolik idmançı əsəb sisteminin zəif tipi, psixi fəallığın aşağı səviyyəsi, tez yorğunluğu, yüksək həssaslığı, tez təsirlənməsi, xarici qıcıqlandırıcıya az dayanıqlı, yüksək həyəcanlılıq və startda apatiya vəziyyətinə meyilli, nəticələrin stabil olmaması, təkmübarizlik və komandalı idman növləri ilə bağlı olmayan fərdi idman növlərinə üstünlük verməsi ilə xarakterizə olunur.

MEMORİAL- Məşhur idmançıların, məşqçilərin, eləcə də idmanın inkişafında böyük əmək sərf etmiş şəxslərin xatirəsinə həsr olunan idman yarışları.

MENECER- Peşəkar idmanda rəhbərlik edən, idmançıların kommersiya ya-

MET

rışlarında və başqa çoxmərhələli startlarda iştirakını təşkil edən, bəzi hallarda belə yarışlar ərəfəsində onların hazırlığını təşkil edən və onların qazancından müəyyən pay alan sahibkar.

MERİDİAN- Yer kürəsinin qütblərindən keçən və düzbucaq təşkil etməklə ekvatoru kəsən dairəvi xəyali xətt.

- **COĞRAFİ MERİDİAN**- **bax. Həqiqi meridian.**

- **HƏQİQİ MERİDİAN**- Yer in və gəminin coğrafi qütblərindən keçən böyük dairə xətti.

- **KOMPAS MERİDİANI**- Gəminin maqnit kompası əqrəbinin oxundan keçən şaquli müstəvinin yer səthi ilə kəsişən xətti.

- **MAQNİT MERİDİANI**- Yer in maqnit sahəsinin yer səthində güc xətti proyeksiyası. Maqnit meridianından keçən vertikal düz səth maqnit meridianının müstəvisi adlanır. Bu müstəvidə maqnit kompasının sərbəst asılmış əqrəbi yerləşir. İdman xəritəsinin (idman səmttapması üzrə) işçi sahəsində maqnit meridianının xətləri yerdə 500 m-ə uyğun intervalla göstərilir; Xəritə çərçivəsinin iki yan tərəfi bir qayda olaraq, maqnit meridianına paralel olmalıdır.

METABOLİZM- **bax. Maddələr mübadiləsi.**

METALA TUTMA, ÜSTÜNƏ METAL ÇƏKMƏ- Yaxtın gövdəsinə və ranqouta takelajı və kraspisi bərkitmək üçün nəzərdə tutulmuş yaxtın metal hissələrinin ümumi adı.

METOD

- **BƏRPA (OLMA) METODU**- Markalanmış trasda və ya yarış zamanı idman səmttapmasının başqa növləri üzrə isti-

MET

qaməti itirəndə səmttapma üsulu. Tras üzrə hərəkətdə xəritəyə müraciət etmədən, lakin yeri və öz yolunu diqqətlə gözdən keçirməklə və rast gəlinən səmtləri yadda saxlamaqla nəticə çıxarılır.

- KARBOHİDRAT ACLIĞI METODU- Qaraciyərdə və əzələlərdə qlikogen ehtiyatlarının qurtarmasının xüsusi metodikası bodibildində ona görə tətbiq olunur ki, karbohidratların mənimsənilmə dərəcəsi və bu ehtiyatların yerinin doldurulma sürəti sonradan yüksəlsin. Praktiki olaraq yarış həftəsi qabağı bir neçə gün ərzində qidanın karbohidrat komponentini tədricən məhdudlaşdırmadan, eləcə də qlikogenin enerji mənbəyi kimi əzələ yığılmaları üçün tez sərf olunmasına hesablanmış məşqin xüsusi təşkilindən ibarətdir.

- KARBOHİDRATI DOYDURMA METODU- Qaraciyərdə və əzələlərdə qlikogen ehtiyatlarının həddindən artıq doydurulmasının xüsusi metodikası yarışlar qabağı idmanın müxtəlif növlərində tətbiq olunur. Qidanın karbohidrat aclığının ardınca karbohidrat komponentinin pilləli artımı da olur.

- NATRIUMLA DOYDURMANIN QÜVVƏDƏN DÜŞMƏ METODU- Bodibildinq yarışları öncəsi bir neçə gün müddətində tədricən xörək natriumunun artırılması, sonrakı dövrdə natriumun kəskin azaldılması diuretik hormonun azaldılması stimulyasiyasına hesablanır. Bu manipulyasiya hüceyrələrarası sahələrdən və dərialtı birləşdirici toxumalardan suyun maksimal kənar edilməsi məqsədilə və əzələlərin səlisliyinin artırılması nəminə həyata keçirilir.

MET

- PROQNOZLAŞDIRMA METODU-
1. Ümumilikdə idmanın inkişaf perspektivlərini, idman nəticələrini, məşq sistemlərini, yarış qaydalarının, təmrinlərin təkmilləşdirilmə texnikasını qabaqcadan görmə metodu. Bu zaman müşahidə edilən tendensiyaların ekstrapolyasiya və interpolyasiya, riyazi modelləşdirmə ekspert sorğusu, tarixi analogiya və s. nəzərə alınır. **2.** Markalanmış trasda səmttapma zamanı xəritənin qabaqcadan oxunması üsulu. Dayaq nöqtəsində olan idmançı təxmin edilən hərəkət istiqamətinə xəritə sahəsində baxır, yolda gözlənilən əsas oriyentirləri yadda saxlayır və sonra tras üzrə irəliləyərək dayanmadan, hətta hərəkətini ləngitmədən və xəritəyə baxmadan fikrən bu oriyentirləri özlüyündə qeyd edir.

MƏŞQ METODU- Məşqçi və idmançının iş üsullarının məcmusunun köməyi ilə idman hazırlığı səviyyəsinin artmasının konkret məsələləri həll olunur: lazımi keyfiyyətlər tərbiyə olunur, bəcarət və vərdislər mənimsənilir, idman hazırlığı qanunauyğunluğunun dərk edilməsi baş verir.

- BƏRABƏR ÖLÇÜLÜ MƏŞQ METODU- İşin fasiləsiz, uzunmüddətli rejim, bərabər ölçülü sürət və ya cəhdlə xarakterizə olunan metodu.

- DAİRƏVİ MƏŞQ METODU- Müxtəlif əzələ qruplarına və fasiləsiz və ya intervallı işin tipinə görə funksional sistemlərə təsir göstərən təmrinlərin ardıcıl icrası. Adətən, idmançıların 1-3 dəfə keçdiyi dairəyə 6-10 təmrin ("stansiya") daxil edilir.

- DİSTANSİYALI MƏŞQ METO

MET

DU- Fasiləsiz uzun təmrinlər metodu.

- **FASILƏLİ MƏŞQ METODU-** İşin sürətini və ya gücünü dəyişməklə fasiləsiz hərəkəti rejimlə və məşğələlərin növbələşməsi ilə xarakterizə olunan metod.

- **İNTERVALLI MƏŞQ METODU-** Məşğələlərin ciddi dozalaşdırılmış və istirahətin əvvəlcədən planlaşdırılmış intervalla yerinə yetirilməsi.

- **KONTROL MƏŞQ METODU-** İdmançının hazırlıq səviyyəsinə nəzarət məqsədilə məşğələlərin icra edilməsi.

- **TƏKRAR MƏŞQ METODU-** İntervallı metod kimidir, lakin istirahətin intervallarının uzunluğu idmançının hal-əhvalı üzrə planlaşdırılır.

- **YARIŞA AİD MƏŞQ METODU-** Yarışlardan idmançının hazırlıq səviyyəsinin artırılması vasitəsi kimi istifadə edilməsi.

METODİKA

- **TƏLİM METODİKASI-** Hərəkəti bacarıq və vərdişlərin öyrənilməsinə, eləcə də onların sonrakı təkmilləşməsinə yönəlmiş təmrinlərin, üsulların və metodların cəmi.

- **MƏŞQ METODİKASI-** İdman təkmilləşməsi prosesində daha böyük effekt əldə etməyə yönəlmiş metodlar, metodik üsullar və təmrinlər sistemi.

METR (rəqsədə)- İdman rəqslərində güclü və zəif hissələrin bir-birinə müxtəlif nisbətdə bərabər növbələşməsi.

MEYDAN (1)- Müxtəlif idman növləri ilə məşğul olmaq üçün idman meydançası.

- **MÜBARİZƏ MEYDANI. bax. Qılinc oynatma cığırı.**

- **ATIŞ MEYDANI-** Atış üçün xüsusi kompleks idman tikilisi. Bura tirləri, silahları və döyüş sursatını saxlamaq

MEY

üçün anbarlar, silah emalatxanaları, ümumi fiziki hazırlıq məşğələləri üçün idman meydançaları və qurğular, otel kompleksi daxildir.

- **BƏDƏNİ “QIZIŞDIRMA” HƏRƏKƏTLƏRİ ÜÇÜN KONKUR MEYDANI-** Maneələri aradan qaldırmaq üzrə yarış yerinin yaxınlığında iki maneə - uca və enli-uca, dəf edilə bilən, müəyyən istiqaməti göstərən bayraqlar arasında bədəni qızıqdırma hərəkətləri üçün meydan. Hakim burada bədəni “qızıqdırıcı” hərəkətləri izləyir.

- **CƏRİMƏ MEYDANI-** Futbol meydanında qapıların düz qarşısında yerləşmiş və qapı xəttinə bitişik 40, 32 x 16,5 m-lik düzbucaqlı sahə. Sahənin daxilində müdafiə olunan komandanın futbolçusunun oyun qaydasını kobud pozduğuna görə 11 metrlik cərimə zərbəsi təyin olunur.

- **DAYAQ MEYDANI-** Dayağın xarici məntəqələrini birləşdirən məhdudlaşdırıcı xətlərlə bədənin yerləşdiyi dayaq səthinin sahəsi.

- **FUTBOL MEYDANI-** Torlu qapılarla təchiz edilən, qapı xəttinin ortasında qurulan 64-75x100-110 m ölçüdə ot və ya sintetik qazon. Əsas nişanları: orta xətt, mərkəzi dairə, qapı meydançası, cərimə meydanı, 11 m-lik qeyd yeri və künc bölmələri.

- **GÖNDƏRİŞ MEYDANI-** Tennis meydançasının hissəsi. Meydançanın eninə oxu boyunca düzəldilmiş göndəriş xətti, yan və orta xətləri olan düzbucaqlı dördbucaq.

- **KONKUR MEYDANI-** Maneələri dəf etmək üzrə atçıların yarışı üçün

MEY

ölçüsü ən azı 40x75 m, yumşaq və hamar torpaqlı marşrutun sxemi ilə nəzərdə tutulmuş bütün maneələri olan hasarlanmış meydança. Tərəflərin birində hakimlər üçün zəng və ya sinc, imkan daxilində mikrofon və səs gücləndiricisi olan tribuna vardır.

- **QAPI (QAPIÇI) MEYDANI**- Bir sıra idman oyunlarında müxtəlif ölçülü və formalı, qapı xəttinə yaxın yerləşən (futbol və hokkeydə düzbucaqlı) meydan sahəsi (meydança). Bu meydanda fəaliyyət göstərən qapıçının oyun qaydaları ilə nəzərdə tutulmuş müəyyən üstünlükləri vardır.

- **OT ÜSTÜNDƏ HOKKEY ÜÇÜN MEYDAN**- 55x91,4 m ölçüdə ot və ya sintetik qazonlu meydan. Quruluş texnikasına görə ot üstündə hokkey meydanı futbol meydanına oxşayır. Əsas nişan əlamətləri: orta xətt, 22,9 metrlik xətt (punktirlə), zərbə dairələri.

- **STOLÜSTÜ TENNIS MEYDANI**- Ortada stol olmaqla hər tərəfdən alçaq bortlarla hüdudlanmış, üzəri hamar döşəmə və ya bərk torpaq meydança.

- **SU POLOSU ÜÇÜN MEYDAN**- Torlu qapıları olan, dərinliyi 1,8-2 m, düzbucaqlı, 20-30 m-lik (qapı xətləri arasında məsafə) su meydançası. Əsas nişan qeydləri: mərkəzi xətt, qapı xətti, 2 və 4 metrlik xətlər.

- **TOPLA HOKKEY ÜÇÜN MEYDAN**- 3,50x2,10 m ölçüdə qapıları olan, 70x110 m ölçüdə düz buz sahə. Əsas nişan əlamətləri: orta xətt, mərkəzi dairə, cərimə meydanları, sərbəst zərbə məntəqələri, zərbə üçün 12 m-lik qeyd yerləri, künc bölmələri.

MEY

- **ZAÇOT MEYDANI**- Rəqbi üçün qapıların arxasında meydan sahəsi. Hücum edən komandanın oyunçuları topu bura gətirməyə və yerə endirməyə çalışırlar, buna görə müəyyən miqdarda xal alırlar.

MEYDAN (2)- **1.** Şahmat taxtasında xana. Meydanın rəngindən asılı olaraq ağ və ya qara rəngdə olur. **2.** Damada dama taxtasının oyun (tünd rəngli) xanası.

- **GÜCLÜ MEYDAN**- Şahmat fiqurunun elə möhkəm mövqə tutduğu, onu oradan qovub çıxarmağın və ya dəyişdirməyin çətin olduğu meydan.

- **ZƏİF MEYDAN**- Şahmat taxtası üzərində rəqibin fiquru tərəfindən tutulan, lakin onu oradan piyada ilə ümumiyyətlə qovub çıxarmağın mümkün olmadığı, belə cəhd olarsa mövqeyin zəifləməsinə gətirib çıxaran meydan.

MEYDANÇA

- **ATSÜRMƏ MEYDANÇASI**- Mini-cilərin və atların məşqləri və öyrənmələri üçün nəzərdə tutulmuş yumşaq torpaqlı, daşsız, hasarlanmış hamar sahə.

- **BASKETBOL MEYDANÇASI**- 15x28 m ölçüdə torpaq örtüklü (açıq havada), taxta və ya sintetik döşəməli (bina-da) idman meydançası. Meydançada 180 x120 sm-lik lövhələri olan taxta və ya metal çənbərlər quraşdırılır. 305 sm hündürlükdə torlu metal halqalar bərkidilir. Əsas nişanlar: mərkəz dairə, üç xal verilən zonalar, məhdudlaşdırılmış zonalar və cərimə atmaları sahələri.

- **BEYSBOL MEYDANÇASI**- Tərəfləri 90 dərəcədə bucaq altında ayrılan, 100x125 m ölçülü sektor şəklində nişan qoyulmuş ot və ya sintetik qazonlu

MEY

sahə. Meydança şərti olaraq iki zonaya - daxili və xarici meydana bölünür. Daxili meydana 27 m 45 sm-lik tərəfləri olan kvadrat daxil edilir (kvadratın hər bucağında bazalar var; kvadratın əsasındakı baza “ev” adlanır). Kvadratın mərkəzində göndərmə dairəsi cızılır.

- **ÇİMƏRLİK VOLEYBOLU MEYDANÇASI**- Minimum 3 m-lik sərbəst zona ilə əhatə olunmuş 18x9 m ölçüdə idman meydançası. Meydançanın səthi dərinliyi ən azı 30 sm olan hamarlanmış qumdur. İki üz və iki yan xətti var. Orta xətti yoxdur.

- **DƏRİNLİYƏ TULLANMALAR ÜÇÜN MEYDANÇA**- Qarmaqlarla gimnastika divarına bərkidilmiş iki dayaqda yerləşən taxta plankalardan ibarət köməkçi gimnastik alət.

- **HƏNDBOL MEYDANÇASI**- 20x40 m ölçüdə torpaq örtüklü (açıq havada), ya da taxta və ya sintetik örtüklü (binada) idman meydançası. Üz xətlərin mərkəzində torlu qapılar yerləşir. Əsas nişan işarələri: orta xətt, qapıçı meydana xətti, sərbəst atmalar xətti, 7 metrlik cərimə atması xətti.

- **HOKKEY MEYDANÇASI**- Bortlarla hasarlanmış, dairəvi künclərə malik, 29,5-30x60-61 m ölçüdə düz buz sahəsi. Künclərdə dəyirlənmənin radiusu 8,5 m-dir. Hər üz bortun 4 m-liyində qapı xətlərinin ortasında torlu qapılar qurulur. Əsas nişan işarələri: orta xətt, meydançanın mərkəzi məntəqəsi və mərkəzi dairəsi, müdafiə zonası, orta zona, hücum zonası, sonuncu atma məntəqələri və dairələri.

- **QORODKİ OYUNU MEYDANÇA**

MEY

SI- Qorodki oyunu üçün 13-15x25-30 m ölçüdə yer. Rənglə qeyd edilmiş şəhər (2x2 m) taxta (beton və ya asfalt) meydana (9x4,5 m), məhdudlaşdırıcı torla və ya ən azı 3 m hündürlükdə hasarlı şalbanbaşı ilə döşənmiş bənddən, məhəllələr və yarım məhəllələr yerləridən ibarətdir. Meydança elə qurulmalıdır ki, toxmaqların atılması şimal və ya şimal-şərq istiqamətində baş tutsun.

- **MİNİ-FUTBOL VƏ YA FUTZAL MEYDANÇASI**- Müvafiq olaraq 15-25x25-42 m və 14-20x24-36 m ölçüdə taxta və ya sintetik örtüklü idman meydançası. Üz xəttin mərkəzində torlu qapılar yerləşir. Əsas nişan əlamətləri: dairəvi 3 m diametrində eninə orta xətt, qapı xətti, yan xətlər, 10 və 6 m-lik cərimə zərbəsi nöqtələri, radiusu müvafiq olaraq 6m və 4m olan qapı meydanı.

- **RƏQS MEYDANÇASI (ZAL)**- İdman rəqsi üzrə yarış keçirmək üçün ölçüsü ən azı 7 m olan meydança parket döşəməyə malik olur.

- **TENNİS MEYDANÇASI**- Yarış qaydalarına uyğun nişan qoyulmuş, xətlərlə hüdudlanmış idman meydançası. Uzunluğu 23,77 m, eni tək nəfərlik oyun üçün 8,23 m, qoşa nəfərlik üçün 10,97 m-dir. Meydançanın köndələn oxu üzrə aralarında tros vasitəsilə tor çəkilmiş iki dayaq vardır. Əsas nişan işarələri: köndələn ox (tor), orta xətt, topu göndərmə xətləri, arxa xətlər (orta nişanla), yan xətlər (tək nəfərlik və ikinəfərlik oyunlar üçün), qaçış yerləri (meydançadan kənarında).

- **ÜZGÜCÜNÜN START MEYDANÇASI**- Hovuz vannasında start tərəfdən eni 3 m-dən az olmayan boş meydança.

MEY

Bu meydançada start altlıqları olan start körpücüyü yerləşir. Körpücüyün və ya altlığın qabaq kənarı suyun səthindən 50-75 sm hündürdür.

- **VOLEYBOL MEYDANÇASI**- 9x18 m ölçüdə torpaq örtüklü (açıq havada), taxta və ya sintetik örtüklü (binada) idman meydançası. Aralarında müəyyən hündürlükdə tor asılmış tarım dartılmış tros olan iki dirəklə təchiz olunur. Əsas nişan işarələri: orta xətt, hücum zonası, müdafiə zonası, topu oyuna daxil etmə zonası.

MEYLLİK- Yer in yan proyeksiyasında enişin ən böyük diklik xətti. Bu xətt xəritələrdə üfqi xətlərə perpendikulyar keçir.

MEYLLİK FƏRQİ

- **KİRŞƏ-BOBSLEY TRASINDA MEYLLİK FƏRQİ**- Kirşə-bobsley trasının meylik göstəricisi (start və finiş nöqtələri arasında) 8-11 faiz təşkil etməlidir.

- **NİŞANGAHIN MEYLLİK FƏRQİ**- Kamandan oxatmada nişangahın vertikal üzrə orta hündürlükləri arasında məsafə (nişangahın hər distansiyaya müəyyən vəziyyəti vertikal üzrə uyğun gəlir).

MEZODÖVR- Orta məşq dövrü 2 həftədən 6 həftəyədək olur, mikrodövrələrin nisbi bitkin sırasındadır.

- **BAZA MEZODÖVRÜ**- Hazırlıq müddətinin əsas tip mezodövrü. Orqanizmin funksional imkanlarının çoxalmasına yeni və əvvəllər mənimsənilməmiş hərəkəti vərdişlərin dəyişdirilməsinə yönəlir.

- **CƏLB OLUNMUŞ MEZODÖVR**- Planlaşdırılmış və məcburi fasilələrdən sonra məşq prosesinə tətbiq edilən mezodövr; adətən onunla hazırlıq dövrü

MƏD

başlanır.

- **KEÇİCİ MEZODÖVR**- Keçici müddətin mezodövrü.

- **NƏZARƏT-HAZIRLIQ MEZODÖVRÜ**- Baza və yarışqabağı mezodövrələr arasında keçici forma. Hazırlıq dövrünün 2-ci yarısında və yarış dövründə istifadə olunur.

- **YARIŞ MEZODÖVRÜ**- Əsas yarışlarda istifadə olunan mezodövr müddəti.

- **YARIŞQABAĞI MEZODÖVR**- İdmançını məsul yarışa yaxınlaşdırmağa yönəlmiş mezodövr. Sonuncu mikrodövrədə yükün parametrlərinin aşağı salınmasının dəlgavariliyi ilə xarakterizə olunur.

MƏCƏLLƏ

- **SİQNALLARIN BEYNƏLXALQ MƏCƏLLƏSİ**- Bütün lazımi siqnallarla bütün ölkələrin gəmilərinə öz aralarında ünsiyyət qurmalarına imkan verən məcəllə. Yaxt təcrübəsində Siqnalların Beynəlxalq Məcəlləsi Kreysler üzgüçülüğündə Morze əlifbası ilə, bayraqlarla, əllərlə (bir əllə), işıqla (qaranlıq vaxtda) verilən siqnallardan istifadə edilir. Siqnalların Beynəlxalq Məcəlləsi bayraqları həm də yelkən idmanı üzrə yarış vaxtı xəbərdarlıq üçün tətbiq edilir. Bu halda hər bayrağın mənası yelkən yarış qaydaları ilə qabaqcadan şərtləşdirilir.

FİZİKİ MƏDƏNİYYƏT

- **BAZA FİZİKİ MƏDƏNİYYƏT**- Fiziki hazırlığın baza səviyyəsini təmin edən amillər hesabına yetişən gənc nəslin təhsil və tərbiyə sistemində daxil olan fiziki mədəniyyətin fundamental hissəsi. Baza fiziki mədəniyyətin əsas forması məktəblinin fiziki tərbiyəsidir.

- **GİGIYENİK FİZİKİ MƏDƏNİYYƏT**

MƏD

YƏT- Gündəlik məişət çərçivəsinə daxil edilən fiziki mədəniyyətin müxtəlif formaları (səhər gimnastikası, gəzintilər, gün rejimində böyük yüklə bağlı olmayan fiziki məşğələlər).

- **MÜALİCƏ-REABİLİTASIYA FİZİKİ MƏDƏNİYYƏTİ-** Xəstəliklər, travmalar, həddən artıq yorğunluq və s. nəticəsində pozulmuş orqanizmin müalicəsi və funksiyalarının bərpası vasitəsi kimi fiziki məşğələlərdən istifadə.

- **PEŞƏ-TƏTBİQİ FİZİKİ MƏDƏNİYYƏT-** Peşənin mənimsənilməsinə və peşə cəhətdən mühüm bacarıqların inkişafına (o cümlədən, hərbi xidmət üçün) kömək edən hərəkəti bacarıq və vərdislərin formalaşması məqsədilə fiziki mədəniyyətdən istifadə. O, istehsalat fiziki mədəniyyətini də əhatə edir.

- **REKREATİV FİZİKİ MƏDƏNİYYƏT-** Fiziki tərbiyə vasitələrinin köməyi ilə istirahət, qüvvənin bərpası (fiziki məşğələlərlə məşğulluq, mütəhərrik və idman oyunları, turizm, ovçuluq, əyləncə).

MƏĞLUBİYYƏT.QARŞILIQLI MƏĞLUBİYYƏT- Şpaqalarla yarışda bərabər hesabda vaxtın qurtardığı təqdirdə belə qərar çıxarılır.

MƏHARƏT (1)- Ox atanın düz hədəfə düşmək bacarığı. Güllə atıcılığında, biatlonda, dartsda mühüm keyfiyyət sayılır.

(2). Şahmat və damada baxış səthindən gizli mövqe, manevr və ya gedişin əsas mahiyyəti, ustalıq.

- **TAKTİKİ MƏHARƏT-** Şahmat və damada mübarizə qaydasından birindən gözlənilmədən istifadə etmə və ya qəflətən fiqurun, piyadanın, damanın qurban verilməsi ilə dəyişən şərait.

MƏH

MƏHDUDİYYƏT- Şahmatda taxta üzərində hücum zamanı rəqibin fiqurunun hərəkiliyi və fəallığını azaldan qonşu xanaların tutulması.

MƏHDUDLAŞDIRICI- 1. Damada öz damkasının yolunu kəsən, onu dayanmağa məcbur edən dama. 2. Tərəfləri horizontal üzrə 5 sm, vertikal üzrə 10 sm olan, möhkəm altlığa vertikal quraşdırılmış plastmas və ya metal milin üst qurtaracağına bərkidilmiş qırmızı və ya narıncı rəngli bayraqcıq. Avtoidmanda sürətli manevretmə üzrə yarışlarda fiquru bildirmək üçün istifadə olunur.

ÇƏTİNLİK DƏRƏCƏSİNİN MƏHDUDLAŞDIRILMASI- Suya tullanma yarışlarında hər iştirakçıya bərabər start imkanları yaradan klassifikasiya proqramı və ya şərtləri qaydalarından biri. Konkret dərəcələrdən (kiçik dərəcəli idmançılar üçün) qəbul edilmiş tullanmalar komplekti, həm də tullanmalar proqramının (idmançıların qalan kateqoriyaları üçün) məcburi hissəsi çətinlik əmsalının cəminə uyğun müəyyən olunur. Çətinlik dərəcəsinin məhdudlaşdırılması idmançıların icra ustalığının qiymətləndirilməsi və tryukçuluğun saxlanmasına yönəlmişdir ki, bu da onlara öz yarış proqramına, özlərinin texniki hazırlıqlarının səviyyəsinə tam uyğun tullanmaları seçməyə imkan verir.

- **ÖZÜNÜ MƏHDUDLAŞDIRMA-** Dama ilə lazımi gediş etməyin qeyri-mümkünlüyü ona görə baş verir ki, buna öz damaları mane olur.

MƏHƏCCƏR- Alpinistlərin sığortalanması üçün özlərinə müvəqqəti və ya daimi bağladıkları kəndir.

MƏH

MƏHƏLLƏ- 1. 2x2 m kvadrat meydançada şəhərcik fiqurlarını düzmək və vurub çıxarmaq üçün yer. 2. Qorodki oyununu meydançasında yer. Buradan fiqurları vurmağa başlayırlar. “Şəhərdən” 13 m kanarda nişan qoyulur.

MƏHSULDARLIQ

- **AEROB MƏHSULDARLIĞI-** Orqanizmin oksigendən istifadə etməklə yağların və karbohidratların oksidləşməsi prosesləri hesabına davamlı və intensiv əzələ işinin təminatı üçün lazımi miqdarda enerji istehsal etmək qabiliyyəti. Davamlı təmrinlərdə dözümlülük və bərpaedici proseslərin intensivlik səviyyəsini müəyyən edir.

MƏKTƏB

- **ALİ İDMAN USTALIĞI MƏKTƏBİ-** Yüksək ixtisaslı idmançıların - ölkənin yığma komandasının ehtiyat hazırlığının təşkilat formalarından biri.

- **AT İDMANI MƏKTƏBİ-** İdmançılara idman cəmiyyəti nəzdində atsürmə sənətini öyrədən təşkilat.

- **İDMAN MƏKTƏBİ-** İdmançılar hazırlığının müxtəlif təşkilati formalarının ümumiləşdirici adı. İdman məktəblərinin bir neçə növü var: uşaq-gənclər idman məktəbləri, olimpiya ehtiyatı üzrə ixtisaslaşdırılmış uşaq-gənclər məktəbi, olimpiya ehtiyatlı orta ixtisas məktəbi, ali idman ustalıq məktəbi.

- **İXTİSASLAŞDIRILMIŞ OLİMPIYA EHTİYATI ÜZRƏ UŞAQ-GƏNCLƏR MƏKTƏBİ-** Ölkədə uşaq-gənclər idmanının təşkili formalarından biri. Uşaq-gənclər idman məktəbində tədris-təlimdən sonra ayrı-ayrı idman növləri üzrə yüksək ixtisaslı idmançıların

MƏQ

hazırlığını təmin edir.

- **OLİMPIYA EHTİYATLARI MƏKTƏBİ-** Çox qabiliyyətli gənc idmançıların ümumi təhsilini (orta məktəb həcmində) və idman hazırlığını birləşdirən xüsusi orta məktəb. İki sonuncu kursda həm də bədən tərbiyəsi kolleci həcmində peşə hazırlığı verilir.

- **UŞAQ-GƏNCLƏR İDMAN MƏKTƏBİ-** Ölkədə uşaq-gənclər idmanının təşkilat formalarından biri. Müəyyən idman növündə ixtisaslaşma üçün gənc idmançıların ilkin və baza hazırlığını təmin edir. Bir qayda olaraq, idman növü üzrə bir neçə şöbəsi olur.

- **VENA ALİ ATSÜRMƏ MƏKTƏBİ-** Venada atsürmə məktəbində minicilərə və atlara atsürmənin yüksək çətinlik elementləri (əsasən, süni) öyrədilir. Məktəbin nəzdindəki muzeydə bu elementlər nümayiş etdirilir. Hazırda Beynəlxalq At İdmanı Federasiyası bu elementləri beynəlxalq yarışların proqramına daxil etmir.

MƏQAM

- **BƏDƏNİN FIRLANMA MƏQAMI**
- **bax. Bədən kinetik məqamı.**

- **SALLANMA MƏQAMI-** Atın tullanmasının ən yüksək trayektoriya nöqtəsi.

- **BƏDƏNİN KİNETİK MƏQAMI-** Bədən və ya bədən hissələrinin mərkəzə və ya onun oxuna nisbətə mexaniki hərəkətinin ölçüsü. İdman elmində bu anlayış akrobatika, gimnastika, batutda, suya tullanmalarda, konkilərdə fiqurlu gəzishmədə, fristaylda fırlanmanın nəzəri əsaslandırılması üçün istifadə olunur.

- **İNERSİYA MƏQAMI-** Mexanikada-bədəndə kütlənin bölüşdürülməsini xarakterizə edən və fırlanma hərəkəti

MƏQ

zamanı onun ətalət (fəaliyyətsizlik) ölçüsünü əks etdirən həcm. Mürəkkəb koordinasiyalı idman növlərində (akrobatika, gimnastika, suya tullanma, batutda tullanma və s.) idmançının uçuşda fırlanan bədəninin mühüm fiziki xarakteristikası. İnersiya məqamı bədənə ayrıca hissələrinin fırlanma oxundan, yəni idmançının fırlandığı vəziyyətdən hansı məsafədə yerləşdiyini bildirir. Mürəkkəb koordinasiyalı idman növlərində tullanmalar zamanı birikmiş qruplaşma vəziyyətində inersiya məqamı köndələn oxa nisbətə dik durmaq vəziyyətində təxminən dörd dəfə azdır, qollar yuxarı olduğundan birinci ilk halda fırlanma dörd dəfə tez olur.

- **QOL MƏQAMI**- Bir çox komandalı idman oyunlarında komandalardan birinin rəqibin qapısına real qol vurmaq imkanı olan şərait.

MƏQSƏD- Proqnozlaşdırılmış nəticənin əldə edilməsinə yönəlmiş insan fəaliyyətinin dərk edilən obrazı.

MƏQSƏDLİLİK. AYDIN MƏQSƏDLİLİK- Fikrini bir yerə toplayaraq qarşıya qoyulmuş məqsədin əldə edilməsinə mətanətlə can ataraq hərəkət etmək bacarığında özünü göstərən iradi keyfiyyət.

MƏNŞƏ. ATIN MƏNŞƏYİ- Bütün idman atlarının pasportu var. Pasportda atın doğulduğu il, cinsliliyi, əcdadının adı (ayaması), rəngi, nişanələri, doğulduğu zavod göstərilir.

MƏNTƏQƏ. ATIŞ MƏNTƏQƏSİ- Yarışda və ya tirdə məşq məşğələlərində atıcılıq təmrinlərinin icra edildiyi sahə.

- **QIYMƏT MƏNTƏQƏSİ**- İdman

MƏR

səmmtapması üzrə estafet və ya sprinter yarışlarında nişanlanmış trasda hakimlərin iştirakçıları tərəfindən xəritədə nəzarət məntəqələrinin - hədəflərin göstərilmə dəqiqliyini müəyyənləşdirdiyi yerlər.

- **QİDALANMA MƏNTƏQƏSİ**- Qaçış və yerləşmə üzrə çox uzun distansiyalarda yarışlar haqqında əsasnamədə su və ya qida qarışığı qəbuluna icazə verilən xüsusi yer.

- **XİLASETMƏ NƏZARƏTİ MƏNTƏQƏSİ**- Bədbəxt hadisələrin xəbərdar edilməsi üzrə işi həyata keçirən, alpinist tədbirləri qaydalarının gözlənməsinə nəzarət aparən və dağlarda fəlakətə düşər olarlara köməyi təşkil edən xüsusi xidmət məntəqəsi. 12 bənd (4 filialla) Qafqazda, Pamir və Tyan-Şan dağlarında qüvvədədir.

- **NƏZARƏT MƏNTƏQƏSİ**- İdman səmmtapması üzrə, bir qayda olaraq nöqtələr şəklində və ya miqyasdankənar orientirdə yerləşən yarış distansiyasının əsas elementi. Nəzarət məntəqəsinin coğrafi mövqeyi "legenda" ilə (rəmlər və ya mətn şəklində) aydınlaşdırılır. Nəzarət məntəqəsinin cəmi distansiyanı təşkil edir.

MƏRHƏLƏ

- **MAKROSİKL MƏRHƏLƏSİ**- Məşqin 2-3 mezosikldən ibarət makrosiklinin struktur təşkili. Makrosiklin əsas mərhələləri ümumi hazırlıq, xüsusi hazırlıq, yarışqabağı (mərhələ əsas starta bilavasitə hazırlıq mərhələlərinə ayrılır) və yarış mərhələlərindən ibarətdir.

MƏRKƏZ (1)- Bədənə və ya səthə təsir göstərən müxtəlif əvəzləyici qüvvələrin qoyulma nöqtəsi.

- **BƏDƏN KÜTLƏSİNİN ÜMUMİ**

MƏR

MƏRKƏZİ- İnsanda mexaniki sistemin və ya bədən kütləsinin bölüşdürülməsi ilə xarakterizə olunan nöqtə. Kütlənin ümumi mərkəzə tərəf yerdəyişməsi zamanı bədənə təsir göstərən bütün qüvvə sərf edilir. Möhkəm bədəndə kütlə mərkəzinin vəziyyəti onun ağırlıq mərkəzinin yeri ilə uyğun gəlir.

- **ƏSƏB MƏRKƏZİ-** Orqanizmin reqlulyasiyasının, yaxud onun bu və ya digər funksiyasının yerinə yetirilməsində iştirak edən neyronların məcmusu.

- **GƏMİ YELKƏNLƏRİNİN ÜMUMİ SAHƏSİNİN MƏRKƏZİ-** Yaxtın diametral səthinə qoyulmuş düz yelkənlərin səthinin ağırlıq mərkəzi.

- **XALÇANIN MƏRKƏZİ-** 10 sm enində xətlə məhdudlaşmış güləşçi xalçasının mərkəzində 1 m diametrdə dairə. Güləşçilərin görüşünün başladığı yeri göstərmək üçün nəzərdə tutulur (orada güləşçilər tutmanı icra edirlər).

- **İDMAN MƏRKƏZİ-** İdman qurğularının cəmləndiyi yer.

- **REABILİTASIYA MƏRKƏZİ-** Gərgin məşq və yarış yüklərindən, xəstəliklərdən, zədələrdən, həddindən artıq gərginlikdən sonra idmançıların fiziki bərpasını təmin edən tibbi idman müəssisəsi.

- **YAN MÜQAVİMƏT MƏRKƏZİ-** Qayığın diametral səthində sualtı hissəsinin proyeksiyasının ağırlıq mərkəzi.

- **YARIŞIN MƏRKƏZİ-** İdman oriyentirini tapma üzrə yarış iştirakçılarının, hakimlər briqadasının, təşkilat komitəsinin toplanış yeri. Yarışın mərkəzi elə seçilməlidir ki, təkcə hakimlərə yox, həm də tamaşaçılara maksimal rahatlıq təmin edilmiş olsun.

MƏS

MƏRKƏZ (2)- Oyun amplusını bildirən idman termini.

- **İKİQAT MƏRKƏZ-** İki hücumçu ilə komanda oyununun təşkili üsulu.

- **TUTAŞMANIN MƏRKƏZİ-** Tutaşmanın birinci xəttində (3 nəfər) orta rəqibi. Oyunçuların üçü də bir-birini qucaqlayır.

MƏRKƏZ (3)- 1. Şahmatda taxta üzərində d4, d5, e4, e5 mərkəzi sahələrlə düzəlmiş şərti kvadrat. Genişləndirilmiş mərkəzə göstərilən sahələrdən savayı, həmçinin c3 c6, 16 13 kvadratlarının yanaşı sahələri də daxildir. **2.** Damada - 1) taxtanın mərkəzi sahələri; 2) taxtanın mərkəzi sahələrini tutan damalar qrupu.

- **AÇIQ MƏRKƏZ-** Piyadalardan azad edilmiş şahmat taxtasının mərkəzi zonaları.

- **XAL-XAL MƏRKƏZ (BD)-** Mərkəzi xanada qonşu damalarla qarşılıqlı əlaqəsi olmayan dama. A.: 27 və 29-da damaların olmadığı məqamda 28. Yaxud 28 və 30-da damalarsız 29.

- **QAPALI MƏRKƏZ-** Şahmat taxtasının mərkəzində mütəhərriklidən məhrum edilmiş piyada cərgəsi.

- **QEYD EDİLMİŞ MƏRKƏZ-** Hər bir rəqibin taxtanın mərkəzində bir təcrid edilmiş piyadası olan zaman şahmat partiyasında şərait.

MƏRKƏZ HÜCUMÇUSU- Bir sıra idman oyunlarında (futbolda, hokkeydə və s.) meydanın mərkəzində oynayan hücumçu.

MƏSƏLƏ 1- Şahmatda kompozisiyadır, tapşırığın icrası tərəflərdən birinə (adətən, ağlara) təklif edilir ki, müəyyən sayda gedişdən sonra rəqibə mat verə bilsin. **2.** Damada kompozisiyadır, göstərilən sayda damalarla bağla-

MƏŞ

maq hesabına uduşu həyata keçirir.

MƏŞĞƏLƏ. MƏŞQ MƏŞĞƏLƏSİ- İdmanda təlim-məşq prosesinin əsas keçirilmə forması. Hər şeydən əvvəl, müəyyən məqsədə yönəldilmiş və ona uyğun məzmununda dərs forması vardır. Məşqçinin, müəllimin rəhbərliyi altında keçirilir və ya idmançı onu özü müstəqil həyata keçirir.

- **BALANSLI MƏŞĞƏLƏLƏR-** Bir partnyorun köməyi sayəsində digərinin müvazinət saxlaması ilə akrobatik təmrinlər qrupu. Bura yapışmanı buraxmaqla partnyorla əlaqənin icra olunma təmrinləri daxildir. Balanslı təmrinlər həm üstdəki, həm də altdakı partnyorun təkani ilə, səylə, sıçrayışla, yellənməklə yerinə yetirilir.

- **XÜSUSİ HAZIRLIQ MƏŞĞƏLƏSİ-** Məşq fəaliyyətində icra edilən, forması və məzmununa görə yarış təmrini ilə oxşar bəzi biomexaniki və fizioloji xarakteristikaya malik təmrin.

MƏŞQ (1)- İdmançının hazırlığının tərkib hissəsi. Təmrinlər sistemi əsasında qurulmuş və idmançının ən yüksək nəticələr əldə etməsinə hazırlığı ilə şərtləşən müəyyən bacarıqlarının təkmilləşməsinə və tərbiyə edilməsinə yönəlmiş ixtisaslaşdırılmış pedaqoji proses.

- **AUTOGEN MƏŞQ-** Bütün əzələlərin zəifləməsi, əsəb gərginliyinin aradan qaldırılması, özünü inandırmanın xüsusi formalarının hesabına orqanizmin funksiyalarının normallaşdırılmasını nəzərdə tutan prinsiplərə əsaslanan psixi vəziyyətin özü-özünü kompleks reqlyasiya metodu.

- **BÜTÜN İL BOYU MƏŞQ-** İl ərzin-

MƏŞ

də fasiləsiz məşq prosesi.

- **ÇOX YÜKSƏK MƏŞQ-** Seyrək atmosferdə və havada oksigenin azalmış parsial təzyiqinin insanın hərəkət dözümlüyünü artırmaq üçün icra olunan tədbirlər kompleksi. Barokamerada müxtəlif rejimli "qalxmalarda", eləcə də oksigenin azalmış miqdarı ilə qaz qarışığının nəfəsalma zamanı qaytarılmış tənəffüs aparatında tətbiq edilərkən normal barometrik təzyiq şəraitində istifadə edilir. Lakin daha böyük effekti hündürlüyün pilləli toplama prinsipini gözləməklə səmərəli rejimli fiziki yüklər, qidalanma və gigiyena qaydalarının birləşməsi ilə dağlıq şəraitdə, çox uca yerlərdə məşqin keçirilməsi verir.

- **DAİRƏVİ MƏŞQ-** İdmançının fiziki hazırlığının yüksəldilməsinə yönəlmiş və müəyyən ardıcılıqla (dairə üzrə) bir neçə dəfə icra edilən, 6-10 müxtəlif təmrindən ibarət məşq metodu.

- **EKSTENSİV MƏŞQ-** Orta və aşağı intensivli yüklərlə məşq.

- **FASILƏLİ MƏŞQ-** Gedişində fasiləli metoddan istifadə olunan məşq (təmrinlərin icrası əvvəlcədən planlaşdırılmış istirahət fasilələri ilə gedir).

- **TƏXİRƏSALINMAZ MƏŞQ-** Müəyyən silsilədə toplanmış əlavə yüklərlə məşq.

MƏŞQ (2)

- **HİPOKSİK MƏŞQ-** Bədənin toxumalarına oksigenin daşınma prosesini çətinləşdirən şəraitdə (dağlıq yerdə, barokameralarda, maskalarda) məşq. Oksigen nəqli sisteminin işləmə səviyyəsini artırmaq üçün istifadə olunur.

- **İDEOMOTOR MƏŞQ-** Hərəkəti fəaliyyətin, hərəkətlərin və onların xüsusiyyət-

MƏŞ

lərinin (xüsusi olaraq həlledici və ya uğursuz fazalara diqqətin toplanması), eləcə də yarış mübarizəsi situasiyalarının fikrən dəfələrlə təkrarlanması.

- **İNTEQRAL MƏŞQ**- İdmançının hazırlığının (fiziki, texniki, taktiki, psixi) bütün tərəflərinin yarış fəaliyyətində koordinasiya və reallaşdırmaya yönəldilmiş məşq.

- **İNTENSİV MƏŞQ**- Yüklərin böyük hissələrlə keçirilən yüksək səmərəli məşqi.

- **PSIXİ ƏZƏLƏ MƏŞQİ**- Əzələlərin zəifləməsi zamanı güc və enerjinin səfərbər edilməsinə nail olmaq üçün dilcavabı formul və anlayışların (təsəvvürlərin) köməyi ilə qısa vaxtda idmançıya psixikani nizamlamağa imkan verən məşq variantı.

- **PSIXİKANI NİZAMLAYAN MƏŞQ**- Nizamlayıcı psixi metod kimi əzələlərin zəifləməsi, sakitlik hissənin yaranması, istirahət halı (sakitləşdirici təsirlərlə) və ya güc və enerjinin səfərbər olunması üçün şifahi formulların tətbiq edildiyi məşq.

- **ÜMUMİ KONDİSİYALI MƏŞQ**- İdmançının əsas bacarıqlarının (güç, sürət, dözümlülük və s.) inkişafını müəyyən dərəcədə xarakterizə edən, fiziki hazırlığın verilmiş səviyyəsinin saxlanması və ya qazanılmasına yönəlmiş məşq.

MƏŞQ (3)- Hərəkəti vərdiş və bacarıqların təkmilləşdirilməsi məqsədilə tədris məşğələsi (dərs). Məşq prosesinin struktur törəməsi. Fiziki tərbiyə və idman üzrə elmi və metodiki ədəbiyyatda “məşq” sözünün iki mənasını fərqləndirmək üçün “məşq məşğələsi” termi-

MƏZ

nini qəbul etmək qərara alınmışdır (idmançının hazırlıq prosesi və ayrıca təlim məşğələsi kimi).

MƏŞQÇİ- İdmançıların hazırlığı ilə məşğul olan, hansısa bir idman növündə mütəxəssis müəllim.

- **BAŞ MƏŞQÇİ**- Komandanın hazırlığına rəhbərlik edən və məşqçilər kollektivinə başçılıq edən məşqçi.

- **DÖVLƏT MƏŞQÇİSİ**- Ölkədə müəyyən növ idmanın inkişafına cavabdeh məşqçi.

MƏŞQÇİ-HƏKİM- Ölkənin yığma komandalarında ştat vəzifəli həkim.

- **MƏŞQÇİ-İCTİMAİYYƏTÇİ**- Adətən, haqqı ödənilməyən, lakin idmançılarla ictimai yük qaydasında işləyən məşqçi.

- **MƏŞQÇİ-MASAJÇI**- Ölkənin yığma komandalarında ştat vəzifəli ştatda olan masajçı.

- **MƏŞQÇİ-SELEKSİYAÇI**- Komandaya istedadlı gənc idmançıları axtarıb tapmağa və seçməyə cavabdeh olan təcrübəli mütəxəssis.

- **ÜMUMİ FİZİKİ HAZIRLIQ ÜZRƏ MƏŞQÇİ**- İdmançıların (adətən komandalı idman oyunları və ya şahmatda yüksək ixtisaslı) fiziki keyfiyyətlərinin hərtərəfli tərbiyəsini təmin edən məşqçi.

- **YIĞMA KOMANDANIN MƏŞQÇİSİ**- Müxtəlif idman komandalarını təmsil edən idmançılardan tərtib edilmiş komandada öz funksiyasını yerinə yetirən yüksək ixtisaslı məşqçi.

MƏŞQLİLİK- Orqanizmin bacarığının müəyyən yükə uyğunlaşması.

MƏZƏMMƏT- 1. Referinin təkbətək mübarizənin gedişinə təsir göstərməyən, döyüşün aparılma qaydasının boksçu tərə-

MİD

findən əhəmiyyətsiz, cüzi pozulmasını müəyyənləşdirməsi. **2.** Qaydaların cüzi pozulmasına görə gülüşçiyə balla qiymətləndirilməyən və rəqibə üstünlük verməyən xəbərdarlıq. **3.** Armsportda əlin tutulması zamanı referinin komandasına diqqət verilmədiyinə görə idmançı məzəmmətlənir. Təkbətək mübarizənin gedişində iki məzəmmətə yol verilə bilər.

MİDEL- bax. **Midel-şpanqout üzrə kə-sik.**

MİKRODÖVR- Daha çox bir həftəyə qədər davam etmə müddəti olan, adətən iki və ya bir neçə məşğələni əhatə edən kiçik məşq dövrü.

- **BƏRPAEDİCİ MİKRODÖVR-** Adətən, sonrakı mikrodövrələrin həcminə və ya intensivliyinə görə yüksək seryalardan, eləcə də yarışlardan sonra mikrodövr; Bərpa məqsədilə istifadə olunur.

- **MƏŞQ MİKRODÖVRÜ-** Yüknün həcminə və ya intensivliyinə görə daha gərgin keçən bir sıra əsas mikrodövrələrin ümumiləşdirilmiş adı. Bura baza, xüsusi hazırlanmış, modelli, eləcə də yekunlaşdırıcı mikrodövrələr daxildir.

- **SÖVQ EDİLMİŞ MİKRODÖVR-** Məşq prosesində məcburi və ya planlaşdırılmış fasilədən sonra, eləcə də kəskin iqlim dəyişikliyindən və müvəqqəti şəraitdən sonra istifadə edilən mikrodövr.-

- **YARIŞ MİKRODÖVRÜ-** Yarış dövründə və ya iş rejiminə görə müəyyən yarışın modelləşdirilmiş reqlamentindən istifadə olunan mikrodövr.

YÜKBOŞALTMA MİKRODÖVRÜ- bax. **Bərpaedici mikrodövr.**

MİKROOBYEKT- İdman səmttap-

MİQ

masında yeri dəqiq tanınan qonşu obyektlər haqqında hər şeyi xəritədə düzgün göstərməyin mümkün olduğu kiçik xətlə və ya kobud oriyentir.

MİKST- İdman oyunlarında (tennis, stolüstü tennis, badminton) çıxış edən qarışıq cütlər (qadın və kişi).

MİQDAR**BALLARIN MİQDARI**

- **BALLARIN MAKSİMAL MİQDARI-** İdmançının bir hakimin maksimal qiymət verdiyi şəraitdə ala bildiyi balların cəmi.

- **BALLARIN ÜMUMİ MİQDARI-** Çoxnövcülüyün birində fiquristin bütün hakimlərdən aldığı ümumi balların cəmi.

- **FIRLANMANIN MİQDARI-** İdmançının bədəninin köndələn, ön-arxa (dərəcələrdədə, dönmələrdə) və ya uzununa oxu ətrafında (dərəcələrdə, vintlərdə və ya piruətlərdə) dönmə bucağı.

- **HƏRƏKƏTLƏRİN MİQDARI-** Mexanikada bədənin kütləsi onun hərəkət sürətinə vurma hasilidir ($K=M \times V$). İdman elmində anlayış itələnmə texnikasının nəzəri əsaslandırılması, müxtəlif çıxış vəziyyətindən fırlanma yaradılması üçün istifadə olunur.

- **TEMP MİQDARI (SAYI)-** BD və RD-də damaların inkişafında bir tərəfin o biri tərəfi neçə temp qabaqladığını (və ya ondan geri qaldığını) göstərən say, yəni dama taxtasında qalmış ağ və qara damalara sərf edilmiş templərin fərqi.

- **TƏKRARLARIN MİQDARI-** Bir yanaşmada, bir məşğələdə, bir həftədə, bir ayda, bir ildə və s. icra edilən təmrinlərin miqdarı.

MİQ

- **YANAŞMALARIN MİQDARI**- Məşq məşğələlərində (bir məşğələdə, bir həftə, bir ay, bir il ərzində və s.), eləcə də bir yarışda eyni bir çəkiddə olan ştanqa yanaşmaların miqdarı.

MİQYAS. XƏRİTƏNİN MİQYASI- Xəritədə xətlərin uzunluq nisbəti üfqi çəkilməş yolun yerdəki hərəkət xətti istiqamətinə uyğundur. Miqyas yerdəki obyektlərin xətti ölçülərinin xəritədə təsviri zamanı neçə dəfə kiçildilməsini göstərir. İdman xəritələri üçün əsas miqyas 1:15000 və relyefin kəsik hündürlüyü 5 m-ə bərabərdir. Əgər yer oriyentirlərlə doludursa, 1:10000 miqyasından istifadə olunur.

MİL- 1. İngilis dilli ölkələrdə qəbul edilmiş uzunluq ölçüsü. Quru mili 1609 m-ə bərabərdir. **2.** İngilis dilli ölkələrdə qaçış üzrə yarış distansiyası. 2, 3 mil və daha uzun məsafələrə də qaçış keçirilir.

DƏNİZ MİLİ -1. Saatda bir dəniz milinə bərabər sürət vahidi. 1 dəniz mili=0,514 m/saatdır. 1m/saat=1,94 dəniz milinə bərabərdir. Təxmini keçirmədə bir dəniz mili 0,5 m/saniyəyə və ya 1 m/saniyə 2 dəniz milinə bərabərdir. **2.** Dənizdə məsafəni ölçmək üçün tətbiq edilən uzunluq ölçüsü. Dəniz mili yeri mühit xaricində bir dəqiqənin uzunluğu - meridian qövsü götürülür. Dəniz mili MDB-də, Almaniya, Fransa və İsveçdə 1852 m-ə, İngiltərədə, ABŞ və Yaponiyada 1853 m-ə bərabər götürülür.

OX MİLİ- Şvertbotun sükan qurğusu milin köməyi ilə şvertbot trasında yerləşmiş ilgəyə bərkidilir.

TİYƏNİN MİLİ- Qılınc tiyəsinin qəbzəni (dəstəyi) bərkitmək üçün nəzərdə

tutulmuş hissəsi.

MİLQİ- Taekvondo və txeqvondoda rəqibə təkən vermə.

MİNİ-BASKETBOL- Uşaqlar üçün basketbol oyunu sadələşdirilmiş qaydalarla azaldılmış ölçülü meydançada keçirilir.

MİNİ-FUTBOL- Futbol idman oyunu başlıca olaraq örtülü binalarda uzunluğu 25 m-dən 45 m-ə qədər və eni 15-25 m olan meydançada keçirilir, istənilən qədər əvəz olunmağa hüququ olan, 5 nəfərdən ibarət komandalarla oynanılır. Oyunun məqsədi topu 3x2 m ölçülü qapıya əldən başqa bədənin istənilən yeri ilə vurmaqdır. "Oyundan kənar" vəziyyət yoxdur. Top oyuna autdan ayaqla daxil edilir, qapıdan isə yalnız qapıçı əlləri ilə daxil edir.

MİNİ-MOTOİDMAN- Kiçik mühərrikli (50 sm³-ə qədər) motovelosipedlərdə, mikromotosikllər, mokitkarlar və mopedlərdə yarış.

- **MİNİ-REQBİ**- Uşaqlar və böyüklər üçün reqbi oyunu kiçildilmiş ölçülü meydanda sadələşdirilmiş qaydalarla keçirilir. Mini-reqbinin müxtəlif variantları müxtəlif ölkələrdə qəbul edilmişdir.

MİNİCİ (ATLI)- **1.** Atı minilməyə öyrədən mütəxəssis. **2.** Sirkdə atla işləyən artist. **3.** İppodromda löhrəm atların oynaqlığa hazırlığını yoxlayan mütəxəssis.

MİNİYƏ ÖYRƏTMƏ- **1.** Atı yəhər altında getməyə, minicinin iradəsinə tabe olmağa, sürmə vasitələri - mahmız, cilov və gövdə ilə təsir etməklə öyrətmə. **2.** At idmanı növü (ali at sürmə məktəbi), 20x60 m ölçülü manejdə atı müxtəlif allürlərdə ustalıqla sürmə yarış. Allürlərin sərbəstliyi, düzgünlüyü və ritimliyi,

MİO

bütün fiqurlarda hərəkət səlisliyi, minicinin idarə etmə vasitələrində atın reaksiyası qiymətləndirilir.

MİOFİBRİLLƏR- Ürək və köndələn zolaqlı əzələlər strukturunda ixtisar edilə bilən liflər. Zülal tellərindən - protofibrillərdən ibarətdir.

MİOFİLAMENTLƏR- Miofibrillərin əsas kütləsini təşkil edən zülal telləridir (qalınları - miozin, nazikləri - aktin telləri adlanır).

MİOKARD- bax. Ürək əzələsi.

MİOQLOBİN- Əzələ liflərinin sarkoplazmasında yerləşən dəmir tərkibli zülal. Onun oksigeni saxlamaq və ehtiyac olan vaxt onu verə bilmək qabiliyyəti var. Strukturuna görə hemoqlobinə yaxındır. Mioqlobin zəif əzələ liflərində çoxdur.

MİOZİN- Əzələ lifləri zülalı, katalitik fəallığa malikdir, enerji buraxmaqla adenozintrifosfor turşusunu hissələrinə parçalayır ki, bundan da əzələ yığılmaları zamanı istifadə olunur.

MİOZİT- Skelet əzələlərinin iltihabı. Ağrı hissiyatında, əzələ zəifliyində, hərəkətlərin koordinasiyasının pozğunluğunda özünü biruzə verir.

MİŞARLAMA(BİÇQILAMA)- Stolüstü tennisdə əlin fəal işi hesabına topa altından güclü fırlanma hərəkəti verən texniki üsul.

MİTOXONDRİN- Orqanoidlərdən (orqanizmin və hüceyrələrin ən sadə orqanı) keçən və enerji hüceyrələrini təmin edən oksidləşdirilmiş-bərpəedic reaksiya.

MİTTELŞPİL- Şahmat və ya dama partiyasının orta mərhələsində hələ mübarizə aparın böyük sayda qüvvə iştirak edir və əsas çarpışma gedir. Şahmatda mittel-

MİQ

şpil adətən ilk 12-15 gedişdən, rus damasında 7-10 gedişdən sonra başlayır. Beynəlxalq damada birinci mittelşpil (16-12 damaya qədər) və ikinci mittelşpil (11-8 damaya qədər) fərqləndirilir.

MODEL. HƏRƏKİ FƏALİYYƏT MODELİ- İşlənmiş müvafiq idman növü üzrə bəyənilmiş yarış təmrinində (təmrinlərin əlaqəliyi, oyun epizodları və s.) biomexaniki, fizioloji, psixoloji və estetik cəhətdən əsaslandırılmış texnika.

İDMANDA MODELƏSMƏ- Gələcək məqsədli fəaliyyətin (idmançının hal-əhvalına uyğun) müəyyən abstrakt modelinin məntiqi vasitələrlə formalaşmasının-proqnozlaşdırılmış vəziyyəti və nailiyyətləri təmin edən məşq və yarış prosesinin strukturu. Modeller, adətən şifahi, məntiqi-simvolik, riyazi və qrafik formalarda təqdim olunur.

MODİFİKASIYA- Avtomobilin (motosiklin) baza modelinin şəklinin dəyişdirilməsi.

MOKUSO!- Karatedoda gözləri bağlamaq və özünü hazırlamaq seansına başlamaq komandası.

MOKUSO-YAME!- Karatedoda özünü hazırlamaq seansını qurtarmaq və gözləri açmaq komandası.

MOQUL- Fristayl üzrə yarış növü. Dağ xizəklərində təpəlik enişlər (250 m-ə qədər uzunluqda) üzrə maksimal dərəcədə dəqiq və vasitəsiz iki tullanma mütləq icra edilməklə sərbəst enmə. Moqulda təpələr şahmat qaydasında tras üzrə yerləşir, idmançının məqsədi start nöqtələrini maksimum dəqiq vasitəsiz enməkdir və heç bir halda trampoline giriş vaxtından başqa iki

MOP

məcburi tullanma üçün iki əllə ağaclara dayaq verməməkdir. Hakimlər enmənin estetikasını: keyfiyyətini, dönmələrin ritmliyini, tullanmalardan sonra trasa necə daxil olmanı və tullanmaları qiymətləndirirlər. Qiymətə tullanmaların mürəkkəbliyi, trayektoriyası, amplitudası, hündürlüyü, sürəti, texniki icrası və yerə enmələr təsir göstərir. İdmançının müəyyən forma üzrə trası keçmə vaxtı ballarla hesablanır.

MOPED- Motosikl və velosipedin hibridi kimi özünü göstərən ikitəkərli yüngül nəqliyyat vasitəsi.

MOREN- Buzlaqların hərəkəti ilə əvvəllər gətirilmiş qar süxurları qalığı.

MORJLAŞMA- Qışda deşilmiş buzda çimmə. Təsirli sağlamlıq və bədəni möhkəmləndirmə vasitəsidir.

MOTİV- İdman ixtisasının seçilməsinin əsasında duran məşq işinin icrası, yarışlarda iştirak etməyin başa düşülən, bəzən də başa düşülməyən səbəbi.

MOTİVASİYA- İdmançının məşq və yarış fəaliyyətində müəyyən məqsədə yönəldilməsini müəyyənləşdirən səbəblər birliyi.

MOTOBOL- Qapıları olan futbol meydanında motosikllərlə keçirilən topla idman oyunu. Oyunun məqsədi topu ayaq və ya başla rəqib qapısına vurmaqdır. Hər biri 30 dəqiqə olmaqla iki hissəli oyundur.

MOTODROM- Motosiklləri sınaqdan keçirmək və sürətli yarışları təşkil etmək üçün yollarla təchiz olunmuş ərazi.

MOTONEYRON- Əzələ-skelet liflərini və gərilmə reseptorlarını qıcıqlandıran efferentli (əsəb mərkəzindən işçi orqanlara impulslar göndərən) neyron.

MÖH

MOTORİKA- Hərəkəti fəallıq.

- **İDMAN MOTORİKASI-** İnsanın müəyyən idman növü ilə bağlı hərəkəti bacarıqlarının məcmusu.

MOTOROLLER- Kiçik ölçülü arabacılıq motosikl növü.

MOTOSAKOŞ- Velosiped təkərini mexaniki ötürmək üçün çıxarılıb-taxıla bilən motorlu aqreqat.

MOTOSİKL- Daxili yanma mühərriki ilə təchiz olunmuş 1-3 adamı daşımaq üçün 2-3 təkərli nəqliyyat vasitəsi.

MOTOTREK- Dairəvi trası olan stasionar idman qurğusu.

MOTOYÜRÜŞ

“KLUBDA MOTOYÜRÜŞ”- Motosikletçiləri avtomoto idmanına kütləvi cəlb etmək üçün məsləhət görülən oyun.

- **OT ÖRTÜKLÜ TREKDƏ MOTOYÜRÜŞ-** Ot örtüklü və dairəsinin uzunluğu 500-1000 m olan trekdə keçirilən trek motoyürüş növü.

- **TORPAQ TREKDƏ MOTOYÜRÜŞ-** Dairəsinin standart uzunluğu 400 m, 800 m, 1600 m olan trekdə keçirilən trek motoyürüş növü.

- **UZUN TREKDƏ MOTOYÜRÜŞ-** Dairəsinin uzunluğu 800-1200 m, düz sahələrdə eni ən azı 10 m və döngələrdə ən azı 15 m olan trekdə təşkil olunan trek motoyürüşü növü.

MOUXOK- Buz üzərində idman rəqs-ləri elementi. Tildə bir ayaqdan digər ayağa, irəli sürüşmədən arxaya sürüşməyə eyni əhəmiyyətli keçid. Məsələn, sağ ayaqla irəliyə-daxilə, sol ayaqla arxaya-geriyə. Bundan həm də təknefərlik və qoşa sürüşmədə istifadə olunur.

MÖHKƏMLƏNMƏ- Ardıcıl dozalara

MÖH

bölünmüş fiziki yüklərin, eləcə də günəşin, havanın, suyun vasitəsilə ətraf mühitin əlverişsiz amillərinə münasibətdə orqanizmin möhkəmliyinin yüksəlməsi.

MINİCİNİN OTURUŞUNUN MÖHKƏMLİYİ- Minicinin ombasının daxili hissəsinin - dizlərinin, məhmız qüvvəsinin möhkəmliyi, eləcə də atda yaxşı tarazlıq saxlaması.

ÇƏKİLƏRİN MÖHÜRÜ- Yarış iştrakçıların və ştanqların tərəzidə çəkilmə düzgünlüyü və dəqiqliyini təsdiq edən ölçü texnikası üzrə Dövlət nəzarəti laboratoriyasının tarixini göstərən işarə.

MÖVQE 1- Sürüşmənin və ya buz üzərində konkilərdə və idman rəqslərində qoşa fiqurlu gəzişmələrin hansısa elementlərinin icrası zamanı partnyorların bir-birinə münasibətdə yerləşməsi. **2.** Sinxron üzgüçülükdə bədənin, onun hissələrinin bir-birinə, eləcə də suyun səthinə münasibətdə vəziyyəti. **3.** Qılıncoynatma üzrə silahın qılıncoynadanın zərbə alan səthinə münasibətdə vəziyyəti. **4.** Partnyorların standart və Latın Amerikas rəqslərində bir-birinə münasibətdə gövdələrinin vəziyyəti.

- **AÇIQ MÖVQE-** Konkilərdə qoşa fiqurlu gəzişmədə və buz üstündə idman rəqslərində istifadə olunan mövqe. Partnyorların əl və qollarının vəziyyəti qapalı mövqedəki vəziyyətinə oxşardır, lakin onlar bir istiqamətdə sürüşmədə azacıq çevrilmiş olur.

- **AŞAĞI MÖVQE-** Qılıncoynadanın silah tiyəsi ilə aşağı-irəli istiqamətlənmiş vəziyyəti.

- **1-Cİ MÖVQE-** Qılıncoynadanın silahının 1-ci müdafiədə silahın son vəziyyətinə uyğun gələn vəziyyəti.

MÖV

yətinə uyğun gələn vəziyyəti.

- **“BÖYÜR BÖYÜRƏ” MÖVQEYİ-** Konkilərdə qoşa fiqurlu gəzişmədə əllərdə himayənin yerinə yetirildiyi mövqe. Partnyorlar böyür böyürə eyni cəbhədə - əllər öndən çarpazlaşdırılır, partnyor qadının sağ əli partnyorunun sağ əlində, sol əli isə partnyorun sol əlində olmaqla sürüşürlər.

- **“ÇİYİN ARXASINDA” MÖVQEYİ-** Konkilərdə qoşa fiqurlu gəzişmədə və buz üstündə idman rəqslərində mövqe. Partnyorların mövqeyi “əl-ələ” mövqeyində olduğu kimidir, ancaq onlar bir-birini müxtəlif adlı əllərlə çiyinlərin arxasından tuturlar.

- **“ƏKS KİLİAN” MÖVQEYİ-** Buz üstündə idman rəqslərində istifadə olunur. Əsas duruş kilian mövqeyində olduğu kimidir, lakin partnyor qadın partnyordan solda olur.

- **“ƏL BEL ARXASINDA” MÖVQEYİ-** Konkilərdə qoşa fiqurlu gəzişmədə istifadə olunan mövqe. Partnyor qadının sağ əli partnyorunun sol əlində, partnyorun sağ əli isə partnyor qadının belində olur. Partnyor qadının sol əli partnyorunun sağ çiyində olur. Partnyorların üzü bir tərəfə istiqamətlənir.

- **“ƏL-ƏLƏ” MÖVQEYİ-** Konkilərdə qoşa fiqurlu gəzişmədə və buz üstündə idman rəqslərində istifadə edilən mövqe (yalnız məcburi rəqslərə giriş. Başlangıç addımlarının icrası üçün; orijinal və sərbəst rəqslərdə bu mövqedən qaçmaq lazımdır). Partnyorlar bir-birinin ardınca və ya yanaşı sürüşürlər. Partnyor qadın partnyorunun sağ və ya sol tərəfində (qoşaların gəzişməsində), buz üstündə rəq-

MÖV

slərdə isə yalnız sağ tərəfində olur. Partnyorların müxtəlifadlı əlləri bir-birində, sərbəst əllər isə irəli və ya kənara çəkilməmiş olur.

- **FOKSTROT MÖVQEYİ- bax. Açıq mövqe.**

- **GÖVDƏNİN HƏRƏKƏT İSTİQAMƏTİNƏ ƏKS MÖVQE-** İdman rəqslərində bədənin hərəkətinə münasibətdə xarici ayaqla hərəkəti kəsən texniki element.

- **GÖSTƏRİLMİŞ MÖVQE-** Buz üstündə məcburi idman rəqslərində istifadə edilən mövqe. Partnyorların duruşu, əlləri və qolları rəqs addımlarının siyahısında diaqramda qeyd edilmişdir. Partnyorların tutmalarının dəyişməsinə və ya onların bir-birinə münasibətdə başqa cür duruşuna qaydalarla icazə verilmir və hakimlər tərəfindən cəzalandırılır.

- **“KİLİAN” MÖVQEYİ-** Konkilərdə qoşa fiqurlu gəzişmədə və buz üstündə idman rəqslərində istifadə edilən mövqe. Partnyorlar yanaşı və ya bir-birinin ardınca, omba ombaya sürüşür, bir istiqamətdə baxırlar. Partnyorun sağ çiyni partnyor qadının sol çiyninin ardında olur, qadının sol əli partnyorun sol ovcunda, sağ əli irəli, ya da kənara uzanmış, partnyorun sağ əli partnyor qadının belində olur.

- **QAPALI (ÖRTÜLÜ) MÖVQE-** Konkilərdə qoşa fiqurlu gəzişmədə və buz üstündə idman rəqslərində istifadə olunan mövqe. Partnyorlar bir-birinin əksinə, biri qabaqda, o birisi arxada sürüşür. Partnyorun sağ əli partnyor qadının kürəyində, partnyor qadının sol biləyi partnyorun çiynində olur. Partnyorun sol əli və partnyor qadının sağ əli birləşir və sərbəst uzadılır.

MÖV

Fiqurçuların çiynləri paralel olur.

- **START MÖVQEYİ-** Armsport üzrə təkbətək mübarizənin başlanğıcında rəqiblərin bir-birinin əlindən tutması. Tutuşma stolun ortasında sahmanlanır. Əllər düz olmalıdır. Baş barmağın ikinci oynağı açıq olmalı və hakimlərə görünməlidir. Dirsəklər qoltuqluğun istənilən yerinə qoyula bilər. Sərbəst əl mildən tutur. İdmançıların çiynləri stolun kənarına paralel olur.

- **TANQO MÖVQEYİ-** Buz üstündə idman rəqslərində istifadə edilən mövqe qoşanəfərlik gəzişmədə çox az təsadüf olunur. Partnyorlar yanaşı dayanırlar, düz əks istiqamətlərə baxaraq, omba - ombaya söykənərək, biri irəli, digəri geriye sürüşür, bununla belə partnyor partnyor qadına nisbətdə sağda və ya sol tərəfdə ola bilər.

- **TƏHLÜKƏLİ MÖVQE-** Armsportda idmançı düzləndirilmiş qolla çiyni stol xəttinin altına gedir və ya çiynlə mübarizə apardığı əli oxu tutan o biri əlinin kənarında qarışır, rəqibi isə biləyini əks tərəfə irəlilədir.

- **UĞURSUZ, FAYDASIZ MÖVQE-** Armsportda idmançının bazuönüsünün 45 dərəcə bucaq altında və stolun səthinə münasibətə görə az olan vəziyyəti.

- **ÜST MÖVQE-** Qılıncoynadanın silahının yuxarı-irəli istiqamətləndirilmiş tiyəsi ilə vəziyyəti.

- **VALS MÖVQEYİ- Bax. Qapalı mövqe.**

- **VOLDUBİ MÖVQEYİ (BD)-** Oyunda tez-tez baş verən və buna görə də çox mühüm mövqe - A.: 25, 27, 28, 30, 32, 33, 34, 35, 37, 38; Q.: 12, 13, 14, 16,

MÖV

18, 19, 21, 23, 24, 26.

- **VYUXTA MÖVQEYİ (BD)**- Nəzəri mövqe, maraqlı oyun zamanı minimum qüvvə üzrə rekord sayda. Bir (23) ağ dama, iki qara dama (5 və 6) üzərində qələbə çalır.

- **YAN MÖVQE- bax. Tanqo mövqeyi. MÖVQE (2)**. Şahmat və damada fiqur və piyadaların (damaların) şahmat (dama) taxtasında düzülüşü.

- **AÇIQ MÖVQE**- Belə dama mövqeyində bağlama və sıxma-qısmadır.

- **BAŞLANĞIC MÖVQE**- Şahmat və damada partiyanın əvvəlində ağların ilk gedişinə qədər fiqur və damaların düzülüşü.

- **DAİMİ OLMAYAN MÖVQE**- Dama taxtasında istinad nöqtələri olmayan vəziyyətdir ki, (tərəflərdən birini) dəyişmə aparmaq imkanından məhrum edir.

- **DƏYİŞDİRİLMƏMİŞ MÖVQE**- Dəyişdirmə aparmaq imkanı olmayan mövqe.

- **EMBDEN MÖVQEYİ (BD)**- 3 damka bir damkanı tuta bilir (A.: D. 18, 37, 49; Q.: D. 8. 1. 48!-dən sonra 2.30 və 2.21 təhlükələrini dəf etmək olmur).

- **HAKİM MÖVQE- bax. Açar (2)**.

- **HEÇ-HEÇƏ MÖVQEYİ**- Şahmat və dama taxtasında qarşılıqlı səhvsiz oyunda partiyanın heç-heçə qurtaracağı vəziyyət.

- **QAPALI MÖVQE- 1**. Şahmatda açıq xətti olmayan, yəni hər iki tərəfin piyadalarının bütün vertikalı ortduyü (tutduğu) mövqe. **2**. BD-də damaların mərkəzdə bağlı olduğu mövqe.

- **QEYDƏ ALINMIŞ MÖVQE**- Şahmat taxtasında piyada strukturu ilə müəyyənləşən mövqe.

MÖV

- **MARKİZ MÖVQEYİ (BD)**- 200 ilədən artıq məşhur olan nəzəri sonluq çox aldadıcıdır və hər iki tərəfdən dəqiq oyun tələb edir (A.: D. 24, 49, d. 20; Q.:D.46, d. 6, 15. səhvsiz oyun nəticəsində heç-heçə qeydə alınabilir).

- **MƏRKƏZDƏ OLAN MÖVQE**- Damada yarısı və ya böyük miqdarda mərkəz xanalarının damalarla tutulduğu vəziyyət.

- **OYUN MÖVQEYİ**- Hansısa şahmat və ya dama partiyasında böyük ehtimalla baş verə biləcək vəziyyət.

- **SARQIN MÖVQEYİ (RD)**- Sonluq nəzəriyyəsi üçün çox mühüm mövqe olub XIX əsrin sonlarında görkəmli rus dama nəzəriyyəçisi və tarixçisi D.İ.Sarqin tərəfindən tətbiq olunmuşdur (A.: D. H2, d. b4, c3; Q.: D g1; ağların gedişində qələbə, qaraların gedişi zamanı heç-heçə qeydə alınır).

- **TƏBİİ MÖVQE**- Şahmat və damada tərtib edilmiş, lakin oyunda baş verməsi şübhə doğurmayan vəziyyət.

- **TƏBİİ OLMAYAN MÖVQE**- Şahmat və dama taxtası üstündə rəqiblərin düşünülmüş oyununda belə ola bilməyən vəziyyət.

- **TƏCRİD EDİLMİŞ (DÖVRƏYƏ ALINMIŞ) MÖVQE**- Şahmat taxtasında piyada cərgələrindəki fiqurların sərbəst irəliləməsinə mane yaradacaq mövqe.

- **TƏXİRƏ SALINMIŞ MÖVQE**- Şahmat və ya dama partiyasında təxirə salınmaq üçün rəqib tərəfindən gizli gedişin yazılışından əvvəl dayandırılmış vəziyyət.

- **TİPİK MÖVQE**- Şahmat və dama oyunlarında müəyyən tip mittelspil və ya endşpilin bu və ya digər debütü üçün

MÖV

xarakterik mövqe.

MÖVQELƏR

- **KLASSİK MÖVQELƏR (BD)**- Mərkəzdə damaların belə qarşılıqlı əlaqəsi - A.: 28, 32; Q.: 19, 3

- **KÜLƏK TUTMAYAN MÖVQELƏR DOĞRUDUR**- Yelkən yürüşləri taktikası termini. Manevretmə zamanı yaxt külək tutmayan yaxtdan və başqa yaxtlardan bir az irəliddə olur. Bu halda başqa (küləkdöyən) yaxt (hətta o, bir sıra yaxşı gediş keyfiyyətlərinə malik olsa da) külək tutmayan, lakin düzgün mövqe seçən yaxtın yelkənləri axıb gələn hava axınında yerləşir. Bununla da küləkdöyən yaxtların yelkən yükü azalır və o öz gediş keyfiyyətlərini reallaşdırma bilmir.

- **QAMBİT MÖVQELƏRİ (RD)**- Ehtiyat tempini faydalı edən bəzi simmetrik mövqelər.

- **SİMMETRİK MÖVQELƏR**- Ağ damaların qara damalara münasibətdə simmetrik yerləşən mövqeyi.

MÖVSÜM

- **İDMAN MÖVSÜMÜ**- Hər hansı bir idman növü ilə məşğulluq üçün ilin əlverişli, münasib dövrü.

- **OLİMPIYA MÖVSÜMÜ**- Bir illik uzunluğu olub Olimpiya oyunlarının keçirilməsi ilə bitən vaxt kəsiyi.

MUAY TAY- Sərbəst boks mənasında sərt əlbəyaxa döyüş növü kimi hərbcilərin arasında keçirilir. Muay Tayda yumruqla zərbələr aşağıdan yuxarı, çöldən içəri və əksinə, qövsvari xətti, düzxətli, dirsəklə zərbələr qövsvari trayektoriyalı, ayaqla zərbələr düzxətli irəli yönəlmiş olur, dizlə və havaya tullanmaqla zərbələr müxtəlif duruşlarla və bədəni fırlatmaqla icra

MÜA

olunur. Muay Tayçılar qollarla, qıçları qatılmaqla, zərbələrdən yayınmaq, geri çəkilmək və yerdəyişmələrlə müdafiə olunurlar. Yarış boks rinqində beş raundlu, iki dəqiqəlik fasilələrlə yeddi çəki dərəcəsinə keçirilir. Əlcəklərdən, diş qoruyucusundan, ayaq sarğısından istifadə olunur. Tutmaq, yerə yıxmaq, başla zərbə vurmaq, boğmaq, yıxılmış rəqibə hücum etmək qadağandır. Dirsəklə zərbə Mat tonq, Mut aat, Sok ti, Sok çiyonq, ayaqla düzxətli irəli zərbə - Tipen Tan adlanır. Qələbə xalla, texniki və təmiz nokautla müəyyən edilir.

MULDA- Dağlarda müxtəlif mənşəli və formalı çökək və ya böyük çuxur.

MULİNETLƏR- Sablyalarla qılıncoyunatmada təcili zərbənin öyrədilməsi zamanı silahlı əl üçün hazırlıq təmrinləri.

MUSSONLAR- Qurunun və suyun qeyri-bərabər qızması hesabına, havanın təsirinin müxtəlifliyi nəticəsində meydana çıxan dayanaqlı mövsüm küləkləri. İlin vaxtından asılı olaraq küləklər öz istiqamətini dəyişir: qış mussonu materikdən onu əhatə edən daha isti dənizlərə yönəlir, yayın rütubətli mussonu alçaq atmosfer təzyiqi ilə okeandan daxili sahəsi qızmış materikin üstünə yönəlir və yağışları gətirir, dağlara bol qar yağır.

MÜAYİNƏ

- **XARİCİ MÜAYİNƏ**- Güləsmə üzrə çəki zamanı yarış iştirakçılarında xəstəliyin aşkar edilməsi və ya gigiyena qaydalarının pozulması hallarına qarşı həkim tərəfindən keçirilən yoxlama.

- **KOMPLEKS MÜAYİNƏ**- İdmançı orqanizminin fiziki inkişafı və onun sağlamlığı, hazırlıq səviyyəsi ilə müx-

MÜA

təlif funksional sistemlərin vəziyyətinə hərtərəfli, əsaslı kompleks qiymətlə bağlı tədbirlər sistemi.

- **TİBBİ MÜAYİNƏ**- İdmançının sağlamlıq vəziyyəti, fiziki inkişafı, ehtiyat imkanlarının səviyyəsi, xəstəliklərin profilaktikası, yarışlara və məşq məşğələlərinə buraxılması haqqında məsələnin həllini müəyyənləşdirmək məqsədilə lazımı tibbi araşdırmaların aparılması.

- **TRASIN YOXLANILMASI**- Yarışdan əvvəl yeni trasla tanış olmaq məqsədilə hakimlərin rəhbərliyi altında yarış iştirakçıları tərəfindən marafon, kirşəbobsley və s. traslarının keçilməsi və yoxlanılması.

MÜBADİLƏ

- **AEROB MÜBADİLƏ**- Orqanizmdə böyük ölçüdə davamlı əzələ işi üçün yüksək olmayan və orta intensivliyi ilə xarakterik sərbəst oksigenin iştirakı zamanı biokimyəvi reaksiyanın baş vermə prosesi.

- **ANAEROB MÜBADİLƏ**- Orqanizmdə böyük ölçülü əzələ işi üçün sərbəst oksigen gəlmədən yüksək intensivliyi ilə xarakterizə olunan biokimyəvi reaksiyanın baş vermə prosesi.

- **ƏSAS MÜBADİLƏ**- Orqanizmin tam fiziki və psixi rahatlığı zamanı sərf olunan enerjinin miqdarı. Uzanaraq yatandan, qida qəbulundan ən azı 8 saat sonra komfort temperaturda (18-20 dərəcə C-də) müəyyənləşir. 1 saat hesabı ilə 1 kq kütləyə və ya 1 m² bədənin səthi ilə kkal-a ölçülür.

- **KARBOHİDRAT MÜBADİLƏSİ**- Karbohidratların orqanizmə daxil olması, istifadəsi, başqa şəkllə düşməsi, da-

MÜB

ğılması və sonuncu məhsullarının xaric olunma prosesi.

- **MADDƏLƏR MÜBADİLƏSİ**- Maddələr mübadiləsi həyat fəaliyyətinin əsas şərtidir. O, canlı orqanizmdə baş verən kimyəvi-fiziki çevrilmələrin toplusu olaraq həyat fəaliyyətinin xarici mühitlə əlaqəsini təmin edir. Maddələr mübadiləsinin mahiyyəti ondan ibarətdir ki, orqanizmə xarici mühitdən daxil olan müxtəlif maddələr mənimsənilir, enerji mənbəyi kimi orqanizmə sərf edilir və maddələr mübadiləsinin əmələ gələn son məhsulları xaric olunur.

- **MADDƏLƏR MÜBADİLƏSİ (METABOLİZM)**- Orqanizmdə bütün kimyəvi dəyişikliklərin, maddələrin və enerjinin çevrilmə növlərinin, orqanizmin inkişafını, həyat fəaliyyətini təmin edən, ətraf mühitlə əlaqəsinin və xarici şəraitlə adaptasiyasının məcmusu.

- **SU-DUZ MÜBADİLƏSİ**- Orqanizmə su və duzların daxil olması, mənimsənilməsi və xaric olunması prosesi.

- **YAĞ MÜBADİLƏSİ**- Yağların orqanizmə daxil olması, onların parçalanması, istifadəsi və başqa şəkllə düşməsi, eləcə də son məhsullarının xaric olunması prosesi.

- **ZÜLAL MÜBADİLƏSİ**- Orqanizmə zülalların daxil olması, onların başqa şəkllə düşməsi, dağılması, eləcə də son məhsullarının çıxarılması prosesi.

MÜBARİZ HAZIRLIQ- İdmançının optimal psixoloji çalışqanlığı ilə, sarsılmazlığı, səmərəli emosional ehtirası, qələbəyə və ya yüksək nəticəyə can atması, öz qüvvəsinə inamı, özünə yüksək səviyyədə nəzarəti və özünüreqlyasiya ilə xarakterizə olunan startqabağı əhvalı.

MÜB

MÜBARİZƏ- Qələbəyə, üstünlüyə, uğura can atma.

- **DAXİLİ CİĞİRİ TUTMA MÜBARİZƏSİ-** Velosipedçilərin müxtəlif yürüşlərdə trekdə taktiki hərəkətləridir ki, birinci mövqe uğrunda mübarizə ölçü xəttində (birinci daxili cığır) velosipedçiye ən qısa yol üzrə distansiyanı keçməyə imkan verir.

- **MÖVQE MÜBARİZƏSİ-** Velosipedçilər və ya velosipedçi qruplar arasında trekdə və ya şosedə müxtəlif yürüşlərdə müəyyən yer tutmaq uğrunda taktiki mübarizə.

MÜDAFİƏ- 1. Təkmübarizlikdə, idman oyunlarında rəqibin hücumunu dəf etmək və ona nəticə göstərməyə imkan verməmək məqsədi olan oyunçunun, dəstənin və ya komandanın fəaliyyəti. **2.** Şahmat və damada rəqibin hücum hərəkətlərini və ya bilavasitə birbaşa təhlükələrinin qarşısını almaq. Müdafienin passiv və aktiv formaları fərqləndirilir.

- **ALYOXİN MÜDAFİƏSİ-** 1.e4 kf6 gedişləri ilə səciyyələnən şahmat debütü. Əsas inkişaf sistemləri: 2.e5 kd5 3.d3 d6 4.c4 kb6 5.f4 (4 piyada sistemi), 2.e5 kd5 3.d4 d6 4.kf3 (müasir sistem).

- **AŞAĞI MÜDAFİƏ-** Qılıncoynadanın tiyəni aşağı-irəli yönəltdiyi vaxt müdafiesi.

- **AYIRMAQLA MÜDAFİƏ-** Qılıncoynadanın öz tiyəsini rəqibin silahına qarşı toqquşdurmaqdan qoymaqla müdafiesi.

- **AZ TOPLANMIŞ MÜDAFİƏ-** Qılıncoynadanın gecikməsi nəticəsində sancmanın (zərbənin) endirilməsinə mane ola bilməyən amplituda üzrə tam olmayan müdafie.

MÜD

- **BENONİ MÜDAFİƏSİ-** 1.d4 c5 (klassik sistem) gedişləri ilə səciyyələnən şahmat debütü. Praktikada başqa inkişaf sistemləri də mövcuddur: 1.d4 Kf6 2.c4 c5 3.d5 e6 (müasir Benoni).

- **BİRBAŞA MÜDAFİƏ-** Qılıncoynadanın tiyəni üfüqi müstəvidə yerdəyişməklə icra etdiyi müdafie.

- **BİRİNCİ MÜDAFİƏ-** Qılıncoynadanın tiyənin aşağı-irəli istiqamətləndirilmiş ağzını aşağı- daxili sahəsinə yerdəyişmə etməklə müdafiesi. Silahlı əlin ovcu aşağı çevrilmiş olur.

- **İKİNCİ MÜDAFİƏ-** Qılıncoynadanın tiyənin aşağı-irəli istiqamətləndirilmiş ağzını aşağı- xarici sahəsinə yerdəyişmə etməklə müdafiesi zamanı silahlı əlin ovcu aşağı çevrilmiş olur.

- **ÜÇÜNCÜ MÜDAFİƏ-** Qılıncoynadanın tiyənin yuxarı-irəli istiqamətləndirilmiş ağzını yuxarı- xarici sahəsinə yerdəyişmə etməklə müdafiesi. Silahlı əlin ovcu aşağı baxır.

- **DÖRDÜNCÜ MÜDAFİƏ-** Qılıncoynadanın tiyənin yuxarı-irəli istiqamətləndirilmiş ağzını yuxarı- daxili sahəsinə yerdəyişmə etməklə müdafiesi. Silahlı əlin ovcu daxilə baxır.

- **BƏŞİNCİ MÜDAFİƏ-** Qılıncoynadan rapira və şpaqalarla tiyənin yuxarı-irəli ağzını daxili sahəyə yerdəyişməklə icra etdiyi müdafie (silahlı əlin ovcu aşağı baxır), sablyalarla tiyəni daxilə-irəli istiqamətləndirib ağzını maskanın səviyyəsində yerini dəyişməklə icra etdiyi müdafie.

- **ALTINCI MÜDAFİƏ-** Qılıncoynadan rapira və şpaqalarla tiyənin yuxarı-irəli istiqamətləndirilmiş ağzını yerdəyişmə etməklə (silahlanmış əlin ovcu yuxarı ba-

MÜD

xır), sablyalarla xaricə-irəli istiqamətləndirilmiş tiyənin ağzını maska səviyyəsində yerini dəyişməklə icra etdiyi müdafiə.

- **YEDDİNCİ MÜDAFİƏ-** Qılıncoynadanın rapira və şpaqalarla qılıncoynatmada aşağı-irəli istiqamətləndirilmiş tiyənin ağzını aşağı- daxili sahəyə yerdəyişmə etməklə müdafiəsi. Silahlı əlin ovcu yuxarı baxır.

- **SƏKKİZİNCİ MÜDAFİƏ-** Qılıncoynadanın rapira və şpaqalarla qılıncoynatmada tiyənin ağzını aşağı-irəli istiqamətlənmiş aşağı- xarici sahəsinə yer dəyişməklə müdafiəsi. Silahlı əlin ovcu yuxarı baxır.

- **DOQQUZUNCU MÜDAFİƏ-** Qılıncoynadanın rapira və şpaqalarla qılıncoynatmada tiyənin irəli-daxilə istiqamətlənmiş ağzını yuxarı sahəyə yerdəyişməsi ilə müdafiəsi. Silahlı əlin ovcu yuxarı baxır.

- **ÇIQORIN MÜDAFİƏSİ-** 1.d4 d5 2.c4 Kc6 gedişləri ilə xarakterizə edilən şahmat debütü.

- **DAİRƏVİ MÜDAFİƏ-** Qılıncoynadanın çıxış mövqeyinə və ya düyünə qayıtmaqla tiyəni üfüqi və vertikal səthlərdə yerdəyişmə etməklə müdafiəsi.

- **DAYAQLA (ALTLIQLA) MÜDAFİƏ-** Rəqib tərəfindən zərbə endirilən məqamda boksçu və kikboksçunun əlinin içinin, dirsək və ya çiyinin qarşıya çıxan neytrallaşdırıcı hərəkəti.

- **DAYANMAQLA MÜDAFİƏ-** Rəqibin zərbəsini tutub saxlayan və neytrallaşdıran boksçunun əllərinin qarşılıqlı hərəkəti.

- **EFFEKTİLİ MÜDAFİƏ-** Boksçunun buraxılmış zərbələrin aşağı faizlə xa-

MÜD

rakterizə olunan müdafiəsi.

- **FƏAL MÜDAFİƏ- 1.** Boks və kikboksinqdə rəqibin zərbələrini neytrallaşdırmaq və eyni vaxtda qarşıya çıxan zərbəyə cavab zərbəsi verməklə hərəkətlərin əlaqələndirilməsi. **2.** Güləşmədə güləşçinin yer dəyişməklə (çox vaxt rəqibin cəhd etdiyi istiqamətə) rəqibin icra etməyə çalışdığı fəndin uğurla başa çatdırılmasını mümkünsüz edən müdafiə variantı.

- **FƏRDİ MÜDAFİƏ-** Komandalı idman oyunlarında müdafiə sistemi kimi hər müdafiə olunanın konkret rəqibə qarşı müqavimət göstərilməsini nəzərdə tutan müdafiə.

- **FİLİDOR MÜDAFİƏSİ-** 1.e4 e5 2. Kf 3 d6 gedişləri ilə səciyyələnən şahmat debütü.

- **FRANSIZ MÜDAFİƏSİ-** 1.e4 e6 2.d4 d5 gedişləri ilə xarakterizə olunan şahmat debütü. Əsas sistemləri: 3.Kc3. Mümkün davam etdirmələr: 3.Kf6 (klassik variant); 3. Kf 6 4. Cg5 4.de (Rubinşteyn variantı); 4. Cg 5 Ce7 5.e5 Kf d7 (klassik müdafiə); 4. Cg5 Cb4 (Mak-Ketçon variantı); 3. Kf 6 4.e5 Kf d7 (Steyniş sistemi); 3. Kc 3 Cb4 4.e5 c5 (Nimsoviç sistemi); 3. Kd 2 (Tarraş sistemi); Mümkün davamları: 3.....c5, 3.....Kf6 4.e5 Kf d7; 3.....Kc6

- **GERİ OTURTMAQLA MÜDAFİƏ-** Rəqibin zərbəsinin ən "zəif" yerə çatmaması üçün boksçunun onun istiqamətini dəyişdirməyə yönəlmiş qarşı hərəkəti.

- **HƏDDİNDƏN ARTIQLA MÜDAFİƏ-** Şahmat mövqeyinin mühüm bəndi olmaqla müdafiə olunan fiqurların sayının hücum edənlərin sayından çox ol-

MÜD

duğunu göstərən müdafiə.

- **HİND MÜDAFİƏSİ**- 1.d4 Kf6 gedişləri ilə səciyyələnən şahmat debütü.

- **HOLLAND MÜDAFİƏSİ**- 1.d4 f5 gedişləri ilə səciyyələnən şahmat debütü. Əsas inkişaf sistemləri: 2.e4 (Staunton qambiti). 2.c4 və ya 2.g3 (İlyin-Jenevski sistemi). 2.g3 e6 3.Cg2 kf6 4.Kf3 (“daş divar” sistemi), 2 g3 Kf6 3. Cg 2 g6 4.c4 (Leningrad sistemi). İlk gedişlərdən sonra - 1.d4 e6 2.c4 f5 - əsas inkişaf sistemləri: 3.Kc3 Kf6 4.e3 (Rubinşteyn sistemi). 3.Kf3 Kf6 4.g3 Ce7 5.Cg2 (Alyoxin sistemi), 3.g3 Kf6 4.Cg2 Cb4+5.. Cd 2 Ce7 (Ryumin sistemi).

- **İKİ AT MÜDAFİƏSİ**- 1.e4 e5 2.Kf3 Kc6 3.Cc4 Kf6 gedişləri ilə səciyyələnən şahmat debütü.

- **İKİQAT DİRSƏK MÜDAFİƏSİ**- Rəqibin zərbəsini neytrallaşdırmaq üçün boksçunun passiv fəndi. Bu üsulla bir bazuönü boksçunun çənəsini, o biri bazuönü isə onun gövdəsini, yaxud hər iki bazuönü boksçunun gövdəsini örtüb gizlədir.

- **KARO-KANN MÜDAFİƏSİ**- 1.e4 c6 gedişləri ilə səciyyələnən şahmat debütü.

- **KƏNARA ADDIMLA MÜDAFİƏ**- Rəqibin hücumu zamanı boksçunun addımla sol və ya sağ tərəfə müqabil müdafiə yerdəyişməsi zərbələrdən yayınmağa və sonrakı əks hücumlar üçün daha əlverişli mövqe tutmağa imkan verir.

- **KƏNARA ÇƏKİLMƏKLƏ MÜDAFİƏ**- Boksçunun addım atmaq və ya sıçrayışla distansianın artırılmasına və rəqiblə kontaktdan çıxmağa yönəlmiş mövqeyinin dəyişməsi.

- **KƏNARA ÇIXMAQLA MÜDAFİƏ**- Boksçunun arxaya və yana addım

MÜD

atmaqla, başını və ya gövdəsini arxaya çəkməklə rəqibin zərbəsindən və ya zərbələrindən yayınması.

- **KİYEYEV MÜDAFİƏSİ (RD)**- 1.cd4 fg5 2.bc3 gh4 3.cb4 hg5 gedişləri ilə səciyyələnən debüt.

- **KOMBİNASIYA EDİLMİŞ MÜDAFİƏ**- **1.** Boksda rəqibin zərbə və ya zərbələr endirdiyi məqamda boksçunun bir neçə müxtəlif müdafiə variantlarından istifadə etməsi. **2.** Komandalı idman oyunlarında müdafiənin təşkili zamanı komanda oyunçularının bir neçəsi zona müdafiəsi prinsipi üzrə hərəkət etdikdə, o biri komanda fərdi müdafiə prinsipi üzrə fəaliyyət göstərir.

- **KONKRET MÜDAFİƏ**- Qılıncoyundanın müəyyən sahədə rəqibin hücumunu dəf etmək məqsədilə işlətdiyi müdafiə.

- **KÖNDƏLƏN MÜDAFİƏ**- Boksçu rəqib tərəfdən başına çəpəki zərbənin endirildiyi məqamda gövdəsi ilə dairəvi hərəkət edir.

- **QARIŞIQ MÜDAFİƏ**- bax. kombinasiya edilmiş müdafiə (2).

- **QƏDİM HİND MÜDAFİƏSİ**- 1.d4 Kf6 2.c4 g6 3.Kc3 Cg7 gedişləri ilə səciyyələnən şahmat debütü. İnkişafının ən geniş yayılmış sistemləri: 4.e4 d6 5.f4 (dörd piyada variantı); 4.e4 d6 5.f3 (Zemiş sistemi); 4.g3 0-0 5.Cg2 d6 (əsas variant); 4.e4 d6 5.Kf3 (klassik sistem); 4.e4 d6 5.Ce2 0-0 6. Kf3 (Petrosyan sistemi); 1.d4 Kf6 2.Kf3 g6 3.Cg5 (qapalı sistem).

- **QRYUNFELD MÜDAFİƏSİ**- 1.d4 Kf6 2.c4 g6 3.Kc3 d5 gedişləri ilə səciyyələnən şahmat debütü.

- **LENİNQRAD MÜDAFİƏSİ (RD)**- 1.cd4 fg5 2.bc3 gf6 3.cb4 ba5 4.dc5 a:c3

MÜD

5. d:b4 gedişləri ilə səciyyələnən debüt.

- **MÜRƏKKƏB MÜDAFİƏ**- Qılınc oynadının silahla iki və daha artıq hərəkətdən ibarət müdafiəsi.

- **NİMSOVIÇ MÜDAFİƏSİ**- 1.d4 Kf6 2.c4 e6 3.Kc3 Cb4 gedişləri ilə xarakterizə edilən şahmat debütü. Əsas inkişaf sistemləri: 4.a3 (Zemiş sistemi), 4.e3 (Rubinşteyn sistemi), 4.Cg5 (Leninqrad variantı); eləcə də rast gəlinir: 4.Kf3; 4.F b3; 4.Fc2.

- **ÖZÜNÜ SİLAHSIZ MÜDAFİƏ**- Daxili qoşunların hərbi qulluqçuları və polislər üçün tətbiqi idman növü. Sambo, cüdo, boks, sərbəst və yunan-Roma güləşi, karatedo kimi Şərq təkmübarizliyinin üsullarını əhatə edən 10 kompleksdən ibarətdir.

- **PASSİV MÜDAFİƏ**- **1.** Boksçunun qarşılıqlı cavab zərbələri endirmədən rəqibin zərbələrini vaxta görə nisbətən uzun müddətli neytrallaşdırma hərəkəti. **2.** Boksçunun xarakter xüsusiyyəti olub rəqibin cəhdlərinə əks cavablarla müdafiə tərzi, eləcə də güləşçinin əks üsulun icrasına keçmədiyi müdafiə.

- **PİRS-UFİMSEV MÜDAFİƏSİ**- 1.e4 d6 2.d4 Kf6 və ya 1.e4 g6 2.d4 Cg7 gedişləri ilə səciyyələnən şahmat debütü.

- **POLŞA MÜDAFİƏSİ**- 1.d4 b5 gedişləri ilə səciyyələnən şahmat debütü.

- **SADƏ MÜDAFİƏ**- Qılınc oynadının rəqibin hücumunu bir cəhdlə qaytarmaqdan ibarət müdafiəsi.

- **SİCİLYA MÜDAFİƏSİ**- 1.e4 c5 gedişləri ilə səciyyələnən şahmat debütü. Ən çox yayılmış davam etdirmələr: **1.** Kc3 kc6 ("örtülü" və ya Çiqorin sistemi); **2.** Kf3 Kf6 (Rubinşteyn sistemi); 2.Kf3 d6

MÜD

3.d4 (drakon variantı); 2.Kf3 Kc6 3. d4 (müasir davamətdirmə); 2.Kf3 e6 3.d4 (klassik davamətdirmə); 2Kf3 e6 3.d4 cd4 K:d4 Kf6 (Sxeveninqen variantı); 2.Kf3 e6 (Paulsen sistemi).

- **SİLAHLA MÜDAFİƏ**- Qılınc oynadının hücumu və ya əks-hücumu keçən rəqibin silahını geri qaytarması.

- **SKANDİNAV MÜDAFİƏSİ**- 1.e4 d5 gedişləri ilə xarakterizə olunan şahmat debütü.

- **SLAVYAN MÜDAFİƏSİ**- 1.d4 d5 2.c4 c6 gedişləri ilə xarakterizə olunan şahmat debütü. Əsas davam etdirmələr: 3.cd cd (dəyişmə variantı); 3.Kf3 Kf6 4.Kc3 dc (qambit sistemi); 3.Kf3 Kf6 4.Kc3 dc5. a4 (əsas sistem); 3.Kf3 Kf6 4.Kc3 e6 5.Cg5 dc (Botvinnik sistemi); 3.Kf3 Kf6 4.Kc3 e6 5.e3 Kbd7 6.Cd3 (Meranski variantı); 3.Kf3 Kf6 4.e3 g6 (Şlexter sistemi); 3.Kc3 e5 (Vinaverin əks qambiti); 3.Kc3 e6 4.e4 de (slavyan qambiti).

- **SÜST (DURĞUN) MÜDAFİƏ**- **1.** Yalnız müdafiəyə yönəlmiş və öz hücum üsullarını işlətməyən və ya olmayan idmançıların hərəkətlərini səciyyələndirən idman oyunları və təkmübarizlikdə işlədilən termin. **2.** Rəqibin silsilə zərbələrindən bazuönülərlə eyni vaxtda başını və gövdəsini qoruyan boksçunun qeyri-fəal müdafiəsi. **3.** Güləşçinin rəqibin istənilən hücum hərəkətlərinin qarşısını almaq üçün tətbiq etdiyi müdafiə.

- **TƏXİRƏSALINMAZ MÜDAFİƏ**- Qılınc oynadının rəqibin silahına qarşı öz tiyəsinə işlətməklə müdafiə olunması.

- **TƏMAYÜLLÜ MÜDAFİƏ**- Boksçu gövdəsini eyni vaxtda sol və ya sağ tərə-

MÜD

fə meyl etdirməklə rəqibin qarşından gələn hərəkətlərini özünün neytrallaşdırıcı, birbaşa hərəkətləri ilə yayındıra bilər.

- **YANLIŞ (ƏSASSIZ) MÜDAFİƏ-**

Qılıncoynadanın rəqibin hücumunu dəf edərəkən lazım olduğundan artıq çox böyük dərinlikdə geri çəkildiyi hərəkəti.

- **ÜMUMİLƏŞDİRİCİ MÜDAFİƏ-** Qılıncoynadanın tiyəni müxtəlif istiqamətlərə yerdəyişmə tərzilə rəqibin hücumunu geri oturtmaq üçün icra etdiyi hərəkəti.

- **YARIMDAİRƏVİ MÜDAFİƏ-** Qılıncoynadanın tiyənin yuxarı mövqedən (düyükdən, qovuşuqdan) aşağı sahəyə, aşağı mövqedən yuxarı sahəyə yerdəyişmə etməklə müdafiə olunması.

- **YENİ HİND MÜDAFİƏSİ-** 1.d4 Kf6 2.c4 e6 3.Kf3 b6 gedişləri ilə xarakterizə edilən şahmat debütü. Əsas sistemlər: 4.g3; 4.a3; 4.Cg5.

- **YENİ KİYEYEV MÜDAFİƏSİ (RD)-** 1.cd4 fg5 2.bc3 gh4 3.cb4 hg5 4.bc5 d:b4 5.a. c5 cd6 gedişləri ilə xarakterizə olunan debüt.

- **YENİ LENİNQRAD MÜDAFİƏSİ (RD)-** 1.cd4 fg5 2.bc3 gh4 3.cb4 gf6 4.dc5 b:d4 5.e:c5 hg7 gedişləri ilə xarakterizə edilən debüt.

- **YERİNİ DƏYİŞMƏKLƏ MÜDAFİƏ-** Qılıncoynadan tərəfindən tiyənin və ağzının qüvvətli hissəsinin müəyyən sahəyə irəli çəkilməsi ilə icra edilən müdafiə.

- **YUXARI MÜDAFİƏ-** Qılıncoynadanın yuxarı-irəli yönəldilmiş tiyə ilə müdafiəsi.

- **ZONA MÜDAFİƏSİ-** Komandalı idman oyunlarının müdafiə sistemində hər bir müdafiə olunan oyunçu oyun meydanı və ya meydançasının müəyyən sahəsində istənilən rəqibə müqavimət göstərir.

MÜK

MÜDAFİƏÇİ- Öz qapısının (səbətinin və s.) başlıca olaraq müdafiəsi üzrə hərəkətlərdə komandanın ixtisaslaşmış oyunçusu.

- **KƏNAR XƏTT MÜDAFİƏÇİSİ-** Öz qapısının başlıca olaraq müdafiə xətti cinahlarında fəaliyyət göstərən komanda oyunçusu.

- **MƏRKƏZ XƏTT MÜDAFİƏÇİSİ-** Öz qapısının müdafiəsinin başlıca olaraq mərkəzi zonasında fəaliyyət göstərən komanda oyunçusu.

- **ÖN XƏTT MÜDAFİƏÇİSİ-** Öz komandasının müdafiə xəttindən bir qədər irəlidə fəaliyyət göstərən oyunçu.

KONTROL NƏZARƏT MÜDDƏTİ- Alpinistlər qrupunun bazaya qayıtması vaxtı bu tədbirin xilasetmə xidməti rəisində qorunub saxlanılan “Yüksək dağ zonasına çıxışların kitabı”nda qeyd edilir. Qrupun qayıtması halında xilasedici dəstə kontrol vaxtın bitməsinə 2 saat qalmış çıxışa hazırlaşır.

MÜHAFİZƏ- Komandalı idman oyunlarında qrupla taktiki hərəkətlər növü olub hər bir müdafiəçinin lazımi məqamda partnyora kömək göstərməsi nəzərdə tutulur. Rəqib komandanın yeni əvəz edilmiş sərbəst hücumçusuna topun qəbulu və paylaşdırılmasında əlavə çətinlik yaradır.

MÜHASİRƏ- Damada rəqibin mərkəzdə qruplaşmış qüvvələrini əhatəyə almaq və sonra hərəkətini bağlamaq məqsədi olan oyun planı.

MÜHƏRRİK- Müxtəlif enerji növlərini mexaniki enerjiyə çevirən texniki sistem.

MÜKAFATÇI- Yarışda priz alan yerlərdən birini (1-3-cü yerlər) tutan idmançı və ya komanda.

MÜQ

MÜQAVİMƏT- 1) İdarəetməyə aşkar görünən itaətsizlik. **2)** Rəqibin fəndləri yerinə yetirmək, təsir etmək, hücum etmək cəhdinə idmançının əks təsiri.

- **DALĞAVARİ MÜQAVİMƏT-** Suyun sərbəst səthində irəliləyən gəmi tərəfindən yaradılan dalğavarilik nəticəsində yaxtın, qayığın hərəkətinə əks təsir. Dalğavari müqavimətin böyüklüyü sürət, hərəkət istiqaməti, gövdənin səthinin forma və keyfiyyəti nəticəsində dəyişir.

- **FORMANIN MÜQAVİMƏTİ-** Gövdənin səthinə suyun təzyiqinin bölünməsi (paylaşdırılması) və suvaşqanlılığı nəticəsində yaxtın, qayığın hərəkətinə əks təsir. Gövdənin uzunluğu üzrə səthi əyilmiş yerinin dəyişmə xarakterindən, eləcə də gövdənin səthinin keyfiyyətindən asılıdır.

- **ORQANİZMİN MÜQAVİMƏT QABİLİYYƏTİ-** Orqanizmin xarici mühitin əlverişsiz şəraitinə və xəstəliklərə müqavimət göstərmək bacarığı. Orqanizmi möhkəmlətməklə müqavimət yüksəldilir.

- **UCLUQ YAYININ MÜQAVİMƏTİ-** Qılıncoynatmada rapiralarla (500 q), şpaqalarla (750 q) zərbə endirmə zamanı minimal qüvvənin səviyyəsi.

- **ÜZƏN ZAMAN DALĞANIN MÜQAVİMƏTİ-** Yeri dəyişdirilmiş su kütləsinin dalğa şəklində müqavimətini və ağırlıq qüvvəsini aradan qaldırarkən üzgüçü hərəkətinin müqaviməti. Üzgüçünün hərəkəti zamanı suyun səthində öz böyüklüyünə və istiqamətinə görə müxtəlif dalğalar yaranır. Bədənin ön hissəsi köndələn və çəşən dalğalar yaradır ki, bunlar bədənin hər iki tərəfində paralel pər şəklində pilləkən qaydasında payla-

MÜQ

nır (bölünür). Belə, lakin bir az kiçik dalğalar üzgüçünün ayaqlarının da yanında yaranır. Bundan başqa, ətrafların hərəkətlərindən müxtəlif istiqamətlərə yayılan dalğalar törənir. Dalğaların ölçüləri bədənin formasından, tərپənişindən, əllər və ayaqların hərəkət amplitudasından, bədənin hərəkət sürətindən, eləcə də hovuzun dərinlik və böyüklük ölçülərindən asılıdır. Dalğa müqaviməti suyun ümumi müqavimətinin 10-15 %-ni təşkil edir.

- **ÜZƏN ZAMAN SUYUN MÜQAVİMƏTİ-** Tormozlanmanın əsas təsiri üzgüçünün hərəkəti ilə bağlıdır. O, sürtünmə müqavimətindən, dalğa müqavimətindən və axın yaratma müqavimətindən yaranır. Suyun müqaviməti isə onun sıxlığı, üzgüçünün bədəninə miqdel kəsiyi və irəliləmə sürətinin kvadratı ilə düz mütənasibdir.

- **ÜZMƏ ZAMANI SÜRTÜNMƏNİN MÜQAVİMƏTİ-** Üzgüçünün bədəninə səthinin suvaşqanlıq xüsusiyyəti su ilə qarşılıqlı əlaqəsi nəticəsində baş verən müqavimət. Sürtünmənin iki növü vardır: daxili və xarici. Xarici sürtünmə - bu, üzgüçünün bədəninə suyun yanaşı qatı ilə sürtünməsidir. Daxili sürtünmə isə su hissəciklərinin öz aralarındakı sürtünməsidir. Sürtünmə müqaviməti suyun ümumi müqavimətinin 15-20 %-ni təşkil edir.

- **ÜZƏRKƏN AXIN YARANMA MÜQAVİMƏTİ-** Axın yaranmasının nəticəsində üzgüçünün hərəkətində tormozlanma baş verir. Hərəkətdə ikən üzgüçünün yanından ötüb arxaya keçən su axını bədənin səthindən aralanaraq

MÜQ

girdab yaradır. Girdab yaratmanın müqaviməti suyun ümumi müqavimətinin 65-75 %-ni təşkil edir. Girdabın böyüklüyü üzgüçünün bədəninin formasından, hərəkət sürətindən və üzmə texnikasından asılıdır.

- **YAN MÜQAVİMƏT**- Yaxtın dreyfə müqaviməti, yaxtın diametral səthinin istiqamətə perpendikulyar təsiri deməkdir. Yelkənli yaxtların yan müqaviməti əsasən üzgəclə killə, şvertlə, sükan pəri ilə yaradılır.

MÜQƏVVƏ- **1.** Qılıncoynadanların məşqdə sancma (zərbə) texnikasını, üsulları təkmilləşdirmək üçün partnyor əvəzinə trenajor müqəvvədən istifadə olunur. **2.** Qolları və başı formaca insan bədənini xatırladan, elastik materiallarla doldurulmuş kisə. Güləşçilərin məşqində fəndlərin, üsulların işlənməsində partnyor əvəzinə işlədilir. Tez-tez trenajor qurğularından da istifadə olunur.

HƏRƏKƏTİN MÜNTƏZƏMLİYİ- Avtomobil yürüşlərində və həvəskar avtomobil rallisinin əlavə müsabiqə növlərində texniki idman parametri.

XƏRİTƏYƏ MÜRACİƏT- İdman səmttapması üzrə yarışda və ya məşq prosesində yol kəsiyinin analizinin, olduğu yerə nəzarətin zəruriliyinə, keçiləcək distansiyanın istiqamətinin aydınlaşdırılmasına hərəkət yolunun seçilməsi, xəritə sahəsinin yadda saxlanması və səmttapmanın başqa məsələlərinin həllinin vacibliyinə səbəb olan xəritənin ötrə oxunması.

- **MÜRƏKKƏBLİK. KİRŞƏ-BOBSLEY TRASININ MÜRƏKKƏBLİYİ**- Kirşə-bobsley trasında sol və

MÜS

sağ virajların, sərt döngəli viraj, S-şəkilli viraj, labirint, düz yol, trasın uzunluğu (metrlərlə), start və finişin hündürlük səviyyəsinin artıb azalması (metrlərlə), virajların sayı kimi müxtəlif elementlərin tərtibi üsulu.

- **YERİN MÜRƏKKƏBLİYİ**- İdman oriyentirini tapmada - yarış rayonunda relyef elementləri və başqa müxtəlif tipli oriyentirlərlə dolğunluq dərəcəsi. Relyefin dərə-təpəliyi, açıq sahələrin ölçüləri, müxtəlif bitki sahələrinin varlığı ilə müəyyənləşir. Yer in mürəkkəbliyi yarışın dərəcəsi və növünə uyğun olmalıdır.

MÜSABİQƏ- İdmançıların yalnız yarış fəaliyyətini xarakterizə edən, bununla belə fəaliyyətin digər növlərinin bütün kompleksini əhatə etməyən, idman yarışını ilə bağlı proses: məşqçilərin, hakimlərin, təşkilatçıların, azarkeşlərin, onların qarşılıqlı münasibətlərinin və s. birgə iştirakı. Çox vaxt terminin sinonimi kimi "yarış" işlədilir.

PROFESSIONAL USTALIQ MÜSABİQƏSİ- Avtomobil çoxnövcürlüyünün bütün əsas elementlərini daxil edən yarış. **MÜSADİRƏ. LƏVAZİMATIN MÜSADİRƏSİ**- Markirovkası olmayan və ya qaydalara uyğun gəlməyən silah və avadanlığın yarışın sonuna qədər müsadirə edilməsi.

MÜSTƏVİ (YASTILIQ).

BƏDƏN MÜSTƏVİSİ

- **BƏDƏNİN KÖNDƏLƏNİNƏ MÜSTƏVİSİ**- İnsan bədənini yuxarı və aşağı hissəyə bölən müstəvi.

- **BƏDƏNİN FRONTAL MÜSTƏVİSİ**- İnsan bədənini ön və arxa hissəyə bölən müstəvi.

MÜS

- **BƏDƏNİN SAQİTTAL MÜSTƏVİSİ-** İnsan bədəninin düz ortasından keçən və onu sol və sağ hissəyə bölən xətt.

- **KAMANIN MÜSTƏVİSİ-** Kiriş və kamanın qolları ilə dartılıb gərilmiş düz səth.

- **GƏMİNİN DİAMETRAL MÜSTƏVİSİ-** Gəminin korpusunu sağ və sol hissələrinə ayıran simmetriyanın uzununa vertikal müstəvisi.

- **GƏMİNİN ƏSAS MÜSTƏVİSİ-** Gəminin nəzəri çertyojunda kilin ən aşağı nöqtəsindən keçən və diametralına perpendikulyar olan üfüqi müstəvisi.

MÜŞAHİDƏÇİ- Avtomobil federasiyası tərəfindən rəsmi yarışın təşkil edilməsi və keçirilməsinə nəzarəti həyata keçirmək üçün təyin edilmiş rəsmi şəxs. Müşahidəçinin birbaşa və ya dolayısı yolla yarışın gedişinə təsir etmək hüququ yoxdur.

MÜŞAHİDƏÇİLİK- İdmançının rəqiblərinin gözə çarpmayan müxtəlif hazırlıq xüsusiyyətlərinin və davranışının, əhval-ruhiyyəsinin yarışda qələbə üçün özünə faydalı ola biləcəyini görmək və nəzərə almaq bacarığı.

MÜTƏHƏRRİKLİK

- **ƏSƏB PROSESLƏRİNİN MÜTƏHƏRRİKLİYİ-** Əsəb sisteminin oyandırıcı və dayandırıcı proseslərinin idman mübarizəsinin kəskin dəyişən situasiyalarında əvəzlənməsi ilə xarakterizə olunan xüsusiyyəti.

- **FİQRUN MÜTƏHƏRRİKLİYİ-** Şahmatda fiqurun konkret mövqedə manevretmə bacarığı (gediş zamanı hansı sayda xananı tuta bilmək qabiliyyəti).

- **OYNAQLARDA MÜTƏHƏRRİKLİK-** Oynaqların quruluşundan, əzələ və bəndlərin uzunluğundan asılı olan

NAK

hərəkət amplitudasının böyüklüyü.

MÜVAZİNƏT- Bədənin ayrı-ayrı hissələrinin vəziyyətinin dəyişilməsi yolu ilə tarazlığın saxlanması.

Nn

NADDUV- Sıxıcı kompressorda sürətli təzyiq və dinamik təsirlərin hesabına mühərrikin yanma kamerasında istilik-hava qatışıqının enerji kütləsinin artması.

NAİLİYYƏT. ƏN YÜKSƏK NAİLİYYƏT- 1. Yük-sək dağlıq buz meydançaları üçün. Dəniz səviyyəsindən 500 m hündürlükdə yerləşən katoklarda konkisürmə idmanı üzrə klassik distansiyalardan birində və ya katoklarda hər hansı bir çoxnövçülüyn cəmində göstərilmiş ən yüksək nəticə. **2.** Düzənlik katokları üçün. Konkisürmə idmanı üzrə klassik distansiyaların birində və ya dəniz səviyyəsindən 500 m-dən yüksəkdə yerləşməyən katoklarda hansısa bir çoxnövçülüyn cəmində göstərilən ən yüksək nəticə. **3.** Kırşə-bobsley trasında keçirilən yarışlar üzrə bütün illər ərzində göstərilmiş minimal vaxt.

-**ÜSTÜNLÜK NAİLİYYƏTİ-** Armsportda texniki hərəkətlə rəqibin əlini stolun səthinə 45 dərəcə bucaq altında yaxınlaşdırma.

NAKKADAKA - İPPON - KEN- Karatedoda orta və ya şəhadət barmaqların xırda sümükləri ilə zərbələr vuran əlin əmələ gətirdiyi zərbə sahəsi.

NAKLBOL- Beysbolda pitçerin topu

NAL

barmaqlarının bəndləri ilə tutub atması. **NAL (NALLAR)**- At dırnaqları üçün metal əymə. Atın ayaqlarının altına xüsusi döymə mıxlarla vurulur və dırnaqları yeyilməkdən, sındırılmaqdan, zədələnmələrdən qoruyur.

- **ÇIXINTILI (ZİVANALI) NAL**- Sürüşkən bərk süxurda (çixıntılar nalin arxasına burulub taxılır) və ya qışda (qabaq və arxa çixıntılar hamar nallarla burulub taxılır) işlədilir.

NAMİZƏD. İDMAN USTALIĞINA NAMİZƏD- Müəyyən normativləri və ya tələbləri yerinə yetirdikdən sonra verilən idman adı.

NASOS. ƏZƏLƏ “NASOSU”- Dinamik əzələ fəaliyyəti zamanı qan damarlarında skelet əzələlərinin ritmik yığılmalarının təsiri nəticəsi olaraq qan dövranının güclənməsi və ürəyin işinin yüngülləşməsi.

NAZİKLƏŞDİRMƏ. QAYIĞIN DARTILIB NAZİKLƏŞDİRİLMƏSİ- Xüsusi məşq etmə rejimi: kater avarlamaya az qüvvə sərf etməklə iti, templi avarlama üçün yüngülləşdirilmiş şərait yaratmaqla qayığı işləyən komanda ilə birgə trosda dartıb aparır. Avarçəkənlərin əsas diqqəti ətalət qüvvəsi ilə öz bədənlərinə sahib olmaqla hərəkət tezliyinin məşqinə yönəlir.

NATURBAN- Kirşə-xizək idmanı növü. Təbii traslarda kirşələrdə təbii qar yamaqları üzrə enmə.

NELSON- Yunan-Roma güləşməsində boyunu qoltuq altından tutmaqla çevirmənin köhnə adı.

“NEVA HALQASI”- Sankt-Peterburqda şəhərin hüdudunda yerləşən

NƏR

dövrəvi yürüş trası.

NEVROZLUQ- Stressogen faktorların (məşq və yarışlar) təsiri altında vegetativ reaksiyaların güclənməsində emosional qıcıqlanma, həyəcanlanma və yüksək əsəbilikdə özünü göstərən xüsusiyyət.

NEYRON- Əsəb impulsları yaratmaq, onları qəbul etmək və başqa hüceyrələrə ötürməyə qabil əsəb sisteminin struktur və funksional vahidi olan əsəb hüceyrəsi.

NEYTRALLAŞDIRMA- Təşkilatçının rallidə iştirak edən ekipajı dayandıra bildiyi vaxt. Bu vaxt ralli cədvəlində kənara çıxma üçün cərimələr hesablanarkən nəzərə alınmır.

NƏBZ- Qan damarları divarlarının ürək yığılmaları ilə sinxron, vaxtaşırı təkənvəri titrəyişi. Əl barmaqları ilə yoxlamaqla (palpatorno) müəyyənləşdirmək olur.

- **OKSİGEN NƏBZİ**- Orqanizmin 1 dəqiqədə oksigen sərfinin həcmnin xüsusi bölgüsü kimi ürək yığılmalarının 1 dəqiqəlik sayı ilə müəyyənləşən fizioloji göstəricisi.

NƏFƏSLİK- Şahmat partiyasında lazımı anda rokirovka mövqeyini örtən piyadalardan birini irəlilətmək vasitəsilə şah öz horizontalı ilə getmək imkanı vermək.

NƏRDİVAN- Mürəkkəb qaya və buz divarlarını dəf edib qalxmaq üçün xüsusi alpinist vasitəsi. Bir rəzə yuxarı qalxmaq üçün qaytanla bağlanmış bir neçə tir-pilləkəndən ibarətdir.

- **GİMNASTİKA NƏRDİVANI**- Salınma və dayaqda təmrinlərin icrasında dırmanma üçün əlavə gimnastik alət. Köndələninə dəyirmi və ya oval tirlərlə bənd edilmiş iki paralel tir. Vertikal və maili də ola bilər.

NƏT

NƏTİCƏ- 1. İdmançının ölçü sistemi vahidlərində (vaxt, kütlə, uzunluq) və ya şərti işarələrdə (xal, bal) ifadə olunan ustalıq göstəricisi. **2.** Yarışda idmançı və ya komanda tərəfindən tutulan yer.

ORİJİNAL PROQRAMDA NƏTİCƏ- Fiqurçunun orijinal proqramda iki qiymətin (məcburi elementlər və proqramı təqdim etməyə görə) hakimlər tərəfindən proqrama görə verilən, müvafiq yerin müəyyənlişməsi və onun 0,5-ə bərabər əmsala artırılması yolu ilə çıxışların yekunu.

SƏRBƏST (İRADI) SÜRÜŞMƏDƏ NƏTİCƏ- Fiqurçunun sərbəst proqramda hakimlər tərəfindən verilən (ifa texnikasına və artistliyə görə) iki qiymətin toplanması, müvafiq yerin müəyyənlişməsi və onun 1,0-ə bərabər əmsala vurulması (artırılması) yolu ilə çıxışların yekunu.

“İDEAL” NƏTİCƏ- Yarış iştirakçılarının idman səmmtapması üzrə distansiyasının, onun ayrı-ayrı kəsiklərində göstərilmiş ən yaxşı mütləq nəticələrinin cəmi.

SON NƏTİCƏ- Fiqurçunun yarış proqramının bütün növlərində xalların (idmançının yeri müvafiq əmsala vurulur) ayrıca toplanması yolu ilə çıxışının son yekunu. Az miqdarda xalı olan fiqurçu daha yüksək yer tutur.

GÖRÜŞÜN NƏTİCƏSİ- Güləşçinin görüşdə (qələbə və ya məğlubiyət halında) təsnifat (yunan-Roma, sərbəst güləşmə, cüdo) və ya cərimə xallarında (sambo) ifadə olunan hərəkətlərinin ifadəlik qiyməti.

NƏZARƏT. NƏZARƏT MƏNTƏQƏSİNİ KEÇMƏ QRAFİKİ- İdman

NƏZ

səmmtapması üzrə nəzarət məntəqəsi yoxlayıcılarının 1-2 saniyə dəqiqliklə keçirdikləri xronometraj göstəriciləri idmançıların nəzarət məntəqəsini keçmə anı haqqında məlumat verən sənəddən ibarətdir.

ÖZÜNƏ NƏZARƏT. İdmançının idman hazırlığı prosesində öz sağlamlığı, fiziki hazırlığı və inkişafının vəziyyətinə öz müşahidəsi.

TƏCHİZAT NƏZARƏTİ- Kirşəçi və bobsleyçilərin təchizatının startda komplektliyinin və müəyyən parametrlərə uyğunluğunun yoxlanılması üsulu.

NƏZƏRİYYƏ- 1. Biliyin konkret sahəsində əsas müddəaların, ideyaların sistemi. **2.** Şahmatda partiyanın müxtəlif mərhələlərində-debutdə, mittelspildə, endspildə oyunun ümumi prinsipləri və metodlarının yekunu. **3.** Damada-1) şahmatda olduğu kimi; 2) müxtəlif başlanğıclar üçün variantlar, gedişlər və tövsiyələrin sistemli kataloqu.

- FİZİKİ TƏRBİYƏ NƏZƏRİYYƏSİ- Cəmiyyətdə fiziki tərbiyənin çoxtərəfli hadisə kimi inkişafını və ümumi qanunauyğunluğunun işləməsini öyrənən pedaqoji fənn. Bura daxildir: fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi, idman nəzəriyyəsi, fiziki mədəniyyətin profilinə aid başqa sahələr və xüsusi pedaqoji-idman fənləri. Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi fiziki tərbiyənin bir bölməsi kimi insanın həlledici ölçüdə fiziki iş qabiliyyətini müəyyənləşdirən fiziki keyfiyyətlərin yekun tərbiyəsidir və hərəkəti vərdişlərin formalaşmasını öyrənir.

- İDMAN NƏZƏRİYYƏSİ- İdman haqqında, onun məzmunu, hazırlığı və

NƏZ

yarış fəaliyyətinin optimal qurulmasının mahiyyəti və formaları haqqında biliklər sistemi. Fiziki mədəniyyət nəzəriyyəsinin bir şöbəsi.

- **TEMPLƏR NƏZƏRİYYƏSİ**- Templi oyunun düzgün aparılma vasitələrinin izah və tədqiq edildiyi dama nəzəriyyəsinin şöbəsi.

- **YELKƏN NƏZƏRİYYƏSİ**- Yelkən idmanı növündə fəaliyyət göstərən aerodinamik qüvvələr haqqında elm.

NİŞAN (NİŞANQOYMA, NİŞANVURMA) 1- Yarış qaydalarına uyğun olaraq qaçış cığırlarında, tullanmalar və tullamalar üçün bölmələrdə, idman meydançalarında məhdudlaşdırıcı xətlərin işarə edilmə üsulu. **2**. İdman meydançalarında işarə edilmiş məhdudlaşdırıcı xətlər.

NİŞANAALMA (TUŞLAMA)- Atıcıların atıcılıq silahını nişanaalma qurğularının (nişangah və qaravuldan və ya ancaq arpacıqdan ibarət) köməyi ilə hədəfə tuşlamaq üçün yerinə yetirilən hərəkətləri. Nişanaalma zamanı atıcı arpacığı, qaravolun təpəsini və nişanaalma nöqtəsini bir xətdə yerləşdirir.

NİŞANLAMA (NİŞAN QOYMA)- Gimnastik və akrobatik təmrinləri yerinə yetirərək uzun sürməyən vaxt ərzində (1 saniyəyə qədər) statik vəziyyətdə dayanma.

- **ALƏTİN İZİNİN NİŞAN YERİ**- İdman alətinin yerdə qalmış izi. Nəticəni ölçmək üçün payaciq icra olunan yerə nisbətdə izin yaxın nöqtəsinə qoyulur.

- **MEYDANDA (MEYDANÇADA) NİŞAN**- İdman oyunlarında meydançada nişan qoyulmuş və cərimə zərbələrini vuran zaman cəriməni icra edən oy-

NİŞ

unçunun olması üçün nəzərdə tutulmuş nöqtə. Hokkeydə şaybanı atma nöqtəsi.

NİŞAN AĞACI- Su altında asılmış və xüsusi rənglənmiş, uzunluğu 2 m, qalınlığı 35-50 mm olan taxta və ya plastmas ağac. Avarlı slalomda qapını bildirmək üçün istifadə olunur.

- **ATƏŞİN NİŞANI**- Atıcının hədəfdə deşiyin yerinə boru ilə baxana qədər onu fərz etməsi. Atəşin düzgünlüyü atıcının yaxşı hazırlığından xəbər verir.

- **AVARLAMA DİSTANSİYASI NİŞANI**- 500, 1000 və 1500 m qeyd olunan yerlərdə keçilən məsafəni göstərən xüsusi işarələr.

- **XALÇANIN NİŞAN YERLƏRİ**- Müxtəlif zonaları bildirmək üçün xalçanın xətləri və rəngləri: işçi meydanı (sarı), passivlik zonaları (qırmızı), təhlükəsizlik zonaları (mavi). Xalçanın qırmızı və mavi küncü - yunan-Roma, sərbəst güləşmə və samboda iştirakçıların çıxış məntəqəsini bildirir. Qırmızı və ağ xətlər (bir-birindən 4 m məsafədə yerləşir) - iştirakçıların cüdoda çıxış nöqtəsini bildirir.

- **TREKİN LAYININ NİŞANI**- Trekin layına vurulmuş xətlər: qara-ölçü, qırmızı - sprinter dəhlizini məhdudlaşdıran və göy-stayer xətti (liderin arxasınca yürüş üçün).

- **KONTROL MƏNTƏQƏ NİŞANI**- İdman səmtapması üzrə yarış distansiyasının əsas təchizat vasitələrindən biri. Tərəfləri 30x30 sm olan üçüzlü prizma. Hər üz yuxarıdan ağ, aşağıdan narıncı (qırmızı) sahələrə diaqonal bölünmüşdür. Kontrol məntəqənin bütün üç ağ meydanına cızılmış qara rənglə ikirəqəmli saylardan işarə vardır. Oriyentirini

NİŞ

tapma üzrə yarışda nişanlanmış trasda səthi nişanlardan istifadəyə icazə verilir.

- **QAPAYICI FİNİŞ NİŞANI**- Qayıqsürmə üzrə yarışda suda finiş xəttini müəyyənləşdirmək üçün avarçəkmə distansiyasının (hakimlər briqadasının olduğu yerin əks tərəfində, sahilə) finişində qoyulmuş işarə.

- **QAPAYICI START NİŞANI**- Qayıqsürmə yarışını üzrə yarışda start xəttini müəyyənləşdirmək üçün avarçəkmə distansiyasının startında qoyulmuş işarə.

- **NƏZARƏT MƏNTƏQƏSİNDƏ NİŞAN**- İdman oriyentirini tapma üzrə yarışda idmançının qeydiyyatı nəzarət məntəqəsinə getməsi ilə başlanır. İştirakçının kontrol kartoçasında və ya idman xəritəsində qeyd edilir.

- **ORTA NİŞAN YERİ**- 10 sm uzunluğunda kəsik yer tennis meydançasının arxa xəttinin içərisidir.

- **YELKƏNLİ QAYIQ YARIŞI DİSTANSİYASININ NİŞANI**- Qayıq yarışını təlimatında yaxın istənilən göstərilmiş obyektə dolanıb keçməsi və ya göstərilmiş tərəfdən ötür getməsi idmançının öz öhdəsinə buraxılmışdır.

- **YÜYÜRMƏNİN KONTROL NİŞANI**- Hündürlüyə və şüvüllə tullanmalarda ayağın itələnməsi və plankaya tərəf dəqiqliyini artıran aralıq oriyentir.

ATIN NİŞANƏLƏRİ- Atın tük örtüyünün fərqləndirici əlamətləri - başında rəngi olanlarla müqayisə ətraflarında və gövdəsində ağ və tünd qaşqası olan "sağsağan gözlü", eləcə də damğalı atlar. Atın damazlıq (döllük) şəhadətnaməsində və başqa sənədlərdə nişanələri ciddi və dəqiq göstərilməlidir (böyük-

NİZ

lüyü, forması və doğulduğu yer).

NİŞANGAH (ARPACIQ)- Atıcı silahının hədəfə dəqiq tuşlanması üçün mexanizm. Növləri: açıq, dioptrik və optik.

- **AÇIQ NİŞANGAH**- Nişan plankasından (tüfəngdə) və ya nişangah qolundan (pistoletdə) düzbucaqlı və ya yarım dairəvi kəsikli və silahın lüləsinin sonuna bərkidilmiş arpacıqdan ibarət atıcılıq silahı mexanizmi.

- **DİOPTRİK NİŞANGAH**- Tüfənglərdə tuşlamaya xidmət edən kiçik dairəvi deşikli (dioptr) arpacıq.

- **KAMANIN NİŞANGAHI**- Nişanalmada, kamanın hədəfə dəqiq tuşlanması üçün qurğu. Nişangah Beynəlxalq Kamandan Oxatma Federasiyasının əsasnaməsinə uyğun olaraq ancaq bir uyğunlaşma məqsədilə ola bilər.

- **NİŞANGAH QOLU**- Atıcılıq silahını hədəfə tuşlamağa xidmət edən, müxtəlif formalı deşikləri olan açıq nişangahın hissəsi.

- **OPTİK NİŞANGAH**- Linza sistemi olan və atəşə zəmanəni nişanaalmanın maksimal dəqiqliyini təmin edən atıcılıq silahı cihazı. Atıcılıq idmanında 2,5-3,4 və daha çox böyüdən optik arpacıqdan istifadə olunur.

NİYYƏT- Qılıncoynatmada döyüş fəaliyyətinin taktiki məqsədi.

NİZƏ- Atmaq üçün ağacdan (metal ucluqlu) və ya metaldan hazırlanmış idman aləti. Qaytandan sarğısı var. Kütləsi 600 q (qadınlar və gənclər üçün) və ya 800 q (kişilər üçün) olur. Uşaqlar üçün kütləsi daha azdır.

- **AĞIRLAŞDIRILMIŞ NİZƏ**- Yarış qaydalarına uyğun olandan daha ağır

NİZ

kütləli nizə. İdmançı onu xüsusi güc keyfiyyətini inkişaf etdirmək məqsədilə işlədir.

- **HELDA NİZƏSİ**- Keçən əsrin 60-cı illərində amerikalı nizətullayan F.Held tərəfindən irəli sürülmüş formada nizə. Əvvəlki konstruksiyalarla müqayisədə yaxşı uçucu xüsusiyyətə malikdir.

- **METAL NİZƏ**- Ona möhkəmlik vermək üçün metaldan (alüminium qatışığından) hazırlanmış nizə.

- **PLANLAŞDIRILMIŞ NİZƏ**- Xüsusi aerodinamik forması olan nizə.

- **YÜNGÜLLƏŞDİRİLMİŞ NİZƏ**- Uşaqlar və ya atma tezliyini inkişaf etdirmək üçün yarış qaydaları ilə kütləsi azaldılmış (400 və 600 q-lıq) nizə.

NOK- Üfüqi və ya əyləmlı ranqout ağacının (gik, qafel, şprintov) xarici (dordan uzaq) ucu.

NOKAUT- İdmançının mübarizəni (10 saniyə və daha çox vaxt ərzində) davam etdirmək bacarığının olmaması hesabına, bəzən buraxdığı güclü zərbələrin nəticəsində şüurunu itirməsi ilə müşayiət olunan halının müvəqqəti pisləşməsi.

NOKAUT-SİSTEM- Dünya birinciliklərində güclü şahmatçılar arasında keçirilən matç seriyasında iştirakçılar məğlubiyyətdən sonra yarışdan çıxarırlar. Dünya çempionu finalda müəyyənleşir.

HOKDAUN- Boksçunun halının müvəqqəti pisləşməsi və buraxılmış güclü zərbələr nəticəsində döyüşü davam etdirmək bacarığının olmaması (8 saniyəyə qədər).

NOQAVKİ- Atın aşağı ətraflarının (qabaq və arxa ayaqlarının) alt hissəsini travmadan qoruyucu alət.

NORADRENALİN- Böyrəküstü vəzinin

NOT

beyin qatında və əsəb sistemində əmələ gələn hormon. Simpatik əsəb sisteminin mediatorlarından (keçiricilərindən) biridir. Qan təzyiqini qaldırır, karbohidrat mübadiləsini stimullaşdırır və s.

NORMA

- **KVALİFİKASIYA NORMASI**- İdmançının yarışın daha yüksək dərəcəsinə buraxılması üçün yarışda ilkin göstərməli olduğu nəticə.

- **VAXT NORMASI**- Minicinin konkur, kros marşrutları üzrə keçməli, maneje sürməsi proqramını yerinə yetirməli olduğu vaxt. İdmançı vaxt normasının keçməsinə görə hər başlanmış saniyə hesabı cərimə olunur. Limit həddini keçəndən (ikiqat) sonra atlı yarışdan çıxarılır.

NORMATİV- İdmançının hazırlıq dərəcəsinə, ixtisaslaşma səviyyəsini, yarışın sonrakı mərhələsinə və ya daha böyük yarışlara buraxılmasını, eləcə də məşq sistemində düzəlişlərin daxil edilməsini müəyyənleşdirən göstərici.

- **DƏRƏCƏ NORMATİVİ**- Müvafiq idman dərəcəsi almaq üçün əsas olan idman nəticəsinin yerinə yetirilməsi.

NOTASIYA- Lövhədə fiqur, piyada və ya damaların yerləşmə və hərəkət etmə, eləcə də xeyli şahmat, dama partiyalarının və ya onların fraqmentlərinin yazılı şərti sistemi. Tam və qısa olur. Notasiyaların bir neçə növü mövcuddur: riyazi, rəqəmli, təsviri və "interşah" - burada hərflər işarə simvolları ilə əvəz olunur.

- **RƏQƏMLİ NOTASIYA**- **1.** Şahmatda yazışma üzrə yarışda tətbiq edilən notasiya. Lövhənin hər xanasının ikimənalı rəqəm işarəsi vardır. **2.** Beynəlxalq damada gedişləri və mövqeləri yazmaq

NOV

üçün tətbiq edilən notasiya. Lövhənin hər 50 xanasının öz sıra nömrəsi var: üst sol - 1, alt sağ - 50.

NOV- 1. Kirşə və ya bobların düz sahələrdə irəlilədiyi yan bortlardan və alt hissədə ibarət kirşə-bobsley trasının özülü. Novun dibi buzla örtülür. Novun minimal eni 1,3 m, maksimal eni 1,5 m olur. **2.** Qayalarda yağış zamanı daşların yığılma yerinə, qışda qar uçuğununun toplanmasına xidmət edən ensiz və dayaz dərə.

NOVA- Sinxron üzgüçülüüyün aşağıdakı əsas mövqə və hərəkətlərdən ibarət fiquru: arxası üstə, 1/4 dairə arxaya, bükülü dizlə vertikal, ayaqları düzəltməklə eyni vaxtda 360 dərəcəyə vint, vertikal.

- **180 DƏRƏCƏ (360 DƏRƏCƏ) FIRLANMA, NOVA-** Analoji olaraq “nova” fiquru, lakin vertikal mövqeyində “suya dalmada vertikal” mövqeyinə qədər 180 dərəcə (360 dərəcə) firlanma icra edilir.

XİZƏYİN NOVCUĞU- Köndələn kənar etmələr olmadan irəli davamlı irəliləməyə yardım edən xizəyin sürüşkən səthi boyunca girinti (oyuq).

NÖQTƏ

- **AĞRI NÖQTƏSİ-** Bədənin səthində ağrı hissləri ilə müşayiət olunan (təzyiq etməklə, sarsıtmaqla) qıcıqlanan sahə.

- **AVARLAMANIN “ÖLÜ” NÖQTƏSİ-** Hazırlıqdan avarlamaya və avarlamadan hazırlığa keçmə nöqtəsi. Bu nöqtələrdə yerdəyişmənin istiqaməti və avarçəkənin bədən kütləsinin sürəti dəyişir.

- **AZİMUTAL BAĞLILIQ NÖQTƏLƏRİ-** İdman səmttapmasında - idmançı yerli məntəqə və obyektləri səhih azimutal hərəkətlərin köməyi ilə əlaqələndirir.

- **DƏYMƏNİN ORTA NÖQTƏSİ-** Hə-

NÖM

dəfdə dəşiklər qrupunun geometrik mərkəzi üzrə lazım gələndə atıcı tərəfindən nişana daxil edilən alətə müvafiq düzəliş nəzərə alınır.

- **“ÖLÜ” NÖQTƏ- 1.** İntensiv fiziki yük zamanı iş qabiliyyətinin aşağı düşməsi ilə xarakterizə olunan silsilə təmrinlərdə hazırlıqsız idmançılarda müşayiət olunan keçici vəziyyət. **2.** Bodibildinqdə əzələlərin qabarıqlığının, ya da pauerliftinqdə güc səmərəliyinin stabilləşməsi, bəzənsə kütlənin artmasında geriləmə ilə xarakterizə olunan keçici vəziyyət. **3.** Pauerliftinq və bodibildinqdə uzanmış vəziyyətdə ştanqı qaldırarkən hərəkətin ləngiməsi və ya tam dayanması baş verəndə, çiyində ştanqla çömələndə, istənilən təmrini yerinə yetirəndə dartı qüvvəsinin amplituda nöqtəsi “ölü nöqtə” sayılır.

- **VİZUAL BAĞLILIQ NÖQTƏLƏRİ-** İdman səmttapmasında obyektlər və yerin oriyentirləri qarşılıqlı düzgün görünüşdə yerləşir.

NÖMRƏ İŞARƏLƏRİ- Nəqliyyat vasitələrində işarələrlə göstərilmiş standart lövhəciklər.

- **MANEƏNİN NÖMRƏSİ-** At idmanı üzrə yarışda maneənin sıra nömrəsi sağ tərəfində qoyulur. Hakimlər nömrələrin sırası üzrə atlıların maneələri keçməsinin dəqiqliyini izləyirlər. Atlı nömrələr sırasını pozduquna görə yarışdan xaric edilir.

NÖMRƏ (2)- Atıcının atəş meydanında (poliqonda) və ya tirdə yeri.

- **BATUTDA TULLANMA NÖMRƏSİ-** tullanmaların rəqəmlə göstərilməsi müxtəlif dillərdə istifadə edilən terminologiyada fərqlilikdən qaçmağa imkan ve-

NÖM

rir. İşarələr üç və ya dörd mənəli olur. Birinci işarə cədvəlin nömrəsini, ikincisi - tullanmanın icra olunduğu çıxış yeri, üçüncü - köndələn ox ətrafında fırlanmanın miqdar xarakteristikasını, dördüncü uşarə bədənin uzununa oxu ətrafında fırlanmaların miqdarını göstərir. Fırlanmaların miqdarı 9-dan çox olarsa, mötəri-zəyə alınır.

- **FİQURLARIN NÖMRƏSİ-** bax. **Sinxron üzgüçülük fiqurlarının siyahısı.**

- **SUYA TULLANMA NÖMRƏSİ-** Suya tullanmanın adının yarış qaydalarının rəsmi cədvəlinə daxil edilən rəqəmlə göstərilməsi. I-IV və VI dərəcəli tullanmaların kodlaşdırılması üçün üçmənəli və V dərəcəli (vintlərlə) tullanmaları kodlaşdırılması üçün dördmənəli rəqəmlərdən istifadə olunur.

- **START NÖMRƏSİ-** Yarışda iştirakçıların avtomobillərinin (motosikllərinin) əsas eyniləşdirmə nişanələri.

- **MANEƏLƏRİN NÖMRƏLƏNMƏ SİRASI-** Dəqiq parkur və ya kros sxemi üzrə maneələrin sıra ilə nömrələnməsi. Əgər “Öz istəyincə” və ya “Ov” konkurunda idmançı marşrutu özü seçirsə, o vaxt nömrə hakimlər üçün mövcud olur. Onlar idmançının neçə və hansı maneələri dəf etməsini qeydə alırlar.

ATICILARIN NÖVBƏSİ- Yarış təmrinini icra etmək üçün atəşaçma məntəqəsində eyni vaxtda yer tutan atıcılar qrupu.
NÖV

- **İDMAN NÖVÜ-** Yarış fəaliyyətinin konkret növü tarixən idmanın inkişafı gedişində meydana gəlmiş, müstəqil bir sahə kimi formalaşmışdır. Bir və ya bir neçə yarış növünü və idman fənnini əlavə

NÜM

etmək olar.

- **YARIŞ NÖVÜ-** Medalların oynanıldığı ayrı-ayrı idman növləri çərçivəsində yarış fəaliyyəti növü. Məs., atletikanın ayrı-ayrı distansiyalarında, üzgüçülükdə, yelkən idmanında, yaxtların ayrı-ayrı dərəcələrinə, boks, güləşmə, ağırlıqaldırmanın və s. ayrı-ayrı çəki kateqoriyalarında yarışlar.

NUKİTE- Karatedoda zərbələr endirilən sıx yumulmuş barmaqların uclarında yaranmış zərbəli səth - “əl-nizə”.

NUNÇAKA- Şərqi təkmübarizliyində istifadə olunan soyuq silah. Öz aralarında iplə, zəncirlə və s. tarım çəkilməmiş iki mil (Ağacdən və ya başqa materiallardan hazırlanır).

NÜMAYƏNDƏ- Yarışda iştirak edən ayrı-ayrı iştirakçının və ya komandanın, təşkilatın və s. maraqlarını təqdim edən, qoruyan və bu səlahiyyətdə də hakimlər kollegiyasında qeydiyyatdan keçən şəxs.

- **KOMANDANIN NÜMAYƏNDƏSİ-** Yarışda iştirakçıların intizamına məsuliyyət daşıyan, yarışın rəsmi şəxsləri ilə danışıqlarda, eləcə də münafişəli situasiyalarda komandanı təmsil edən komandanın rəhbəri.

NÜMAYİŞ- Təmrinin və ya ayrıca hərəkətin düzgün icrasının göstərilməsi. Fiziki tərbiyə və idmanda tədrisin əyani-liyini təmin etmə metodlarında biri. Nümayişlər olur: təbii, vasitə ilə ifadə olunan, əşya-modelli və maketli, kino və videomaqnitafonla, seçmə-sensor hissəci, eləcə də əyani vasitələrin nümayişi.

- **NÜMAYİŞ LÖVHƏSİ-** Yarışların gedişini və nəticələrini televiziya ilə, işıqla, elektrikle və ya başqa formada nümayiş etdirmək üçün qabaqcadan ay-

NÜM

rılmış xüsusi stend.

NÜMUNƏ. XƏRİTƏ NÜMUNƏSİ- İdman səmttəpmasında idmançıları yerin mühüm xətlə oriyentirlərini hüdudlaşdırən, təhlükəli sahələrin spesifik elementlərini bildirən mühüm xüsusiyyətləri ilə tanış etmək zərurəti zamanı startdan əvvəl yarış rayonunun distansiyaları göstərilməməklə asılan xəritənin özü və ya fraqmenti.

Oo

OFSAYD- Futbolda “oyundan kənar” vəziyyəti müəyyənləşdirən termin.
OFTALMIYA. QAR OFTALMIYASIBAX. Qar korluğu.

OX- 1. Kamandan oxatmada istifadə olunan atıcı alət. Borucuqdan (dəstəkdən), ucluqdan, quyruqucuqdan və tükədən ibarətdir. 2. Qılınc oynadanın arxada qalmış ayağı üstə döyüş duruşundan irəli atılmış ayağa enməklə qaçış və sıçrayışla icra edilən həmlə. 3. Damada vurulmuş üç dama bir diaqonaldadır (A.: h2; Q.: c7, e5, g3. 1.h: b8).

FIRLANMA OXU

- DAXİLİ FIRLANMA OXU- İdmançı bir çox idman növlərində müxtəlif elementlərin icrası zamanı bədən kütləsinin ümumi mərkəzindən keçən xəyalı düz xətt ətrafında uçuşda fırlanır. İdmançının bədəninin və ya bədəninin bir hissəsinin maddi və xəyalı düz xətt ətrafında fırlanması.

- XARİCİ FIRLANMA OXU- Gimnastika alətlərinin oxu ətrafında icra olunan fırlanma hərəkətləri: yellənmə,

yırğalanma və dönmələr.

- KÖNDƏLƏN FIRLANMA OXU- İdmançının bədən kütləsinin ümumi mərkəzindən keçərək çanaq-bud oynaqlarını birləşdirən xəttə paralel fırlanma oxu. Bu oxun ətrafında irəli və geri yellənmələr və gimnastika alətlərində fırlanmalar, uçuşda saltolar, akrobatik sıçrayışlar və batutda hoppanmalar, başqa idman növlərində irəli və arxaya fırlanmalar yerinə yetirilir.

- ÖN-ARXA FIRLANMA OXU- İdmançının bədən kütləsinin ümumi mərkəzinin köndələninə və uzununa oxlarına perpendikulyar keçən fırlanma oxu. Ön-arka ox ətrafında akrobatik saltolar və böyürlə dönmələr, atda ahəstə dönüşlər və başqa idman növlərində müxtəlif elementlər icra olunur.

- UZUNUNA FIRLANMA OXU- İdmançının bədən kütləsinin ümumi mərkəzindən çiyin və çanaq-bud oynaqlarının mərkəzini birləşdirən xəttinə paralel keçən fırlanma oxu. Bədənin uzununa oxu ətrafında gimnastikada, akrobatikada, suya tullanmalarda və batutda hoppanmalarda, konkilerdə fiqurlu gəzişmədə və başqa idman növlərində dönmələr və fırlanmalar icra olunur.

KATOKUN OXU

- KATOKUN KÖNDƏLƏN OXU- Fiqurlu sürüşmə katokunun istənilən nöqtəsində düz bucaq altında köndələn oxu kəşib keçən düz xətt.

- KATOKUN UZUNUNA OXU- Fiqurlu sürüşmə katokunu uzununa istiqamətində iki hissəyə bölən düz xətt.

OXLUQ- Ox üçün qab (çexol).

OXŞAR- Rus damasında diaqonallardan kontur a7-g1, g1-h2, h2-b8, b8-a7; Bey-

OX

nəlxalq damada - diaqonallardan kontur 6-50, 50-45, 45-1, 1-6.

- **AŞAĞI OXŞAR**- Rus damasında diaqonal a7-g1; Beynəlxalq damada diaqonal 50-45.

- **YUXARI OXŞAR**- Rus damasında diaqonal a7-b8; Beynəlxalq damada diaqonal 1-45.

OXŞARCIQ.

- **AŞAĞI OXŞARCIQ**- Rus damasında diaqonal g1-h2; Beynəlxalq damada diaqonal 50-45.

- **YUXARI OXŞARCIQ**- Rus damasında diaqonal a7-b8; Beynəlxalq damada diaqonal 6-1.

OXŞARCIQLAR- Rus damasında və beynəlxalq damada oxşarın kiçik diaqonalları.

OKSER- Konkurdə iki paralel elementdən və onların arasında hansısa üçüncü elementin yerləşdiyi manea.

OKSİGEMOMETRİYA- Qanın oksigenlə doyma dərəcəsinə təyin etmə metodu. Tibbi-idman praktikasında həkim nəzarətinin başqa metodları ilə yanaşı tətbiq edilir (həm məşq prosesi şəraitində, həm də laboratoriyada).

OKSİGEN BORCU- **1.** Gərgin əzələ işi zamanı, eləcə də fiziki yük prosesində sərf edilmiş ehtiyat oksigenin yerini doldurmaq üçün orqanizmdə toplanan maddələr mübadiləsi məhsullarının oksidləşdirilməsinə lazım olan oksigenin həcmi. **2.** İntensiv əzələ işinin icrası zamanı orqanizmə sərf edilən oksigenin ona olan ehtiyaca nisbətən azaldılmış həcmi. Əzələ toxumasında və qanda az oksidləşdirilmiş mübadilə məhsullarının toplanması ilə müşayiət olunur.

OLİ

OQON- Gəmi iplərinin qurtaracağına hörülən ilgək. Oqon bitki mənşəli, sintetik və polad burazlara hörülür.

“OLDU!”- Samboda təslim olmaq haqqında xəbərdarlıq qışqırığı. Samboçu rəqibin ağrıdıcı fəndi dayandırmasından ötrü işarə verir. Yarışda görüş bu siqnal üzrə dayandırılır. Hakim görüşün qurtarmasına fitlə siqnal verir.

OLİMPİADA- **1.** Qədim Yunanıstanda iki Olimpiya oyunları arasında 4 illik vaxt. **2.** Hal-hazırkı dövrün ən böyük beynəlxalq kompleks idman yarışları. **3.** Yarış, baxış, konkurs.

- **RUSİYA OLİMPİADALARI**- İnqilaba qədərki Rusiyada kompleks yarışlar. 1913 və 1914-cü illərdə Kiyevdə və Riqada keçirilmişdir.

OLİMPİK (BD)- 40, 45-ci (qaralarda 6, 11-ci) xanalarda kombinasiyalı zərbələr (şah zərbəsi, Filip zərbəsi, rikoşet) yaratmağa və rəqibin mərkəzdən zərbəli hücumunu təhlükə altında saxlamağa kömək edən bir cüt dama.

OLİMPİYA- Pelopones yarımadasının (Elida vilayəti) şimal-qərb hissəsində qədim yunan şəhəri, dini mərkəz, Zevsə sitayiş yeri və Qədim Yunanıstanın ona həsr olunmuş Olimpiya oyunları. Olimpde Olimpiya məşəli yandırılır, Beynəlxalq Olimpiya Akademiyası yerləşir.

- **OLİMPİYA AKADEMİYASI**- Olimpiya hərəkətinin, bədən tərbiyəsi və idmanın nəzəriyyə və praktikasının öyrənilməsi və təbliği üzrə ixtisaslaşmış müəssisə. Beynəlxalq Olimpiya Akademiyası Beynəlxalq Olimpiya Komitəsinin hamiliyi ilə işləyir, Yunanıstan Milli Olimpiya Komitəsi tərəfindən maliyyələşdirilir və Olimpde yerlə-

OL

şir. Milli və regional Olimpiya Akademiyaları da öz ölkələrində və regionlarda fəaliyyət göstərir.

- **OLİMPİYA ANDI**- Olimpiya oyunlarının açılışında ənənəvi mərasim. Olimpiya andının mətnini Pyer dö Kuberten 1913-cü ildə hazırlamışdır. Növbəti oyunun keçiriləcəyi ölkənin idmançısı və hakimləri tərəfindən olimpiya stadionunun tribunasından səsləndirilir.

- **ASIYA OLİMPİYA ŞURASI**- Asiya ölkələrində olimpiya hərəkatının rəhbər orqanı. O, Asiya Oyunları Federasiyaları ilə birlikdə 4 ildə bir dəfə təkcə olimpiya idman növlərinin deyil, həm də regionda yayılan idman oyunlarının da daxil edildiyi Asiya oyunlarını keçirir.

- **OLİMPİYA BAYRAĞI**- Bir-birinə keçirilmiş 5 halqa (göy, sarı, qara, yaşıl və qırmızı rəngdə) təsviri olan ağ qumaş parça.

- **OLİMPİYA DEVİZİ**- “Daha tez, daha yüksək, daha güclü”. Olimpiya embleminin tərkib hissəsi.

- **OLİMPİYA EMBLEMİ**- Müasir Olimpiya emblemi 1913-cü ildə Pyer dö Kubertenin təklif etdiyi Olimpiya simvolu və olimpiya devizindən ibarətdir. Ondan istifadə etmək hüququna yalnız Beynəlxalq Olimpiya Komitəsi və Milli Olimpiya Komitəsi malikdir.

- **OLİMPİYA FİLATELİYASI**- Olimpiya oyununa həsr olunmuş poçt markalarının buraxılışı. İlk markalar 1896-cı ildə Yunanıstanda buraxılmışdır.

- **OLİMPİYA GƏNCLƏR DÜŞƏRGƏSİ**- Olimpiya oyunlarında gənclər üçün turizmin formalarından biri. Onun təşkili

OLİ

üçün məsuliyyəti növbəti oyunların təşkilat komitəsi daşıyır.

- **OLİMPİYA GÜNÜ**- Olimpiya hərəkatının təbliği məqsədilə həyata keçirilən bayram xarakterli müxtəlif idman və mədəni tədbirlər kompleksi. BOK-un himayəsi altında müxtəlif ölkələrdə keçirilir.

- **OLİMPİYA XARTİYASI**- Müasir olimpiya hərəkatının məqsəd və vəzifələrinin, olimpizm prinsiplərinin, Olimpiya oyunlarında iştirak etmə və onların keçirilmə qaydaları şərtlərinin qısaca və dürüst ifadə olunduğu sənəd. Xartiyanın əsasları fransız ictimai xadimi Pyer dö Kuberten tərəfindən işlənmiş, Beynəlxalq İdman Konqresi tərəfindən 1894-cü ildə Parisdə təsdiq olunmuşdur.

- **OLİMPİYA KƏNDİ**- Olimpiya iştirakçılarının oyunlar müddətində asudə vaxtlarının keçirdikləri xüsusi hazırlanmış yaşayış yeri.

- **BEYNƏLXALQ OLİMPİYA KOMİTƏSİ (BOK)**- Müasir Olimpiya hərəkatının yüksək rəhbər orqanıdır, 23 iyun 1894-cü ildə yaradılmışdır. Qərarı Lozanna şəhərində yerləşir.

- **MİLLİ OLİMPİYA KOMİTƏSİ (MOK)**- Olimpiya hərəkatının ölkələrdə rəhbər orqanı.

- **OLİMPİYA KONQRESİ**- Olimpiya hərəkatının təşkilat formasından biri. Orada dünyada olimpiya hərəkatının daha çox prinsiplial inkişaf problemləri və olimpiya oyunlarının keçirilmə məsələləri müzakirə edilir.

- **OLİMPİYA MƏRASİMİ**- Olimpiya oyunlarının üç tənənəli mərasimi: açılışı, bağlanması və qaliblərin mükafatlandırılması.

OL

- **OLİMPİYA MƏŞƏLİ.** Olimpiya oyunlarının ənənəvi atributu. Oyunların açılış və bağlanması əsas mərasimlərdən biri.

- **OLİMPİYA MÜKAFATLARI-BOK** tərəfindən təsdiq olunan və verilən medallar, diplomlar, kuboklar, ordenlər.

- **OLİMPİYA NİŞANLARI-** BOK və MOK üzvləri, təşkilatçılar, idmançılar, hakimlər, heyətə xidmət edənlər, sponsorlar üçün rəsmi nişanlar. Kommersiya məqsədilə müxtəlif ölkələr tərəfindən, amma oyunların Təşkilat komitəsinin sanksiyası (icazəsi) ilə kütləvi tirajla buraxılan suvenir nişanlar.

- **OLİMPİYA OYUNLARI-** Olimpiya xartiyasının razılığına əsasən olimpiada oyunlarını (yay) və qış olimpiya oyunlarını birləşdirən termin.

- **QIŞ OLİMPİYA OYUNLARI-** Qış idman növləri üzrə kompleks yarışlar. Burada təqribən 70 medal komplekti oynanılır. 4 ildə 1 dəfə uzun olmayan cüt ildə keçirilir. Müddəti 14 gündür: "Olimpiada" termini qış oyunları ilə əlaqədə işlədilmir.

- **NÖVBƏDƏNKƏNAR OLİMPİYA OYUNLARI-** Müasir olimpiadaların 10 illiyinə həsr olunmuş oyunlar. 1906-cı il, Afina şəhəri.

- **OLİMPİYA SİKKƏSİ-** Təşkilat Komitəsinin ehtiyaclarına əlavə maliyyə yardımı almaq və oyunları populyarlaşdırmaq üçün şəhərlərində olimpiya oyunları keçirilən dövlət tərəfindən buraxılan metal pul nişanı.

- **OLİMPİYA SİMVOLİKASI-** Olimpiya hərəkəti atributlarının sistemi:

OL

simvol, deviz, bayraq, Milli Olimpiya Komitəsinin emblemi, növbəti olimpiya oyunları, Beynəlxalq Olimpiya Komitəsinin sessiya və konqresləri.

- **OLİMPİYA SİMVOLU-** Bir-birinə keçirilmiş beş halqa: üçü üst sırada, ikisi alt sırada durur, üst sıradakı halqaların rəngi - mavi, qara, qırmızı, alt sıradakılar - sarı, yaşıl. Ənənəvi rənglər qitələr üçün müvafiq olaraq Avropa, Afrika, Amerika, Asiya və Avstraliyanı göstərir.

- **OLİMPİYANIN TANINMASI-** BOK tərəfindən tanınma: a) ayrı-ayrı ölkələrin MOK-larını, onların komandalarını Olimpiya oyunlarına iştiraka buraxmaq üçün; b) beynəlxalq idman federasiyalarının (birliklərin) idman növünü olimpiya növü kimi tanınması üçün; c) növbəti olimpiya oyunlarının proqramına idman növlərini daxil etmək üçün.

- **OLİMPİYA YAXT SİNFİ-** Olimpiya oyunlarının proqramı dəfələrlə dəyişdirilmişdir. Olimpiya sinifləri adı ilə ona aşağıdakı yaxtlar daxil olmuş, çıxarılmış və yenidən daxil edilmişdir: "5,5", "Drakon", "Ulduzlu", "Uçan hollandiyalı", "Finn", "470", "Vinq lyaider", "Solinq", "Tornado", "Tempest", "Mistral", "49", "Avropa", "Lazer".

OLİMPİZM- Olimpiya hərəkətində iştirakla və onu müdafiə etməklə bağlı ictimai hadisə.

OLMA, OLUNMA. ATIN YERİŞİNİN BİR ÖLÇÜDƏ OLMASI- Bütün hərəkətlərdə, xüsusən miniyə öyrətmədə atın qiymətli keyfiyyəti; ən çox minicinin idarə etməsindən, onun atla xasiyyət müvazinətliyindən asılıdır.

ÖZ DAMALARINDAN XİLAS OL-

OL

MA- Zərbə tətbiq etməyə mane olan damalarını aradan götürməklə kombinasiyalı üsul (A.: 28, 29, 32, 37, 38, 39; Q.:8, 14, 16, 18, 21, 30. 1.29-23! 18:29 2.28-23! 29:18, indi isə 3.39-34 və s.).

OLMAMA- İdmançının yarış iştirakçılarının toplanış yerində və ya yarışın keçirilmə yerində olmaması.

KONTROL YANACAĞIN SƏRF OLUNMASI- Avtomobilin poliçon sınaqlarında ölçülən və istismar üzrə təlimatda göstərilən əsas texniki xarakteristikası.

OMNIUM- Nəticələrin cəminə görə qalibi müəyyənləşdirən trekdə (və ya şosedə) velosiped yürüşləri kompleksi. Trekdə omniuma daxildir: sprinter yürüşü, fərdi təqibmə yürüşü, aralıq finişləri olan qrupla yürüş və yarış keçirən təşkilatın sərəncamı üzrə başqa növlər. Xal yürüşçüyə proqramın hər növündə tutduğu yerə görə verilir.

ONNÖVÇÜLÜK- Atletikanın bir növü. Kişilər arasında keçirilən yarışlar on növdən ibarət kompleks olub (4-qaçış, 3-tullanma və 3 atma) hər növdə toplanan balların cəmi ilə qiymətləndirilir. Bura 100, 400, 1500 m qaçış və 110 m baryerlərlə qaçış, uzununa, hündürlüyə, şüvüllə tullanmalar, yadro itələmək, disk və nizə atmaq daxildir.

OMOLOQASIYA- Beynəlxalq avtomobil federasiyası tərəfindən avtomobilin müəyyən modeli seriyalı minimum lazım olan sayda müəyyən kateqoriyalı avtomobil qruplarından birinə daxil edilmək üçün verilir(məsələn, kateqoriya 1, qruplar: N, A, B,T) Beynəlxalq idman kodeksinə əsasən rəsmi sübut.

ORİ

ORİJİNALLIQ- İdman gimnastikasında məcburi təmrinlərin yerinə yetirilməsinə görə qiymətin artırılması meyarlarından biri. Onda yeni və ya az rast gəlinən elementlər və birləşmələrin, eləcə də qeyri-adi quruluşun mövcud olması. Termin idmanın başqa mürəkkəb koordinasiya növlərində də tətbiq edilir.

ORİYENTİR- İdman səmttapmasında xəritədə göstərilmiş və idmançının olduğu yeri müəyyənləşdirmək, eləcə də səmttapmanın başqa məsələlərinin həlli üçün yararlı xarakterik element və ya yer obyekt.

- DAYAQ ORİYENTİRİ- İdman səmttapmasında yerin ümumi fonunda landşaftın öz konfigurasiyasına, çalarına və başqa əlamətlərinə görə kəskin seçilən, yaxşı fərqlənən elementi. Dayaq oriyentirinə böyük sahəli oriyentirlər (göl, çöl, karxana və s.), yaxşı görünən aydın xətti oriyentirlər (çaylar, geniş cığırlar, böyük yollar), miqyasxarici oriyentirlər (körpü, nohur, samanlıq və s.), eləcə də onlara uyğun obyektlər daxil edilə bilər.

- XƏTTİ ORİYENTİR- İdman səmttapmasında böyük ölçülü, lakin az enli obyekt (yol, cığır, kiçik çay, hasar, relyefin uzun ünsürləri, yaşıllıq sərhədləri və s.).

- KÖNDƏLƏN ORİYENTİR- İdman səmttapmasında idmançı tərəfindən seçilən hərəkət istiqamətinin köndələnə yerləşmiş məsafəyə nəzarətin sadələşdirilməsi və yer sahəsi ilə xəritənin tutuşdurulması hesabına hərəkət sürətinin artırılmasına imkan yaradan xətti oriyentir.

- MİQYASXARİCİ ORİYENTİR- İdman səmttapmasında xəritənin miqyasında qeyd edilməsi mümkün ol-



ORİ

mayan və miqyasxarici şərti işarənin tətbiq olunduğunu bildiren kiçik ölçülü oriyentir (meşə talası, çuxur, təpə, abidə, ağaclar qrupu və s.).

- **SAHƏ ORİYENTİRİ**- İdman səmttapmasında xəritə miqyası ilə göstərilə bilən obyekt, sahə (səhra, düzənlik, göl, bataqlıq, meşənin oxşar sahələri və s.). Onları kontur işarələrindən ibarət şərti sahə işarələri ilə (bütöv xətlə və ya punktlərlə) eləcə də doldurmaqla (yapışdırmaqla, torla və ya işarələrlə) təsvir edirlər.

- **SƏPƏLƏNMƏ ORİYENTİRİ**- İdman səmttapmasında idmançılar qrupunun səpələnməsinə səbəb olan, nəzarət məntəqəsinə tərəf hərəkətin dövrələmə variantlarını seçməyə imkan verən, məhdud keçilə bilən yer sahəsi (bataqlıq, göl, çətin keçilən yaşıllıq sahələri və s.).

- **YANAŞI ORİYENTİRİ**- İdman səmttapmasında idmançı tərəfindən seçilmiş hərəkət istiqaməti boyunca yerləşən və hərəkət sürətinin istiqamətinin yoxlanmasını sadələşdirmək hesabına artırılmasını təmin edən xətti oriyentir.

ORİYENTİRİNİ TAPMA- İşıq tərəfə və əhatə olunmuş yer sahəsinə münasibətdə özünün olduğu yerinin müəyyənləşdirilməsi idman oriyentiri tapmanın tərkib hissəsidir. Yerə görə oriyentirini tapmanın mahiyyətini təşkil edir: yeri məlum əlamətinə və oriyentirinə görə tanıma; durduğu yerin və maraqlandığı obyektlərin müəyyənləşdirilməsi; həmin yerin istiqamətlərinin müəyyənləşdirilməsi və axtarılıb tapılması; Oriyentirini tapmanın ən mühüm vəzifəsi istənilən şəraitdə hərəkətin lazım olan is-

ORİ

tiqamətinin tapılmasıdır.

- **İDMAN ORİYENTİRİNİ TAPMA**- Sahədə quraşdırılmış nəzarət məntəqəsi vasitəsilə (keçəndən sonra) kompas və idman xəritəsi tətbiq etməklə distansiyalı sürətli keçmə yarışı. Yarış növlərinə oriyentirini tapmaqla qaçış və xizək yürüşləri daxildir. Şəxsi yarışlar və komanda estafetləri keçirilir. Yarışları keçirmə vaxta görə günüz və gecə, birgünlük və çoxgünlük olur.

- **ORİYENTİRİNİ TAPMA XƏRİTƏSİ**- İdman səmttapmasında xəritəyə işçi rolu verilərkən maqnit meridianı xətlərinin şimal istiqamətləri xəritədə yer sahəsinin şimala istiqaməti ilə üst-üstə düşür. Xəritə səmttapması, əsasən idman kompasının köməyi ilə, eləcə də xarakterik xətt və nöqtə-nöqtə oriyentir üzrə icra edilir.

- **SEÇİM ÜZRƏ ORİYENTİRİ TAPMA**- İdman oriyentirini tapma növü. Bir rayonda verilmiş sayda nəzarət məntəqələrinin üzərində distansiyalı sürətli keçmə yarışı. Nəzarət məntəqələrini sərbəst keçmə qaydası iştirakçının rəyi əsasında seçilir. Dəfələrlə eyni bir nəzarət məntəqəsinə çıxış tək cə bir dəfə hesaba alınır.

- **SUYA TULLANMA ZAMANI MƏKANA GÖRƏ ORİYENTİRİ TAPMA**- Tullanmanın icrası zamanı onun bütün fazalarında alətin olduğu yerə, onu əhatə edən cisimlərə və suyun səthinə münasibətdə, eləcə də bədənin hissələrinin qarşılıqlı mövqeyinə münasibətdə idmançının oriyentiri tapması. Məkana görə oriyentiri tapmanı görmə, hərəki, vestibulyar və eşitmə



ORQ

kimi hissedici sistemlər təmin edir.

ORQANİZM- Xassələr (xüsusiyyətlər) məcmusuna malik, onu cansız maddədən fərqləndirən, ətraf aləmlə qarşılıqlı hərəkət zamanı bütöv sistem kimi çıxış edən canlı varlıq.

HİSS ORQANLARI- Əsəb hüceyrələrindən və köməkçi strukturlardan ibarət ixtisaslaşmış hissiyat törəmələri. Hiss orqanları (görmə, iyilmə, lamisə (dəri), dadılmə, eşitmə, hərəkət, cazibə) daxili və xarici mühitdən orqanizmə daxil olan qıcıqları qəbul edir və qismən analiz edir, mərkəzi əsəb sisteminin müxtəlif şöbələrinə informasiyanı ötürür.

ORTA, ORTANCIL- Akrobatikanın qrupla olan növlərində altdakı akrobat, bir və ya iki partnyorun saxladığı piramidada dayanan akrobat; tullanmalarda və tutmada altdakı (və ya ikinci ortancıl) ya oyun daşları ilə birlikdə, ya da müstəqil iştirak edir.

- İKİNCİ ORTANCIL- Dördlük tərkibindəki akrobat - piramidada ortada dayanan və üstdəkini duruşlarda, dayaqalarda və keçidlərdə saxlayan akrobat.

XALÇANIN ORTASI- Güləşmə xalçasının mərkəzi dairəsinə və ya cüdoda tataminin xüsusi nişanlarına bitişik sahə. Dəqiq ölçüləri yoxdur.

“OSAËKOMİ!”- Cüdoda hakim termini. Saxlama vaxtının hesablanması haqqında verilən işarə (hər fən “saxlamaq”).

OSS- Mərasim təziminin yerinə yetirilməsi zamanı ənənəvi salamlama, eləcə də məşqçinin istənilən komandasını icra etməyə hazır olduğunu təsdiqləyən karatedo etiketi hissəsi.

DALĞADA “OTURACAQ”- Tam isti-

OTU

qamət almaqla yaxtı dalğaların zirvəsində saxlama. Dalğaların zirvəsində olan yaxtın ləpəyə köndələn davamlılığı azalır.

AVARÇƏKƏNLƏRİN OTURDULMASI- İkikürəkli akademik qayıqlarda bak (qabaq) və baş avarçıların (arxadan birinci) növbəlilik qaydası. Oturdulma adı (baş-bak-baş və s.) və italyan qaydasında (baş-bak-bak-baş) olur. Bu və ya digər oturdulma arasında aşkar üstünlük yoxdur.

OTURMA- Güləşçi bir ayağını irəli çəkərək və ya kənara qoyaraq xalçada oturur.

“ŞAPPILTIDA OTURMAQ”- Əvvəl gedən qayıqdan (düşən təzyiq sahəsi) yaranan “şappıltılara” - su burulğanının qıfabənzər sahəsinə arxadan gələn qayığın girməsi. Nəticədə pərlər aşağı təzyiq zonasında batır, suda tez dayaq tapa bilmir.

OTURUŞ (1)- Gimnastik element. Döşəmədə və ya alətdə uzadılmış ayaqlarla oturuş zamanı qollar müxtəlif vəziyyətdə olur.

OTURUŞ (2)- Güləşçinin sağrısı ilə ya xalçaya, ya da rəqibin bədəninə toxunduğu vəziyyət.

- MİNİCİNİN OTURUŞU- Atlının yəhərdə vəziyyəti. Oturuş düz, dərin və sərbəst olmalıdır. Oturuş at idmanının növündən asılı olaraq üzənginin gödəldilməsi və minicinin gövdəsini qabağa, arxaya və ya yan tərəfə verməsi hesabına dəyişə bilər, lakin oturuş tarazlaşdırılmış olmalı və atın hərəkətinə maneçilik törətməməlidir.

- BUCAQLA OTURUŞ- Gimnastik element. Ayaqlar irəli qaldırılarkən gövdə ilə düz bucaq əmələ gətirdiyi oturuş və-

OTU

ziyyəti.

- **BUDDA OTURUŞ-** Gimnastik element. Bədənin ağırlığı bükülü bir qıçın buduna salındığı, digər qıçın düz qalib arxaya çəkildiyi vaxt alətdə oturuş vəziyyəti.

ÇARPAZ OTURUŞ- Hücumda olan güləşçi bir qıçını irəli, digərini arxaya qoyaraq xalçaya oturur.

- **DABANLARDA OTURUŞ-** Gimnastik element. Hər iki daban üstündə oturuş vəziyyəti, gövdə vertikaldir.

- **KONKİSÜRƏNİN OTURUŞU-** Konkilərdə qaçış zamanı konkisürənin gövdəsinin irəli, qıçlarının çanaq-bud, diz və baldırla pəncəni birləşdirən oynaqlarında əyildiyi vəziyyəti. Məqsədəuyğun oturuş havanın müqavimət gücünü azaldır, sürətli və iti hərəkətlərin icrası üçün əlverişli olur, daxili orqanların iş fəaliyyəti üçün münasibdir. İdmançının əsasən fərdi xüsusiyyətindən və distansiyanın uzaqlığından asılıdır.

- **YUXARIDAN OTURUŞ-** Gimnastik element. Döşəmədə və ya alətdə açılmış ayaqlarla oturuş vəziyyəti.

- **VELOSİPEDÇİNİN OTURUŞU-** Yürüşçünün velosipeddə uzun müddət pedalla işləməyin optimal tezliyini saxlamağa və onu inkişaf etdirməyə imkan verən işçi vəziyyəti. Oturuş velosiped yürüşlərinin növündən və yürüşçülərin fərdi xüsusiyyətlərindən asılı olaraq dəyişir.

RƏQİBİN “DALĞASINA OTURMAQ”- Baydarka və kanoelərdə yarış şəraitində arxadan gələn qayıq ekipajı irəlidə gedən qayığın dalğalarında gedir.

OTURTMA- Sambo və cüdoda rəqibin ayağının (ayaqlarının) hücum edən güləşçinin

OY

ayağının ön və ya yan səthi ilə yuxarı itələnməsi hesabına yerinə yetirilən atma.

OTÜSTÜ HOKKEY- Hər birində 11 nəfər olmaqla iki komandanın 3,66 x 2,14m ölçülü qapıları olan, 55x91,4 m ölçüdə xüsusi meydana klyuşkalarla, top-la oynanılan komandalı idman oyunu. Oyunun məqsədi topu klyuşka ilə rəqib qapısına vurmaqdır (atmaqdır).

“TÜLKÜ OVU”- Radio idmanı növü (radio idmanı pelenqlənməsi). Yarış iştirakçılarının vəzifəsi qeyri-müəyyən yerlərdə quraşdırılmış və müəyyən vaxtdan sonra siqnal verən radio stansiyasını (tülkünü) imkan qədər tez tapmaqdır. Hər bir idmançı antenalı portativ qəbuledicinin köməyi ilə axtarılan radiostansiyanın istiqamətini müəyyənləşdirir. Bütün radiostansiyaları birinci aşkar edən idmançı qalib gəlir.

KONKİNİN OVALI- Buz üstündə sürüşən idmançının qaçış konkisində yerinə yetirilməsində zəruri olan itilənmənin müəyyən ayrılığı.

OVÇU QALSTUKU- Minicinin geyim hissəsi. Redinqot və frakla ifadə edilən xüsusi örtüklü ağ qalstuk.

OVSAR- Təkcə cilovu olan dəhnəsiz yüyən. Ovsar atı ipdə saxlamaq və ya onu cilovda gəzdirmək üçün nəzərdə tutulur. O, xam gön və ya şəriddən, sol tərəfdən toqqalı boğazaltıdan ibarət olur.

OYATMA- 1.Psixologiyada psixi və hərkəti fəallığın güclənməsi ilə ifadə olunan psixopatoloji vəziyyət. **2.** Fiziologiyada bəzi canlı hüceyrələrin (əşəb, əzələ və s.) xarici təsirlərə cavabı olan fəal fizioloji proses. Enerjinin müxtəlif növlərinin azad edilməsi ilə müşayiət olunan bir sıra siste-

OY

matik reaksiyalarda öz ifadəsini tapır.

ALTINI OYMA - Ağırlıqaldırma yarışının ikinci fazası: dartma və təkənla itələmə (ştanqı sinəyə qaldırarkən). Qaldırmada ştanqın daha çox hərəkət tezliyi əldə edilir və ona daha böyük güc qoyulması təmin olunur.

OYNAQ- Bir-birinə nisbətdə yerdəyişməyə imkan verən skelet sümüklərinin mütəhərrik birləşməsi.

- **BİR OXLU OYNAQ**- Bir sahədə hərəkəti icra etməyə imkan verən, bir fırlanma oxu olan oynaq.

- **İKİ OXLU OYNAQ**- İki fırlanma oxu köndələn və ya frontal, ön-arxa və ya sağıttal oxları olan oynaq. Belə oynaqlarda hərəkət iki istiqamətdə mümkündür.

- **ÜÇ OXLU OYNAQ**-Üç qarşılıqlı perpendikulyar fırlanma perpendikulyar oxları köndələn və ya frontal, ön-arxa və ya sağıttal, vertikal və ya uzununa oxları olan oynaq. Belə oynaqlarla üç sahədə hərəkət mümkündür.

OYNAMA. TƏKRAR OYNAMA- 1. Müxtəlif səbəblər üzündən komandalar və ya idmançılar arasında oyunun təkrar keçirilməsi, əsasən eyni nəticə göstərilməsi səbəbindən birinciliyi aşkarlamaq tələbi ilə əlaqədardır (məs.: güləşmədə xallar bərabər olarkən mükafat alan yerlər uğrunda). 2. Matçın gedişində hakimin səhvi, texniki çətinlik və s. səbəbindən oyun epizodunun təkrar edilməsi.

OYNAYIB QURTARMA - Şahmat və damada əsas vaxtda qurtarmamış partiyayı başa çatdırma.

OYUN (1) - Tarixən əmələ gəlmiş insan fəaliyyəti növü olub yaşlıların hərəkətlərinin uşaqlar tərəfindən təkrarı,

OYUN

eləcə də peşə fəaliyyətinin təkmilləşməsi və ətraf gerçəkliyin dərk olunması məqsədilə insanlar arasındakı qarşılıqlı əlaqələrin modelini hazırlamağın, peşə fəaliyyətinin məzmununun yaşa dolmuş şəxslər tərəfindən təkrarı.

OYUN İNTİZAMI- Oyun prosesində məşqçinin və komanda kapitanının fərdi tapşırıq və göstərişlərini yarışın keçirilməsinə əvvəlcədən hazırlanmış ümumi planın idmançı və ya bütün komanda ilə yerinə yetirilməsi.

OYUN (2)- İdman oyunlarında (görüş, matç) yarışların ümumi adı.

- **BİTƏRƏF MEYDANDA (MEYDANÇADA) OYUN**- Hər iki rəqib üçün doğma olmayan şəhərdə keçirilən matçda komandaların iştirak etməsi.

- **İKİTƏRƏFLİ OYUN**- İdman oyunlarında yarış hazırlığı forması olub məşq məşğələsi zamanı iştirakçılar məşqçinin tapşırığını yerinə yetirərək iki komandaya bölünür və öz aralarında oynayırlar.

- **MATÇ OYUNU**- Qolfdə yarışların iki əsas növündən birində nəticə hər çalaya ayrıca hesablanır, iki çaladan çoxunu udan qolfçu qalib gəlir.

- **ÖZ MEYDANINDA (MEYDANÇASINDA) OYUN**- Komandanın yerləşdiyi, məşq etdiyi və oynadığı şəhərin meydanında (meydançasında) keçirilən matçda iştirak etməsi.

- **ÖZGƏ MEYDANDA (MEYDANÇADA) OYUN**- Komandanın rəqibin yerləşdiyi, məşq etdiyi və oynadığı şəhərin meydanında (meydançasında) keçirilən matçda iştirak etməsi.

- **YOLDAŞLIQ OYUNU**- Hazırlıq, məşq xarakteri daşıyan idman oyunu

OYUN

üzrə iki komandanın görüşü. Hansısa bir hadisəyə, müəyyən tarixi günə və s. həsr oluna bilər.

OYUN (3)- İdman oyunlarında texniki-taktiki üsulların, oyun vəziyyətlərinin, yarış qaydalarının pozulmasını və s. bildirmək üçün termin.

- **BİR TOXUNUŞLA OYUN** - Bir sıra idman oyunlarında top və ya şaybanın yubadılmadığı, dayandırılmadığı, əlavə işlənilmədiyi, dərhal oyundaşa ötürüldüyü zaman idmançılar qrupunun qarşılıqlı əlaqə prinsipi.

- **BORTDAN OYUN** - Hokkeydə fərdi hərəkətlərin taktiki üsulu olub şaybanı aparan oyunçu müdafiəçiyə yaxınlaşıb şaybanı onun yanındakı borta atır və bəlləklə rəqibi aldadıb sıçrayan şaybanı ələ keçirir.

- **ƏLLƏ OYUN** - Futbolda meydan oyunçusunun topa bilərəkdən əllə toxunması ilə bağlı yarış qaydasının pozulması.

- **FƏRDİ OYUN**- Komandanın ayrı-ayrı üzvünün yüksək şəxsi texniki-taktiki ustalığından istifadə etməklə oyunun qurulması.

- **İKİ HÜCUMÇU İLƏ OYUN**- Volleybolda ön xəttin iki oyunçusundan birinin icra etdiyi hücum zərbəsi ilə oyun sistemi.

- **KOLLEKTİV OYUN** - Komandanın bütün üzvlərinin imkanlarından maksimum istifadə etməklə oyunun qurulması.

- **KOMBİNASİYALI OYUN** - Oyunçuların qabaqcadan hazırlanmış qarşılıqlı fəaliyyəti və kombinasiyaları əsasında hücumun qurulması.

- **SAYCA AZLIQDA (ÇOXLUQDA)**

OYUN

OYUN- Komandada bir və ya bir neçə oyunçu meydançadan qovulan zaman matçın gedişində baş verən şərait.

- **ÜÇ HÜCUMÇU İLƏ OYUN**- Volleybolda hücum zərbəsinin icrasına arxa xətt oyunçusunun cəlb edilməsi ilə oyun sistemi.

OYUN (4)- Şahmat və damada oyun variantını xarakterizə edən termin.

- **DAŞINI VURDURMA (DAŞVERMƏ) OYUNU**- Damada oyun variantıdır, burada məqsəd ya rəqibə özünün damalarını bütün ya da onların bir hissəsini vermək və yaxud taxtada qalmışları bağlamaqdır.

- **ÇOX SÜRƏTLİ OYUN (BLİTS)**- Şahmat və damada gedişləri etməyə çox məhdud vaxt verilən oyun. Ən geniş yayılmışı beşdəqiqəlik adlanır ki, hər oyunçuya partiyanın oynanılmasına cəmi 5 dəqiqə ayrılır.

- **TAXTAYA BAXMADAN OYUN**- Şahmat və damada oyun üsuludur, bu vaxt rəqiblərdən biri rəqibinə (və ya eyni zamanda bir neçə nəfərə) qarşı taxtaya baxmadan öz gedişini ucadan elan edir və oynayır.

- **YAZIŞMA ÜZRƏ OYUN**- **bax. Qi-yabi (uzaqdan) oyun.**

OYUN (5)- Şahmat və damada partiyanın, eləcə də gedişlər seriyasının aparılma xüsusiyyətlərini xarakterizə edən termin.

- **AÇIQ OYUN (BD)**- Əlaqələrin olmaması ilə baş verən oyun.

- **CİNAHDA OYUN**- Şahmatda strateji üsullardan biridir, məs., rəqib şahının hücumu, piyada azlığı və s.

- **BƏRABƏR OYUN**- Şahmat və damada hansısa tərəfin mövqeyinin qiy-

OYUN

mətləndirilməsində üstünlüyün olmasının müəyyən edilməsi.

- **KOMBİNASİYALI OYUN 1**- Şahmatda hücumda və rəqibin düşərgəsində hansısa bir obyektə təhlükə yaratmaqdan ibarət fəal hərəkət; **2**. Damada hər iki rəqibin və ya onlardan birinin qarşıya kombinasiya icra etməyi məqsəd qoyduğu halda bəzən ayrı-ayrı mövqə güzəştlərinə edilən oyun.

- **KOOPERATİV OYUN (RD)**- Oyunda tərəflər mübarizə aparmırlar, amma əvvəlcədən nəzərdə tutulmuş vəziyyətə çatmağa cəhd edərək birgə fəaliyyət göstərirlər.

OYUN (6)

- **KLASSİK OYUN (BD)**- **bax. qapalı oyun.**

- **QAPALI OYUN (BD)**- Mərkəzdə damaların qarşılıqlı əlaqəsi olanda baş verən oyun (A.:28, 32; Q.: 19, 23).

- **“MEYMUN” OYUNU**- Rəqiblərdən biri digərinin gedişlərini yamsıladıqda (güzgü kimi) şahmat gedişləri seriyasına verilən şərti ad.

- **MÖVQE OYUNU**- Şahmatda öz mövqeyini yaxşılaşdırmaq və rəqibin mövqeyini zəiflətmək məqsədilə partiyada fiqurlar və piyadalarla plana uyğun manevrlərin tətbiq edilməsi.

- **SÜRƏTLƏNDİRİLMİŞ OYUN**- Şahmat və damada hücum və müdafiənin növbə ilə bir-birini əvəz etməsi şəraitində keçən oyun.

- **TEPLİ OYUN**- Şahmat və damada tempi artırmaqla bağlı mülahizələrə əsaslanan partiyanın oynanılması.

OYUN (7)- Damada debütdə oyunun müəyyən inkişafı ilə xarakterizə olu-

OYUN

nan termin.

- **BLİNDER OYUNU (RD)**- 1. Cb4 fg5 2.dc3 gedişləri ilə xarakterizə olunan debüt.

- **BOBROV OYUNU (RD)**- 1.ef4 fg5 2.de3 gedişləri ilə xarakterizə olunan debüt.

- **BODYANSKİ OYUNU (RD)**- 1.ab4 ba5 2.ba3 gedişləri ilə xarakterizə olunan debüt.

- **BODYANSKİNİN ƏKS OYUNU (RD)**- 1.cd4 hg5 2.gh4 gedişləri ilə xarakterizə olunan debüt.

- **BODYANSKİNİN İMTİNA EDİLMİŞ OYUNU (RD)**- 1.ab4 və qaraların cavabı 1.....fe5, yaxud 1....hg5, yaxud 1.....bc5 gedişi ilə xarakterizə olunan debüt.

- **DYAÇKOV OYUNU (RD)**- 1.cd4 fg5 2.bc3 gf3.3.cb4 bc5 4.d:b6 c:c3 5.d:b4 hg7 gedişləri ilə xarakterizə edilən debüt.

- **FİLİPPOV OYUNU (RD)**- 1.ed4 gedişi ilə xarakterizə olunan debüt.

- **FİLİPPOVUN İMTİNA ETDİYİ OYUN (RD)**. 1.ed4 və cavab 1....dc5, və ya 1...fe5, və ya 1....fg5 gedişi ilə xarakterizə olunan debüt.

- **KAULEN OYUNU (RD)**- 1.gf4 fe5 2.hg3 gedişləri ilə xarakterizə olunan debüt.

- **KAULENİN İMTİNA ETDİYİ OYUN (RD)**- 1.gf4 və cavab 1....dc5 və ya 1....ba5 gedişi ilə xarakterizə olunan debüt.

- **MEDKOV OYUNU (RD)**- 1.cd4 fg5 2.bc3 gf6 3.ab2 dc5 4.gh4 gedişləri ilə xarakterizə olunan debüt.

- **PETROV OYUNU (RD)**- 1.gh4 ba5

OYUN

gedişləri ilə xarakterizə olunan debüt.

- **PETROVUN İMTİNA ETDİYİ OYUN (RD)**- 1.gh4 və cavab 1....fe5, və ya 1....fg5, və ya 1....bc5 gedişi ilə xarakterizə olunan debüt.

- **RAMM-SUKERNİK OYUNU (RD)**
- 1.cd4 fg5 2.gf4 gf6 3.bc3 gh4 4.fg5 gedişləri ilə xarakterizə olunan debüt.

- **ROMANIÇEV OYUNU (RD)**- 1.cd4 fe5 gedişləri ilə xarakterizə olunan debüt.

- **ŞMULYAN OYUNU (RD)**- 1.ef4 fg5 2.cd4 gedişləri ilə xarakterizə olunan debüt.

SİLAHLA OYUN- Rəqibin silahı ilə kontakt olanda da, olmayanda da tiyənin yerinin dəyişdirilməsi.

OYUNÇU-

- **1-Cİ BAZA OYUNÇUSU**- Beysbol- da 1-ci bazanın yanında yerləşmiş komandanı müdafiə edən oyunçu.

- **2-Cİ BAZA OYUNÇUSU**- Beysbol- da 2-ci bazanın yanında yerləşmiş komandanı müdafiə edən oyunçu.

- **3-CÜ BAZA OYUNÇUSU**- Beysbol- da 3-cü bazanın yanında yerləşmiş komandanı müdafiə edən oyunçu.

BAŞÇI OYUNÇU- Oyunçuları mövqelərə düzən və dəyişdirən oyunçu. Topu partnyorlara ötürən və onlar üçün hücum istiqamətini seçən voleybolçu.

- **1 SAYLI OYUNÇU**- Top oyuna daxil edilərkən sağda arxa zonada çıxış vəziyyətində olan voleybolçu.

- **2 SAYLI OYUNÇU**- Top oyuna daxil edilərkən sağda ön zonada çıxış vəziyyətində olan voleybolçu.

- **3 SAYLI OYUNÇU**- Top oyuna daxil edilərkən mərkəzdə ön zonada çıxış

OYUN

vəziyyətində olan voleybolçu.

- **4 SAYLI OYUNÇU**- Top oyuna daxil edilərkən solda ön zonada çıxış vəziyyətində olan voleybolçu.

- **5 SAYLI OYUNÇU**- Top oyuna daxil edilərkən solda arxa zonada çıxış vəziyyətində olan voleybolçu.

- **6 SAYLI OYUNÇU**- Top oyuna daxil edilərkən mərkəzdə arxa zonada çıxış vəziyyətində olan voleybolçu.

- **MƏRKƏZ OYUNÇU**- Ucaboşlu basketbolçunun əsas vəzifəsi müdafiə vaxtı öz şitinin yaxınlığında, hücum zamanı isə rəqibin şitinin yaxınlığında (əsasən arxası lövhəyə tərəf) fəaliyyət göstərməkdir.

- **OYUNU BAŞA ÇATDIRAN OYUNÇU**- Taktiki kombinasiyaların təşəbbüsçüsü, komandanın hücum hərəkətlərinin təşkilatçısı.

OYUNLAR (1)

- **AT OYUNLARI**- At üstündə idman oyunları. Qədim dövrlərdən atçılıqla məşğul olan xalqların bayram və şənliklərinin ayrılmaz hissəsi; atlı-idmançıların hazırlığının effektiv vasitəsi olub cəldliyi, qətiliyi, mütəhərriqliyi, gözəyari ölçməni inkişaf etdirir. Milli at oyunları milli ənənələrə və mərasimlərə əsaslanır, topla, soyuq silahla, at üstündə təkmübarizlik kimi at oyunları mövcuddur.

- **İDMAN OYUNLARI**- Komandaların və ya ayrı-ayrı idmançıların oyunda mübarizə aparmaları ilə bağlı bir sıra müstəqil idman növləri. Müəyyən qayda üzrə keçirilir. İdman oyunlarına: badminton, basketbol, beysbol, voleybol, həndbol, qorodki, reqbi, stolüstü tennis, (böyük) tennis, futbol, şaybalı hokkey, ot üstündə hokkey, topla hok-

OYUN

key və s. daxildir.

- **KOMANDALI İDMAN OYUNLARI**- İki komandanın yarışdığı idman oyunları (basketbol, su polosu, voleybol, həndbol, reqbi, futbol, hokkey və s.). Komandaların heyətinin tərkib miqdarı yarış qaydaları ilə reqlamentləşdirilir.

- **MÜTƏHƏRRİK OYUNLAR**- İdman məşqinin ümumi inkişafetdirici vasitəsi, fiziki tərbiyə vasitəsi və fiziki fəallıq növüdür. Mütəhərrik oyunlar yeriş, qaçış, tullanmalar, atmalar, dırmanma və s. kimi fiziki təmrinlərlə bağlıdır. Həm binalarda, həm də açıq yerlərdə müəyyən qaydalar üzrə keçirilir, yarış xarakterlidir.

OYUNLAR (2)

- **AFRİKA OYUNLARI**- Afrikanın Ali İdman Şurası tərəfindən keçirilən regional kompleks idman yarışları.

- **ASIYA OYUNLARI**- İsraildən başqa Asiya ölkələrinin iştirak etdiyi, BOK-un hamiliyi ilə dörd ildə bir dəfə keçirilən regional kompleks idman yarışları. Asiya Oyunları Federasiyaları tərəfindən keçirilir.

- **OLİMPİADA OYUNLARI**- **1.** Qədim Yunanıstanda, Olimpədə 4 ildə bir dəfə keçirilmiş (e.ə. 776-cı ildən eramızın 394-cü illəri arasında) ən böyük miqyaslı ümumyunan şənlik və yarışları. Olimpiya oyunları çərçivəsində həm də şairlər, musiqiçilər, rəssamlar da yarışır-dılar. Oyunlar bir gündən beş günədək davam edirdi. **2.** Müasir dövrün ən böyük kompleks idman yarışları ən uzun ilin yayında, payızında və ya yazında bir dəfə keçirilir. Proqrama 300-ə yaxın medal dəstinin oynanılması (yarış növləri) daxildir. Yarışlar 16 gün davam edir.

ÖL

- **PANAMAREKA OYUNLARI**- BOK - un hamiliyi altında keçirilən regional kompleks idman yarışları. 4 ildə bir dəfə Panamerika İdman Təşkilatı tərəfindən keçirilir.

- **PARALİMPİYA OYUNLARI**- Əlillər arasında idman növləri üzrə kompleks idman yarışları. Növbəti yay Olimpiadasından sonra bəzən elə həmin şəhərdə oyunların Təşkilat komitəsi tərəfindən keçirilir.

- **REGIONAL OYUNLAR**- Müəyyən coğrafi region komandaları arasında kompleks idman yarışları: Bolivia, Aralıq dənizi, Mərkəzi Amerika və Karib dənizi ölkələri; Şərqi Asiya və s. ölkələrin iştirakı ilə BOK-un himayəsi altında keçirilir.

- **TƏLƏBƏ OYUNLARI (UNİVERSİADALAR)**- Kompleks beynəlxalq, milli, regional qış və yay idman yarışları. İki ildən bir Beynəlxalq Tələbə İdman Federasiyasının (FİSU) və ya Tələbə İdman Birliyinin himayəsi altında keçirilir.

- **ÜMUMDÜNYA OYUNLARI**- İdman növləri üzrə yay və qış Olimpiya oyunları proqramına daxil edilməyən kompleks idman yarışları. 1998-ci ildən keçirilir.

Öö

ÖLÇƏN- Şaqul və bucaq limblərinin köməyi ilə yamacların dik nöqtələrini, enişləri və başqa cəhətləri ölçmək üçün nəzərdə tutulmuş universal cihaz. Ekli-metr əsasında hazırlanır. İdman səmt-tapmasında işlədilir.

ÖLÇÜCÜ (ÖLÇƏN ŞƏXS)- Xüsusi hazırlığı olmaqla vəzifəsi yaxtın vəziyyəti-

ÖL

ni, üzümə təhlükəsizliyinə uyğunluğunu, gəmi sənədləşdirilməsini yoxlamaq, gəminin bu və ya digər dərəcəyə aidliyini müəyyənləşdirmək və təsdiq etməkdir.

ÖLÇÜ

- **ALƏTLƏRİN ÖLÇÜSÜ**- Atletika alətlərinin (disk, nizə, çəki, yadro) yarış qaydalarına uyğunluğunu aydınlaşdırmaq üçün onların kütlə (çəki) və əndazəsini müəyyən etmə.

- **ATIN ÖLÇÜSÜ**- Atın əsas ölçülmə tərəfləri: süysündə hündürlüyü, sinəsi və əl darağının qucumu, gövdəsinin çəpinə uzunluğu. Xüsusi ölçü ağacları, pərgarlar və lentlə (sm-lə) ölçülür.

- **MƏŞQ YÜKÜNÜN ÖLÇÜSÜ**- Orqanizmin vaxta, məkana, cəhdlərə, təkrarların sayına görə və s. göstəricilərdə ifadəsini tapan təmrinlərin həcmi müəyyən etmə.

- **MUSIQİ ÖLÇÜSÜ**- İdman rəqslərində not yazısı üzrə konkret vəznin ifadəsi.

ANTROPOMETRİK ÖLÇMƏLƏR- Müxtəlif səthlərə səmtlənmiş insan bədəninin xətti ölçülərlə, həmçinin bədənin başqa xüsusiyyətlərinin (kütləsi, möhkəmliyi və s.) müxtəlif fiziki vahidlərlə (sm, sm², sm³, kq və s.) instrumental müəyyənləşdirilməsi.

ATIN ÖLÇÜLMƏSİ- Atın quruluş xüsusiyyətlərini xarakterizə edən bədəninin, ayaqlarının, başının, boynunun və oynaqlarının bucaqlarının ölçü nəticələri. Atın süysünün hündürlüyü, gövdəsinin uzunluğu, sinəsi və əl darağının qucumu böyük əhəmiyyət kəsb edir. bax. həmçinin. **atın ölçüsü**.

- **QAYIĞIN GÖVDƏSİNİN ÖLÇÜLMƏSİ**- Baydarka və kanoelərlə avarçəkəmdə yarış qaydaları ilə idmançılara

ÖR

şəraiti bərabərləşdirmək üçün qayıqların çəkisi və ölçüləri müəyyən qaydaya salınmışdır. Yarış başlanmadan əvvəl hakimlər qayıqların gövdəsinin ölçüsünü və çəkisini müəyyənləşdirirlər. Yoxlamadan keçən qayıq markalanır.

ÖNLÜK. BAYDARKA ÖNLÜYÜ- Avarçəkənin oturduğu yerin lükünün üstündən qayığın korpusunun daxilinə suyun düşməsinin qarşısını almaq üçün baydarkada avarçəmin xüsusi materialdan hazırlanmış təchizatı.

ÖRTÜ, ÖRTÜK

- **ASFALT ÖRTÜK**- Qaçış cığırları, stadionun bölmələri, idman meydançaları və şoselərin asfaltdan üst layı (təbəqəsi).

- **BİTUM ÖRTÜK**- Qaçış cığırlarının, stadionun bölmələri və idman meydançalarının bitumdan hazırlanmış üst qatı.

- **DAŞ KÖMÜR KÜLÜ ÖRTÜYÜ**- Qaçış cığırlarının, stadionun bölmələri və idman meydançalarının daş kömür külü tökülmüş, suyu yaxşı keçirən üst layı (qatı).

- **KLİNKER ÖRTÜK**- Qaçış cığırlarının, stadionun bölmələri və idman meydançalarının kirəmit və ya qırmızı kərpiç ovuntularından hazırlanmış, suyu yaxşı keçirən üst qatı (layı).

- **KORTUN ÖRTÜYÜ**- Kortun örtüldüyü material. Örtüklər ot, torpaq, taxta, sement, sintetik mənşəli ola bilər. Belə kortlarda müəyyən hündürlükdən atılmış topun sıçrama hündürlüyü sürətindən asılı olaraq asta, orta və iti təminatlı olur.

- **OT ÖRTÜYÜ**- Qaçış cığırlarının, stadionlar və idman meydançaları bölmələrinin (kortların) ot çimindən üst qatı (layı).

- **REKORTAN ÖRTÜK**- Qaçış cığırla-

ÖRT

rının və tullanmalar üçün bölmələrin reortan sintetik materialdan hazırlanmış, yaxşı yaylı xüsusiyyəti olan üst layı (qatı).

- **TARTAN ÖRTÜK**- Qaçış cıgırlarının, tullanmalar üçün bölmələrin və idman meydançalarının tartan sintetik materialdan hazırlanmış, yaxşı yaylı xüsusiyyəti olan üst qatı (layı).

ŞLEMİN ÖRTÜYÜ- Şort-trekdə konkisürənin şleminin üzərinə həmin yarış iştirakçısının nömrəsi qeyd edilmiş sintetik materialdan hazırlanmış xüsusi təbəqə.

QAYIĞIN ÖRTÜYÜ- Akademik avarçəkmədə əvvəlcə qayıqların forması hazırlanır, sonra isə ona müxtəlif materiallardan örtük hazırlanır.

- **QAYIĞIN KLİNKER ÖRTÜYÜ**- Qayıq karkasının örtüyü burnundan dal tərəfinə qədər bütöv nazik lövhələrdən hazırlanır.

- **SKİF QAYIĞININ ÖRTÜYÜ**- Qayığın karkasının örtüyü fanerdən və ya plastmas materialdan hazırlanır.

YAXT ÖRTÜYÜ- Yaxtın korpusunun dibini və bortunu örtən üzlük. Taxta yaxta üz çəkilməsi vqlad və ya vnakra ilə (qıraq qırağa) yerinə yetirilir. Böyük olmayan yaxtlar üçün bir sıra hallarda şpanqoutlarsız başa gəlməyə imkan verən şpon üzlüklər tətbiq olunur. Müasir yaxtlarda matrisdə hazırlanmış laylı plastmas üzlüklərdən geniş istifadə edilir.

ÜSTƏLƏMƏ- Güləşçinin fənd (atma və ya çevirmə) tətbiqi nəticəsində rəqibin üstündə qalması anında icra etdiyi əks hücum hərəkəti.

ÜSTÜ ÖRTÜLMƏ- Şahmatda “odu öz üzərinə götürən” oyunçu piyadaları

ÖTÜ

irəli çəkmək yolu ilə öz fiqurlarını rəqibin uzaqvuran fiqurlarının hücumundan müdafiə edir.

- **DƏSTƏYİN ÇİYİN QURŞAĞI İLƏ ÖRTÜLMƏSİ**- Ağırlıqqaldıran ştanqı qaldıran zaman qoldan qabaqda xəyali vertikal xəttin dağılma amplitudasının artmasına səbəb olur, nəticədə aləti yüksək hündürlüyə qaldırmaq üçün şərait yaranır.

- **PƏRİN ÖRTÜLMƏSİ**- Akademik avarçəkmədə pərin ağzının bir qədər vertikalda uzaqlaşdığı və suyun səthini örtüyü zaman işçi vəziyyəti. Pərin konstruktiv xüsusiyyətləri əldə edilir. Avarlamanın başlanğıcında pərin ağzı su ilə qaldırıcı gücün baş verməsini təmin edir, suya çox dərin getməsinə imkan vermir.

- **İZİN ÖRTÜLMƏSİ**- Buz üstündə mütləq idman rəqslərində və ya konkilərdə fiqurlu gəzişmədə məcburi fiqurun cizgi elementlərinin əvvəlki izi dəqiq təkrar etməsi. Ayrı-ayrı izlər arasında məsafə az olduqca izin örtülməsi daha yaxşı alınır.

ÖTÜRMƏ (TOPU, ŞAYBAND)- Komandalı idman oyunlarında əsas texniki üsullardan biri ondan ibarətdir ki, oyunçu topu və ya şaybanı qarşılıqlı hücum fəaliyyətini inkişaf etdirmək üçün partnyor istiqamətinə göndərir.

- **ATILIB YOXLANILAN ÖTÜRMƏ**- Topun və ya şaybanın cinahdan rəqib qapısı qarşısında mərkəzə iti bucaq altında ötürülməsi. Bir sıra komandalı idman oyunlarında tətbiq edilir.

- **QOL ÖTÜRMƏSİ**- Bir çox komandalı idman oyunlarında topun və ya şaybanın hücum üçün əlverişli vəziyyətdə

ÖTÜ

olub qapıya və ya səbətə sala bilən partnyora ötürülməsi.

- **TENNİSÇİ TƏRƏFİNDƏN TOPUN ÖTÜRÜLMƏSİ**- Tennisçinin topa raketka ilə toxunduğu və ona verdiyi istiqaməti dəqiqləşdirdiyi məqamdan başlayan hərəkət fazası.

- **ESTAFETİN ÖTÜRÜLMƏSİ**- Estafet qaçışı texnikası olub çubuğun bir idmançıdan başqasına ötürülməsi zamanı sürətin lap az itirilməsini təmin edən element.

- **ESTAFETİN ALTDAN ÖTÜRÜLMƏSİ**- Estafet çubuğunun eyni komandanın bir qaçıcısının o birisinin daxili tərəfdən açılmış ovcuna altdan ötürülməsi.

- **ESTAFETİN ÜSTDƏN ÖTÜRÜLMƏSİ**- Estafet çubuğunun eyni komandanın bir qaçıcısı tərəfindən yoldaşına daxili tərəfi açılmış ovcuna üstədən verilmə üsulu.

- **ESTAFETİN ƏLDƏN - ƏLƏ QOYULMASI İLƏ ÖTÜRÜLMƏSİ**- Estafet çubuğunun bu ötürmə üsulu onu sağ əllə qəbul edib partnyora sol əllə ötürməkdən ibarətdir.

ÜZGÜÇÜLÜKDƏ ESTAFETİ ÖTÜR-MƏ- İdmançı öz estafet mərhələsini başa vuran məqam əli ilə kontakt panelinə toxunmalıdır; start götürən idmançı start tumbasından itələnməni başa çatdırmalıdır. Estafet iştirakçılarında birinin əli ilə kontakt panelinə toxunması və digər iştirakçının start tumbasından itələnməsi güclü üzgüçülərdə praktik olaraq eyni vaxtda (0,10-0,25 san. fərqlə) baş verir.

VAXTI ÖTÜRMƏ (KEÇİRMƏ)- Şahmat və damada həm saatla, həm də yazışma üzrə oyunda rəqiblərdən biri-

PAD

nin ayrılmış vaxt ərzində müəyyən sayda gedişlər etmək tələbini icra edə bilməməsi. Vaxtı ötürən oyunçuya məğlubiyyət verilir.

ÖTÜRÜCÜ. QAYIQ ÖTÜRÜCÜLƏRİ- Akademik qayığın bortuna bərkidlən kronşteyn (dirsək). Ötürücülər adətən beş mildən hazırlanır.

ÖYRƏTMƏ. ATİ TƏLİMƏ ÖYRƏTMƏ- Cavan atı yəhər altında işə öyrətmə.

HƏRƏKƏTLƏRLƏ ÖYRƏTMƏ- Öz hərəkətləri ilə idarəetmənin səmərəli üsullarının sistemli mənimsənilməsinə, zəruri hərəkəti vərdisin, bacarığın, eləcə də bu proseslərlə əlaqəli biliyin qazanılmasına yönəlmiş pedaqoji proses.

ÖZÜL. RAKETKANIN ÖZÜLÜ- Stolüstü tennis oyunu üçün raketkanın ağacdən (çoşlaylı fanerin bütöv parçasından və ya eyni qalınlıqlı lövhədən) hazırlanmış bərk səthinə və raketin dəstəyinə əlavələr yapışdırılmış özü.

ÖZÜNÜ ƏLƏ ALMA- İdmançının çətin məqamlarda özünü itirməmək, öz hərəkət və emosiyalarını idarə etmək bacarığında ifadə olunan iradi keyfiyyəti.

Pp

PADDOK- Atları startdan əvvəl gəzdirmək və yəhərləmək üçün çəpərlənmiş meydança.

PALTAR. RƏQS PALTARI- Partnyor qadının yarış qaydalarına uyğun geyimi. Standart və Latın-amerikan yarış proqramları üçün ayrılır.

PAM

“PAMPINQ” (1)- Yelkən yarışları termini. Yürüş prosesində «Pampinqin» təbiqi yaxtın sürətini artırmaq məqsədilə istənilən yelkənin arasıkəsilməz və ya tez-tez təkrar edilən yığışdırılması və ya boşaldılması yelkən yarışları qaydaları ilə qadağandır.

“PAMPINQ” (2)- Kulturist treninqi termini. Məşq edilən sahəyə qanın yığılması sayəsində əzələ (əzələlər qrupu) kütləsinin müvəqqəti artması oyuncaqların qanla maksimal dolmasına hesablanmış bir neçə təmrinin orta və ya yüksək sayda təkrarı hesabınadır. Yarış podiumuna çıxmadan əvvəl əzələlərə təsirlilik vermək üçün “kosmetik” final vasitəsi kimi istifadə olunur.

PANEL. KONTAKT PANELİ- Hovuzda üzgüçülük çığırının mərkəzi üzrə yerləşdirilmiş, dönmələr və finiş üçün nəzərdə tutulmuş şit (eni 2,40 m, hündürlüyü 0,90 m, qalınlığı 1 sm). Kontakt paneli elektron qurğu ilə təchiz olunur, istənilən nöqtədə həssasdır, əl və ya ayaqla yüngül toxunmanı da qeydə alır. Hər bir iştirakçının üzməsi üzrə aralıq və son nəticələrini yazıb qeyd etməyə imkan verir.

PAR- Qolfdə nəticəni və oyunçuların səviyyəsinin qiymətini hesablamaq üçün həmişə istifadə edilən şərti normativ. Qolğunun topu bir çalaya və ya uğurlu oyun zamanı bütün çalalara diyirlətmək üçün vurmali olduğu zərbələrin sayını göstərir. Bir çala üçün par belə müəyyənləşdirilib: əgər məsafə Tİ-dən QRİN-ə qədər 200 m-dən çox deyilsə, oyunçu qrinə bir zərbə ilə düşməli, əgər 400 m-ə qədərdisə iki zərbə ilə, yox, əgər daha

PAR

uzaqdırsa üç zərbə ilə düşməlidir. Qrində oyunçuya topu çalaya diyirlətmək üçün əlavə daha iki zərbə verilir. Bütün çalalara parların cəmi meydanın ümumi parını təşkil edir (bir qayda olaraq, 18 çalalı standart meydan 72 para bərabərdir).

PARAFİN- Mumaoxşar maddə, son həddinə çatdırılmış karbohidrogen qarışığı. Xizək yağı halı. Xizəyin sürüşən səthinə çəkilən zaman ən yaxşı süzüb getmə əldə etməyə imkan verir. Əsas yağ kimi istifadə olunur.

PARAQRAF- Konkilərdə təknəfərlik fiqurlu sürüşmədə bir düz uzanaqlı ayaqla üç dairədən ibarət məcburi fiqur. Ayağın bir təkani ilə 1,5 çevrə icra olunur: əvvəlcə mərkəzi çevrənin yarısı, ardınca, tarım çəkəndən sonra kənar çevrələrdən biri icra olunur. Sadə paraqraflar və dönmələr daxil edilməklə paraqraflar bunlardır: troyek, qövslər, ikidəfəlik troyeklər və ilgək.

- İKİDƏFƏLİK ÜÇLÜKLƏRLƏ PARAQRAF- Konkilərdə təknəfərlik fiqurlu sürüşmədə ayağın bir təkani ilə icra edilən 1,5 çevrəli üç dairədən ibarət məcburi fiqur. Fiqurun kənar dairələri üçlüyün iki dönməsindən ibarət olmaqla onları üç bərabər hissəyə bölür. Kəskin dönmələr dairənin mərkəzinə tərəf istiqamətlənir. İrəli-xaricə təkani arxaya-xaricə, təkani başlayan ikidəfəlik üçlüklərlə paraqraflar bir-birindən fərqlənir.

- İLGƏKLİ PARAQRAF- Konkilərdə təknəfərlik fiqurlu sürüşmədə ayağın bir təkani ilə 1,5 çevrəsi yerinə yətirilən üç dairədən ibarət məcburi fiqur. Fiqurun kənar dairələrinin zirvələri fiqurun uzununa oxunda yerləşən ilgək

PAR

dönmələrindən ibarətdir. İrəli-xaricə və arxaya-xaricə gedişləri ilə başlayan ilgəkli paraqraflar ayırd edilir.

- **QÖVSLƏRLƏ PARAQRAF**- Konkilərdə təknəfərlik fiqurlu sürüşmədə ayağın bir təkani ilə 1,5 çevrəsi icra edilən üç dairədən ibarət məcburi fiqur. Fiqurun kənar dairələrinin zirvələri orta dairənin mərkəzindən istiqamətlənir və fiqurun uzununa oxu boyunca qövslü dönmələrin tərkibində olur. Qövslərlə irəli-xaricə və irəli-daxilə təkənlərdən başlayan paraqraflar fərqləndirilir.

- **ÜÇLÜKLƏRLƏ PARAQRAF**- Konkilərdə təknəfərlik fiqurlu sürüşmədə ayağın bir təkani ilə 1,5 çevrəsi icra edilən üç dairədən ibarət məcburi fiqur. Fiqurun kənar dairələrinin zirvəsi orta dairənin mərkəzinə yönəlmiş və fiqurun uzununa oxunda olan üçlüklü dönmələr tərkibindədir. İrəli-xaricə və irəli-daxilə təkənlərlə başlayan üçlüklərlə paraqraflar fərqləndirilir.

PARAMETR. DİSTANSİYANIN PARAMETRLƏRİ- İdman səmttapmasında distansiyanın uzunluğu və profili, nəzarət məntəqələrinin miqdarı, qalibin gözlənilən vaxtı, qidalanma məntəqələrinin düzülüşü, tibbi yardım, radio-nəzarət və nişanlanmış sahələrin varlığı ilə xarakterizə olunan göstəricilər.

PARAŞÜT- Yerə enməni dəqiqliklə icra etməyə imkan verən, tullanmalarda və enmənin sürətini azaltmaq məqsədilə uçucu kimi istifadə edilən alət.

PARK BAĞLIDIR- Yarışda iştirakçılının öz avtomobillərini nəzarət edilən dayanacağa gətirməyə borclu olduqları yer.

PARKUR- Maneələri dəf etmək üzrə

PAR

yarışda maneələrin sayını, hündürlüyünü, eni və tipini, sıra nömrəsini, ardıcılığını, distansiyanın uzunluğunu, hərəkətin sürətini, həmin yarışlar və qaydaları haqqında nizamnaməyə uyğun vaxt normasını müəyyənləşdirən marşrut. Marşrut ətraflı, yaxşı düşünülmüş olmalıdır ki, döngələrdən maneələrə yanaşma münasib sayılsın, birinci maneə start xəttinə, sonuncusu isə finiş xəttinə çox yaxın olmasın, maneələr parkurun bütün distansiyalarında bir bərabərdə qoyulsun. Konkur meydanında bütün maneələr hakimlərə yaxşı görünməlidir.

PARTER- Yunan-Roma və sərbəst güləşmədə dizləri üstə dayanan və əlləri ilə xalçaya dirənən güləşçinin vəziyyəti.

- **ALÇAQ PARTER**- Dizləri üstə dayanan və saidləri ilə xalçaya dirənən güləşçinin vəziyyəti.

- **HÜNDÜR PARTER**- Dizləri üstə dayanan və düzləndirilmiş əllərinin ovucları ilə xalçaya dirənən güləşçinin vəziyyəti.

PARTERƏ SALMA- Güləşçi ayaq üstə bu texniki fəaliyyət nəticəsində rəqibini parterə salır.

- **DARTARAQ PARTERƏ SALMA**. Güləşçi ayaq üstə rəqibini ani bir hərəkətlə özünə tərəf yaxud yan tərəfə dartaraq parterə salır.

- **FIRLANARAQ PARTERƏ SALMA**- Güləşçi ayaq üstə rəqibin qolundan sallanaraq arxaya əyilir, şaquli oxu ətrafında fırladaraq onu arxasınca xalçaya yıxmaqla parterə salır.

- **QOL ALTINDAN KEÇƏRƏK PARTERƏ SALMA**- Güləşçi ayaq üstə rəqibin qol altından arxaya, yaxud böyrünə keçərək onu parterə salır.

PAS

PARTİYA (1)- Voleybol və stolüstü tennisdə tərəflərdən birinin voleybolda 25 xal, stolüstü tennisdə 21 xal (ən azı 2 xal üstünlüklə) toplamalı olduğu vaxta görə matçın bir hissəsi.

PARTİYA (2)- Şahmat və damada öhdəsində taxta və fiqurlar, piyadalar, damalar komplekti olan iki rəqib arasında mübarizə prosesi.

- KONSULTASIYA PARTİYASI- Şahmatçılar (konsultantlar) qrupu tərəfindən bir və ya iki tərəfli aparılan partiya.

- TƏXİRƏ SALINMIŞ PARTİYA- Axıra qədər oynanılmamış və sonralar davam etdiriləcək şahmat və ya dama partiyası.

- YÜNGÜL PARTİYA- Şahmat və damada hansısa yarışdan kənar oynanılan, yəni rəsmi xarakter daşımayan partiya.

PARTİYA (3)- Şahmat və damada oyun vaxtı əvvəldən sona qədər edilmiş gedişlərin yekunu.

PARTİYA (4)- Oyunun debütdə müəyyən inkişafını xarakterizə edən, söz birləşmələrində işlənən spesifik şahmat və dama termini.

- ƏKS ŞƏHƏR PARTİYASI (RD)- 1.cb4 fe5 2.ef4 gf6 (və ya ef6) 3.ba5 fg5 4.bc3 g:e3 5.d:f4 gedişləri ilə xarakterizə olunan debüt.

- İNGİLİS PARTİYASI- 1.e4 e5 2.Kf3 Kc6 3.c3 gedişləri ilə xarakterizə olunan şahmat debütü.

- İSPAN PARTİYASI- 1.e4 e5 2.Kf3 Kc6 3.Cb5 gedişləri ilə xarakterizə olunan şahmat debütü. Əsas davamı: 3.....Kd4 (Berda müdafiəsi), 3.....Cc5 (Kordelya müdafiəsi), 3.....f5 (taxça qambiti), 3...Kf6 (Berlin müdafiəsi), 3.....d6 (Steynis müda-

PAS

fiəsi), 3.....Cb4 (Alapina sistemi). Davamı aşağıdakı gedişlərlə bağlıdır: 3....a6 4.C:c6 (dəyişdirmə variantı), 3....a6 4.Ca 4 Cc 5 5.0-0 (Meller sistemi), 3....a6 4.Ca4 d6 (Steynisin yaxşılaşdırılmış müdafiəsi), 3.....a6 4.Ca4 Kf6 (baş variant), 3....a6 4.Ca4 Kf6 5.0-0 K:e4 (açıq variant), 3....a6 Ca4 f5.

- İTALYAN PARTİYASI- 1.e4 e5 2.Kf3 Kc6 3.Cc4 Cc5 gedişləri ilə xarakterizə olunan şahmat debütü.

- KÖHNƏ PARTİYA (RD)- 1.cd4 dc5 2.bc3 ed6 gedişləri ilə xarakterizə olunan debüt.

- MƏRKƏZİ PARTİYA (RD)- 1.cd4 fg5 2.gf4 gf6 3.bc3 hg7 4.cb2! gedişləri ilə xarakterizə olunan debüt.

- RƏDD EDİLMİŞ ƏKS ŞƏHƏR PARTİYASI (RD)- 1.cb4 fe5 2.ef4 ba5 gedişləri ilə xarakterizə olunan debüt.

-RUS PARTİYASI- 1.e4 e5 2.Kf3 Kf6 gedişləri ilə xarakterizə olunan şahmat debütü. Əsas davamı: 3.K:e5 d6, 3.d4 (Steynis sistemi).

- ŞƏHƏR PARTİYASI (RD)- 1.cd4 dc5 2.bc3 fg5 3.cb4 gedişləri ilə xarakterizə olunan debüt.

- ŞOTLAND PARTİYASI- 1.e4 e5 2.Kf3 Kc6 3.d4 gedişləri ilə xarakterizə olunan şahmat debütü.

- VYANA PARTİYASI- 1.e4 e5 2.Kc3 gedişləri ilə xarakterizə olunan şahmat debütü.

PARTNYOR- İdman oyununun iştirakçısı, komandada yoldaş, qoşa və ya qrup təmrinlərində kimlərləsə birgə çıxış edən şəxs.

PAS- bax. Topu (şaybanı) ötürmə.

PASSAJ- Yarış proqramına at öyrətmə-

PAS

nin daxil edildiyi ali atsürmə məktəbi hərəkəti. Səpma və bilək oynaqlarının aksentrik bükülməsi ilə, eləcə də hər tempdə diaqonal ardıcılıqla (ayaqların diaqonal qoşa hərəkəti) çox toplu, qısaldılmış, yüksək löhrəm yerləş. Fəal, qeyri-iradi, elastik, qəşəng, zərif hərəkət.

PASODOBL- 1. Buz üstündə 28 addımdan ibarət məcburi idman rəqsi. Hər biri dörd sayə qədər 28 takt və ya iki zərbəli say üzrə 56 takt tempində icra olunur. Musiqi müşayiəti 4/4 və ya 6/8 marşdır. Yarışda 3 seriya icra olunur. **2.** Latın- amerikan proqramına daxil edilən idman rəqsi. Musiqi ölçüsü 2/4 (3/4, 6/8), temp beynəlxalq qayda üzrə dəqiqədə 62 taktır (124 zərbə), məsləhət görülən temp dəqiqədə 60-62-dir.

PASSİROVKA- Akrobatikada texniki üsul. Altdakı akrobatın üstdəkinin ayaqlarla təkənindən sonra onun dayağa çıxışını yüngülləşdirmək üçün ayaqları və əllərini tez bükməsi.

PASSİVLİK- Güləşçilərin görüşdə fəndlərə real cəhdlərin olmaması. Samboda passivlik “görüşdən boyun qaçırma” kimi, cüdoda “görüşdən xəbərsizlik” kimi şərh edilir.

PAT- Şahmat taxtasında gediş növbəsi olan tərəflərin bütün piyada və fiqurlarının (o cümlədən, şah altında durmayan şahı) irəliləmək imkanından məhrum olması. Pat baş verən partiyada heç-heçə qeydə alınır.

PATT- Qolf oyununda qırında icra edilən zərbə. Topu çalaya diyirlətmək üçün tətbiq edilir.

PATENT-RİF- Yaxtda riflərin götürülməsini asanlaşdıran və tezləşdirən qurğu.

PAU

Qikin metala tutulmuş dabanında quraşdırılır və qiki dordan ayırmadan qrotun alt hissəsini ona sarımaq üçün fırlanmağa imkan verir.

PATRON- Giliz vasitəsilə güllə, barıt atımı və kapsul (piston) bir bütöv tam halında birləşdirilir. Müxtəlif kalibrli və formalı patronlar pistoletlərdən, idman və ov tüfənglərindən atəş açmaq üçün nəzərdə tutulur.

- **BOŞ PATRON-** Gülləsi olmayan patron. Silah tədris məşğələlərində işlədilir.

- **BÖYÜK KALİBRLİ PATRON-** 7,62-11,43 mm kalibrli patron.

- **KİÇİK KALİBRLİ PATRON-** 5,6 mm kalibri olan patron. Kiçik kalibrli patronlar gilizin uzunluğundan asılı olaraq uzun və ya qısa ola bilər.

- **MƏQSƏDLİ PATRON-** Yüksək döyüş keyfiyyəti olan, xüsusi hazırlanmış patron.

- **MƏRKƏZİ ATƏSLİ PATRON-** Gilizin mərkəzinə cəld zərbə zamanı alıxan pistonlu patron.

- **UNİTAR PNEVMATİK PATRON-** Gilizdə zərbə vuran elementi, hava enerjisini və qapağı əməli birləşdirən pnevmatik silah patronu.

- **ÜMUMİ PATRON-** Kütləvi, seriya ilə istehsal edilən patron.

- **YAN ATƏŞ PATRONU-** Gilizin kənarına cəld zərbə zamanı alovlanan piston patronu (adətən, kiçik çaplı).

PAUERLİFTİNQ- İdman növü. Güc tətbiq edilən üçnövçülük. Üç təmrin daxildir: çiyinlərdə ştanqla çöməlmə, skamyada uzanaraq ştanqı jim etmə və ştanqı körpükdən ayırma (dartı qüvvəsi).

PAUZA. TƏKBƏTƏK MÜBARİZƏ-

PAY

DƏ PAUZA- Armsport üzrə yarışda referi hər hansı səbəbdən yarışmanı dayandıran zaman idmançının 30 san. ərzində istirahət etmək hüququ vardır.

PAYA- 1.RD-də ağ (qara) dama c5 (14) qarşı tərəfin rəqib damaları a5 və a7 və ya a5 və e7 (h2 və h4 və ya d2 və h4); **BD-də** ağ (qara) 24 (27) rəqib damalarını saxlayan 15 və 25 (26 və 36). **RD-də** debüt: 1.cd4 ba5 2.dc5 d:b4 3.a:c5 gedişləri ilə xarakterizə olunur. 3.Fransız debütündə gedişləri ilə xarakterizə olunan 1.34-30 20-25 2.30-24 19:30 3.35:24.

- **ƏKS PAYA (RD)-** 1.cb4 fe5 2.gh4 ef4 3.e:g5 h:f4 gedişləri ilə xarakterizə olunan debüt.

- **MAİLİ PAYA-** Rəqibin düşərgəsinə keçən (RD. 6-cı sıra, BD. 8-ci sıra), orada bir dəfəyə üç və ya iki damanın qarşısını alan (A: f6, Q.: d8, h6, h8) dama.

- **RƏDD EDİLMİŞ PAYA-** 1.cd4 ba5 2.bc3 ab6 3.ab2 və ya 1.cd4 ba5 2.ef4 gedişləri ilə xarakterizə olunan debüt.

PAYACIQ- Möhkəm elastik materialdan (daha yaxşı, rezindən) maneə rolunu oynayan konus və ya silindr.

ATMALARI ÖLÇMƏK ÜÇÜN PAYACIQ- Metal və ya ağacdan hazırlanmış alətin (qumbaranın, disk, nizə, çəkil və ya yadronun) torpağa dəyən yerinə sancılan çubuq.

PAYOL- Yaxtın içərisində dibini zədələnmələrdən qoruyan, çıxardılıb taxıla bilən döşənək.

PAZ- Dama oyununda məsələ həlli üsulu olub tək damkanı bağlamaq üçün xarakterikdir (A.: D.a5, qəbul b2, c1, e3; Q.:D.a3, qəbul c5. 1.ab4 iki qara dama arasına paz vuran kimi, 1...cd4 2.e:c 5x).

PED

PEDAL- İdmançının ayaq əzələlərinin gücünü sürgü qolu vasitəsilə valın oxuna ötürən velosiped detalı.

PEDALI İŞLƏTMƏ- Ayaqların gücünü velosipedin pedallarına salma. Pedala tətbiq edilən güc bütün nöqtələrdə pedal oxu ilə xarici çəkilən xəyalı çevrəyə yönəlməlidir və imkan daxilində bu çevrənin bütün nöqtələrində sürgü qollarının bərabər ölçülü hərəkətini təmin etməlidir.

- **PEDALI İMPULSLU İŞLƏTMƏ-** Pedalı işlətmə üsulu. Ön və arxa zonada eyni vaxtda pedalı işlətmə velosipedçi tərəfindən gücün aksentirik əlavəsi sayılır. Şose yürüşlərində əzələlərin işində dəyişiklik variantı kimi istifadə olunur.

- **PEDALI ƏTALƏTLİ İŞLƏTMƏ-** Pedalı işlətmə üsulu. Velosipedçi pedalı ətalət üzrə ayaqlarının kütləsi hesabına arxa zonada pedala yuxarı çəkilməsi üçün yalnız əzələ gücü sərf edir. Yüngülləşdirilmiş şəraitdə - külək üzrə, gedişdə enişlərdə, qrupla, komanda ilə və başqa texniki variantlarda sürmə zamanı tətbiq edilir.

- **PEDALI DAİRƏVİ İŞLƏTMƏ-** Pedalı işlətmənin ən effektiv üsulu. Pedalı işlətmə zamanı velosipedçinin bütün çevrə boyunca güc sərf etməsi (bütün əsas və aralıq zonalarda). İşdə böyük olmayan sayda əzələ qrupları iştirak edir. Velosipedçilər yürüş sürətini artırmaq lazımı gələn situasiyalarda tətbiq edirlər.

- **PEDALLARDA DAYANARAQ PEDALI İŞLƏTMƏ-** Pedalı işlətmənin ən təsirli üsulu olub pedalları fırlatmaq üçün velosipedçi əzələ qüvvəsindən başqa öz gücündən və bədən kütləsindən də istifadə edir. Sürəti kəskin artırmaq zərurəti olanda və yoxuşları dəf edərəkən tətbiq edilir.

PEL

- **“RƏQQASƏ” ÜSULU İLƏ PEDALI İŞLƏTMƏ**- Velosipedçinin yəhər üstündə dayanaraq pedalı işlətmə üsulu. Bədən kütləsinin ümumi mərkəzini bir pedaldan o birisinin üstünə salmaq yolu ilə icra olunur. Yoxuşları aradan qaldırarkən tətbiq edilir.

PELENQ

- **HƏQİQİ PELENQ**- Həqiqi meridianın şimal hissəsi- müşahidəçi ilə oriyentirdən keçən vertikal səth arasındakı bucaqla müəyyənləşən oriyentir istiqaməti. Dairəvi dərəcə sistemi üzrə hesablanır.

- **KOMPAS PELENQİ**- Saat əqrəbi istiqaməti üzrə kompas meridianının şimal hissəsindən oriyentir istiqamətə qədər hesablanan həqiqi üfüqi müstəvidə bucaq. Dairəvi dərəcə sistemində hesablanır.

- **MAQNİT PELENQİ**- Maqnit meridianının şimal hissəsindən saat əqrəbi üzrə oriyentir istiqamətə qədər hesablanan həqiqi üfüqi müstəvidə bucaq.

PELENQATOR- Yaxtdan görünən obyektlərin və göy cisimlərinin pelenqləri (istiqamətləri) müəyyənləşdirməsi üçün cihaz. Pelenqatora görə cisimlərə istiqamət bucaqlarını müəyyənləşdirmək olur.

PELETON- Qrupla şose yürüşündə velosiped yürüşçülərinin əsas qrupu.

PELOTA-AL-SESTO- Bir çox cəhətdən basketbolu xatırladan komandalı idman oyunu. 12x24 m ölçülü meydança 3 zonaya bölünür. Yan zonaların mərkəzində 50 sm diametrdə 3,3 m hündürlükdə halqalı dirəklər var. Komanda 6 oyunçudan (hər zonada 2 nəfər) ibarətdir. Zonadan zonaya keçmək qadağandır. Topun apılması 3 san. ilə məhdudlaşır. Oyun 30 dəqiqə olmaqla 2 dövrə

PƏN

davam edir. Rəqibin halqasına çox top atmağı bacaran komanda qalib gəlir.

BASK PELOTASI- Xüsusi zalda topla idman oyunu. Top yan divardan və döşəmədən sıçrayandan sonra növbə ilə xüsusi raketkalarla geri qaytarılır. Oyunun məqsədi topa elə uçuş istiqaməti verməkdir ki, onu rəqib qəbul edə bilməsin.

PELYAM- At ləvazimatı detallı, qantarığsız getməyə imkan verən mütəhərrik yüyən ağızlıqlı dəhnə.

PENALİZASIYA- Avtomoto idmanında idman hakimlərinin rəqlamentə tabe edilmiş fəaliyyəti.

PENALTİ- **Bax. onbirmetrik zərbə. mini futbol və futzalda 6 metrlik zərbə.**

PERİOSTİT- Qan təchizatının pozulması. Damarda keçiriciliyin yüksəlməsi və qışanın sıx lifli birləşdirici toxunmasının qidalanmasının distrofiyası ilə xarakterizə olunan sümüküstü iltihab, sümük qışasında patoloji proses.

PERSEPSİYA- Gerçəkliyin hissiyatda və qavrayışda əks olunması; çox vaxt qavrayışın sinonimi kimi istifadə olunur.

- **SOSIAL PERSEPSİYA**- İdmançının öz oyun yoldaşlarını, rəqiblərini, özünü, komandasını və s. qavrama, başa düşmə və qiymətləndirməsi.

PEYS- Atın hərəkət sürəti. “Peys hissi” idmançının qiymətli keyfiyyəti olub saniyəölçən olmadan atın hərəkət sürətini çox dəqiq müəyyənləşdirməyə və uzun distansiyalarda atın gücünü düzgün bölüşdürməyə imkan verir.

PƏNCƏ. AYAQ PƏNCƏSİ- Dayanma və yerləş zamanı dayağa xidmət edən ayağın topuq çıxıntısından aşağıdakı alt hissəsi.

PƏN

BOKSÇU PƏNCƏSİ- Zərbələrin gücünü zəiflətmək üçün mərkəzində dəyirmi hədəfi olan yumşaq içlikli, yumru formada xüsusi alət. Boksçu pəncəsi, əsasən dəqiq zərbələri məşq etmək, həmçinin məşqçi tərəfindən pəncə ilə zərbələri yamsılama zamanı müxtəlif müdafiə hərəkətlərini təkmilləşdirmək üçün nəzərdə tutulur.

PƏR- Gəminin dal tərəfindən kilinə bərkidilən, fiqurlu plastinka təşkil edən gəmi konstruksiyasının hissəsi (adətən paraleloqram, düzbucaqlı və s. formasında). Pər hərəkət istiqamətinin saxlanılmasında qayığın dayanaqlığını çox artırır.

AVARIN PƏRİ- Avarın suya bilavasitə təsir göstərən hissəsi. Avarın işçi tərəfi suda yerdəyişmə zamanı böyük müqavimət üçün yastı hazırlanır. Pərin əks tərəfi avarçəkmənin sonunda, əksinə, suya daha az təsir etmək üçün əyilmiş olur.

- ÜSTÜ ÖRTÜLMÜŞ AVAR PƏRİ- Pəri suda gəzdirərkən o, vertikalından 3-4 dərəcə artıq kənara çıxır ki, bunun nəticəsində də pərin “üstü örtülür” və suyun üstündə dayaq tapmayaraq sürüşüb keçir. Bu hal ya qayığın düzgün hazırlanmamasından, ya da avarçının texniki səhvindən baş verir.

SÜKAN PƏRİ- Qayığın dal tərəfinə bərkidilən və yaxtın idarə edilməsinə xidmət edən plastina (taxta, metal və ya plastmasdan).

- SÜKANIN QALDIRICI PƏRİ- Şvert - botun sükan qurğusu hissəsi. Sükan qutusunda üfüqi oxda asılı qalır.

PƏRDƏ. ALÜMİNLƏŞDİRİLMİŞ, İSTİLİK KEÇİRMƏYƏN NAZİK

PƏRDƏ- Alpinistlər və dağ turistləri-

nin məcburi qorunma zamanı pis havalarda çadır olmayanda istifadə etdikləri nazik pərdə.

PƏRGAR- Fiqurçu konkinin önündə bir nöqtədə özünü cəmləşdirib döndüyü vaxt digər ayağı ilə çevrənin xaricini cızır.

PƏRSƏNG (1)- Bir çox atıcılıq növlərində silahı tarazlaşdırmağa imkan verən metaldan hazırlanmış alət.

PƏRSƏNG (2)- Minici yarışlar haqqındakı nizamnaməyə uyğun olaraq öz çəkisi az olduğu təqdirdə müəyyən olunmuş çəkini düzəltmək üçün qurğusun plitka şəklində əlavə yük götürür.

PƏYƏ. “QOYUN PƏYƏSİ”- At idmanı üzrə yarışlarda meydançada çəpərlərlə hasarlanmış örtülü maneə. 2 temple ortadan qaldırılır.

PXUMSE (PUMSE)- Txeqvondoda texniki komplekslərdən ibarət standart təmrinlər.

PİAFFE- Ali atsürmə məktəbi hərəkəti - yerində pasaj miniyə öyrətmə üzrə yarış proqramına daxil edilir. Örtülü sağrı altında atın fəal dal ayaqları böyük sərbəstlik və mütəhərriklik öncəsi yüngülləşdirilərək gövdənin altına gətirilir. Hər diaqonal ayaq cütlüyü dözümlülük göstərir, bazuönü üfüqi xəttə yaxınlaşır, dal tərəfi yüksək nöqtəyə çatır, başı dik, atın ağızı ilə kontakt yumşaq olur. Arxa ayaqlar qabaq ayaqlardan yüksək qalxmamalıdır. Yırğalanmaya yol verilmir.

PİVOT- bax. İdman rəqslərində dönmə.

PİK (1)- Dağın şiş uclu zirvəsi.

PİK (2)- Hər hansı bir fəaliyyətin qısa müddətli yüksəlməsi.

PİK

- **İDMAN FORMASININ PİKİ-** İdmançının əla idman formasında ən yüksək nəticələrə çatmasını müəyyənləşdirən əməli vəziyyəti. Xarici və daxili mühitin çox mühüm amillərinin birləşməsi ilə bağlıdır.

- **YÜK PİKİ-** Məşqin müəyyən dövründə ən yüksək məşq yükü.

PİKTOQRAM- 1. İdman sənəttapmasında nəzarət məntəqələrinin yerini və distansiyaların bəzi texniki xüsusiyyətlərini bildirmək üçün tətbiq edilən **qrafik simvol. 2.** Hər hansı bir idman növünün simvolik təsviri.

PİLLERS- Köndələr tirlər altında göyertəni saxlayan taxta və ya metaldan hazırlanmış vertikal (əmədi) dayaq.

PİLLƏKƏN- Mexanizmində aşağıdakı elementlər olan dama kombinasiyası: A.: damalar g1, h2, h4; Q.: Damka c1, e1, dama e7, h6 1.gf2 e:g3 2.h:f4 c:g5 3.h:d8x.

PİLON- Su-xizək idmanı məşğələləri üçün katerdə ardına yedək ipi bərkidilmiş dor ağacı.

PİLOT- 1. Velosiped idmanında (şose) trasda veloyürüşü aparan, yürüşçülərə, hakimlərə və tamaşaçılara yürüşün gedişi barəsində kürəyindəki qrifel lövhəcik vasitəsilə informasiya verən motosikletçi. **2.** Vəzifəsi bobu idarə etmək olan (ikinəfərlik və ya dördnəfərlik) ekipaj üzvü. **3.** Ralli ekipajında birinci sürücü; istənilən avtoyürüşdə vəzifəsi avtomobili idarə etmək olan sürücü.

PİLYARI- Atları arasında bağlamaq üçün bir-birindən 1,5 m aralı quraşdırılıb yerə möhkəm bərkidilmiş iki davamlı taxta dirək (2,5 m hündürlükdə) əsasən, Venə Ali Atsürmə Məktəbi hərəkətinə ha-

PİR

zırlıq üçün tətbiq edilir. Uzun qırmancın yüngül toxunuşu ilə atın dal ayaqlarını gövdəsi altına yaxınlaşdırması qabaq ayaqların işini yüngülləşdirir, yaxşı piaffe alınır.

PİNQ-PONQ- bax. Stolüstü tennis.

PİRAMİDA- 1. Akrobatik təmrin. Akrobatların fiqurlar şəklində (kompozisiyalı) formalaşdırılmış qrupla yerləşməsi, partnyorların növbələşmə yolu ilə və ya eyni vaxtda bir-birinin çiyinə çıxması ilə düzəldilmiş və əvvəlcədən nəzərdə tutulmuş oturacağı çoxbucaqlı, yanları isə üçbucaqlı olan fiqur. **2.** Ştanqı özündə saxlayan taxta və ya dəmir konstruksiya. **3.** At idmanı yarışlarında bir-birinin ardınca yüksələn, başqa tərəfində isə azalan hündürlüklərlə yerləşən 3-5 atqıdan, ağac və hasardan ibarət maneə. Hündürlüklü maneə olan piramidanın yarısı triplbar (üç hissəli), kvadriplbar (dörd hissəli) və s. adlanır. **4.** Voltjirovkada hərəkətdə olarkən və ya yerində iki və daha çox idmançı tərəfindən düzəldilən fiqur.

PİRS- Bir ucu ilə sahilə birləşdirilən, gəmilərin bağlanması və dayanacağı üçün yanalma qurğusu.

PİRUE (1)- Konkilərdə təknəfərlik və qoşa fiqurlu gəzişmə elementi. Bədənin uzununa oxu ətrafında uzun müddətli fırlanma hərəkəti. Fırlanmalar istiqamətdən asılı olaraq irəli (dayaq ayağı ilə kənara) və arxaya (sərbəst ayaqla kənara) bölünür. Piruetlər 3 əsas qrupa ayrılır: ayaq üstə, oturaraq (fırfıra) və qaranquşvari vəziyyət. Bir və iki ayaqda icra olunur. Piruetlərin orijinal növləri vardır.

- **KONKİDƏN YAPIŞMAQLA PİRUE-** Konkilərdə təknəfərlik fiqurlu

PİR

sürüşmə elementidir, əsasən qadınlar tərəfindən icra olunur. Fiqurist qadın bir ayaq üzərində mövqedə sərbəst ayağının konkisinin qabaq dayağından bir və ya hər iki əli ilə onu yuxarı qaldıraraq fırlanma hərəkəti edir. Onu bu elementi ilk dəfə icra edən İsveçrə fiquristkası Denis Bilmanın adı ilə “Bilman fırlanması” adlandırırlar.

PİRUET (2)- Sinxron üzgüçülük fiquru olub aşağıdakı əsas duruş və hərəkətlərdən ibarətdir: arxası üstə, bucaqla yuxarı, katalin dönməsi, qatlanmış dizlə (gövdə qatlanmış vəziyyətdə) vertikal, köndələn ox ətrafında irəli 1/4 dövrə, qatlanmış dizlə bükülmə, arxası üstə.

PİRUET (3)- 360 dərəcə dönməklə bükülüb arxaya salto. bax. həmçinin **VİNT (3)**

- **İKİQAT PİRUET**- 720 dərəcə fırlanmaqla əyilib arxaya salto etmə.

- **ÜÇQAT PİRUET**- 1080 dərəcə fırlanmaqla əyilib arxaya salto etmə.

PİRUET (4)- Miniyə öyrətmə üzrə yarış proqramına daxil edilən ali atsürmə məktəbi hərəkəti. Cəmləşmiş toplu yerləşlə və ya qalopla, iki izlə, radiusla da irə üzrə (360 dərəcədə) atın gövdəsi uzunluğuna bərabər hərəkət. Qabaq ayaqlar və xarici dal ayaq dönmə oxuna xidmət edən arxa dal ayağın ətrafında hərəkət edir. Daxili arxa ayaq allürün hər taktında qalxır və öz izinə, ya da azacıq irəli düşür. At allürün ritmini, hazırlığını, impuls və hərəkətlərin kənara çıxmasını dayandırmalıdır.

PİSTOLET (1)- Fərdi qısalüləli atıcı silahı növü (odlu, gülləatan, pnevmatik).

- **AVTOMAT PİSTOLET**. Atəş enerji-

PİY

si hesabına yenidən doldurulmadan atılan çoxgülləli pistolet.

- **XİDMƏTİ PİSTOLET**- 7,61 mm və daha böyük kalibrli mülki əsgəri (polis) silahı, güllə atıcılığı üzrə yarışda da istifadə olunur.

- **SƏRBƏST PİSTOLET**- 50 m-yə atəş açmaq üçün nəzərdə tutulmuş sərbəst konstruksiyalı tək gülləli pistolet.

- **START PİSTOLETİ**- Yarışın və ya məşq təmrininin başlanması və ya qurtarmasına işarə verməyə xidmət edən çoxgülləli siqnal cihazı.

PİSTOLET (2)- Gimnastik təmrin. Qatlanmış ayaq üstündə oturuş, o biri ayaq irəli çəkilmə vəziyyətdə olur.

PİTÇ- Qolfda topu yüksək trayektoriya ilə sürətlə yaxına aparən nişanaalma zərbəsi.

PİTÇER- Beysbolda müdafiə olunan komandanın topu toxmaqla vurmaq üçün rəqibinə verən oyunçu.

PİYADA- Şahmat oyununda aşağı qiymətli döyüş vahidi. Şahmat taxtasında vertikal üzrə bir xana irəli gedir, başlanğıc vəziyyətdə birbaşa iki xana da gedə bilər. Rəqibin fiqurunu yalnız diaqonal üzrə bir xana irəli vurur. Rəqibin piyadasını keçidə vura bilər. Son üfüqi xəttə (ağ 8-ci, qara 1-ci) gəlib çıxmış piyada o dəqiqə şahdan başqa öz rəngində olan istənilən fiqura çevrilir. Qısalılmış əlaməti p-dir.

PİYADA HÜCUMU- Şahmat mübarizəsi üsullarından biri. O, hücum üçün hər şeydən əvvəl öz fiquruna yol açmaq və rəqib şahının daldanacağını dağıtmaq məqsədilə onun mövqeyinə qarşı yönəlir.

- **ASILMIŞ PİYADALAR**- Şahmat taxtasının bir üfüqi xəttində yanaşı dayanmış və eyni rəngdə olan başqa piya-

PİY

dalarla möhkəmləndirilməyən iki piyada.

- **AYRILMIŞ KEÇİCİ PİYADA**- Şahmat taxtasında rəqib şahından və yerdə qalan ağ və qara piyadalardan uzaq düşmüş piyada.

- **BLOKADA EDİLMİŞ PİYADA**- Şahmat taxtası üzərində hərəkətlilikdən məhrum edilmiş piyada.

- **CƏMLƏŞDİRİLMİŞ PİYADA**- Şahmat taxtası üstündə hərəkətdən saxlanılmış piyada.

- **DAĞINIQ PİYADALAR**- Bir və ya bir neçə vertikal xətdə ayrılıb qalmış eyni rəngli piyadalar.

- **DÖVRƏYƏ ALINMIŞ PİYADA**- Şahmat taxtası üzərində hərəkəti qarşısındakı xananı tutan rəqibinin fiquru və ya piyadası ilə ləngidilən piyada.

- **ƏLAQƏLƏNDİRİLMİŞ PİYADALAR**- Şahmat taxtasının qonşu vertikal xətlərində yerləşdirilmiş və bir-birini müdafiə etməyi bacaran bir rəngli piyadalar.

- **GERİDƏ QALMIŞ PİYADA**- Şahmat taxtasında qonşu piyadalar tərəfindən müdafiə oluna bilməyən qabağa getmiş piyada.

- **KEÇİCİ PİYADA**- Şahmat taxtasının eyni vertikal xəttində irəlində olan, eləcə də yanında rəqibin iki qonşu piyadası olmayan piyada.

- **QOŞA PİYADA**- Şahmat taxtasının bir vertikal xəttində yerləşmiş bir rəngli iki piyada.

- **MÜDAFİƏ OLUNAN KEÇİCİ PİYADA**- Şahmat taxtasının qonşu şaquli xəttində yerləşmiş piyada tərəfindən müdafiə olunan keçici piyada.

PLAN

- **TƏCRİD OLUNMUŞ PİYADA**- Şahmat taxtasının qarışıq vertikal xətlərində öz rəngində olan, onu müdafiə etməyə qabil olmayan piyada.

PİYLƏNMƏ (KÖKƏLMƏ)- Beysbolda müdafiə olunan komandanın meydan oyunçusu tərəfindən qaçan və hücum edən komandanın bazadan kənardakı oyunçusuna topun atılması.

PLAN. MƏŞQ PLANI- Uzun sürən müxtəlif məşq dövrlərinin keçirilməsi ilə bağlı tədbirlərin əvvəlcə göstərilmiş sistemi, eləcə də əvvəlcə ayrı-ayrı məşq məşğələsinin keçirilməsi üçün tərtib edilmiş planı.

GÖZƏYARI PLAN - İdman oriyentirini tapmada əyani və ifadəli, lakin sxematik plana yaxın və ya yer sahəsinin xəritəsinin dəqiqliyinə görə tez alınma üsulu. Yüngül planşetdə sadə cihazların (kompasın, visir xətkəşin və s.) köməyi ilə yerinə yetirilir.

PLANKA. TULLANMALAR ÜÇÜN PLANKA- İdmançı tərəfindən şüvüllə və hündürlüyə tullanmalarda dayaqlarda quraşdırılmış ağac, metal və ya plastmasdan hazırlanmış hamar plastin.

QAYIĞIN TƏNZİMLƏYİCİ PLANKALARI- Qayığın konstruktiv detalları. Bərabər ölçülü açılmış (yivlə və ya yivsiz) dəşikləri olan metal plastin. İki plankaya qayığın bortu üzrə bərkidilir, üçüncüsü isə kil tirinə altdan bağlanır. Ayaqlar üçün dayaq plankalara bərkidilir.

PLANŞET- İdman səmttapmasında yarış vaxtı səmttapmanın dəqiqliyinə və sürətliliyinə imkan yaradan idman xəritəsini və ya onun çəkiliş dəlillərini, kompası və başqa cihazları rahat yerləş-

PLAN

dirmək üçün xüsusi şəffaf yastı çanta.

PLANŞİR- Göyərtəsiz qayığın bortunun və ya yaxtın falşbortunun üst kənarını örtən taxta və ya tir.

PLASSİROVKA. TOPUN PLASSİROVKASI- Tennis oyununda topu rəqibin meydançasında arzu edilən istiqamətə vurma.

PLASTİKLİK. HƏRƏKƏTİN PLASTİKLİYİ- Harmonik uyğunluq, rəvanlıq, qovuşuqluqla ifadə olunan hərəkət gözəlliyi.

PLASTIR. Pauerlifting üzrə yarışda istifadə edilən yapışan material. Əllərin ancaq baş barmaqlarına yapışdırmağa icazə verilir.

PLATAN- bax. Qardaman.

PLATFORMA

- **HİDRAVLİK PLATFORMA-** Alətin hündürlüyünü 1 m-dən 4 m-dək dəyişməyə imkan verən hidravlik dayaq üzərində quraşdırılmış vışka və ya trampindən suya tullanmalar məşqi üçün meydança.

- **KONKİ PLATFORMASI-** Botinkaların bərkidildiyi konkinin iki hissədən (altlıq və dabancıq) ibarət keçid detalı.

- **VIŞKA PLATFORMASI-** Suyu tullanmalar üçün təkan zamanı suyun səthindən 3, 5; 7, 5 və 10 m hündürlükdə tərənəm, möhkəm qüllə meydançası. Platformanın arxa və hər iki yan tərəfi ön kənarına 1,75 m qalana qədər tutacaqlarla kəsilir. Vışkaların müasir beton platformalarına sürüşkən olmayan möhkəm ağac örtük salınır.

PLATO- 1.Yayla - dəniz səviyyəsindən xeyli yüksəkdə yerləşən və məhdud çıxıntıları olan yer səthinin düzən-

POL

lik sahəsi. Platonun ölçüləri müxtəlif ola bilər (bir neçə yüz metrden yüz kilometrə qədər). **2.**İdman nəticələrinin artımında durğunluq.

PLAZMA. QANIN PLAZMASI- Qanın məhlul və müxtəlif maddələrin parçalanmış tərkibindən ibarət maye hissəsi.

PLEY-OFF- “Uduzan çıxır” sistemi üzrə keçirilən idman oyunlarında turnirlərin son mərhələsi. Bu zaman rəqiblərin görüşləri bir və ya bir neçə oyundan ibarət ola bilər.

PLİNT- 1.Ağırliqqaldıranların məşq məşğələləri üçün avadanlıq. Üstündən ştanqı qaldırmaq üçün taxta altlıq. Müxtəlif hündürlükdə ola bilər, qaldırma hündürlüyünü ölçmək üçün daxili mexanizmlə metal platformalar da vardır.

2.Dayaq tullanmalar üçün yardımçı gimnastik alət. Bir-birinə bərkidilmiş kəsin piramida formalı və səthi dəri və ya onun əvəz edən materialla örtülü 155x40 sm ölçülü düzbucaqlı qapaqla qurtaran, dibi və üstü olmayan bir neçə yeşik.

PLİTƏ- Qayalarda ən çox kirəmit quruluşlu, hamar, əyləmli sahə.

PLUNJER- Kamanın vertikal müstəvisinə nisbətən oxu istiqamətləndirmək və uçuşunu nizamlamaq üçün cihaz.

PLÜMAJ- Avarlamayı hazırlamaq zamanı, bəzən bilərəkdən balans saxlamaq üçün kürəyin ağız ilə suya toxunma avarlama texnikasını öyrənərkən təmir kimi tətbiq edilir.

POLİQON- İdman səmttapmasında nəzarət məntəqəsinin daimi nişanları ilə təchiz olunduğu və idman xəritələrinin hazırlandığı yer sahəsi. İdman səmttap-

POL

masının texniki və taktiki üsullarının işlənməsi üzrə praktik məşğələlər üçün əvvəlcədən ayrılır.

POLİS. SİĞORTA POLİSİ- İdmançının yarışların mandat komissiyasına həyatının təqdim edilən sığortalanması sənədi. İdmançı ciddi idman zədələnməsi halında polis sığortasına əsasən pul kompensasiyası alır. Həyatın sığortalanması bir sıra idman növlərində (bobsley, kirşə idmanı) məcburidir. İdmançı sığorta polisini təqdim etmədən idmanın bu növü üzrə yarışa buraxılmır.

AMERİKAN POLKASI- İti tempi amerikan rəqsi. Buz üstündə 66 addımdan ibarət məcburi idman rəqsi. Hər biri iki hesabı ilə 60 takt tempində, yəni dəqiqədə 120 hesabı ilə icra olunur. Musiqi müşayiəti 2/4-dir. Yarışda 2 seriya ifa edilir.

POLO

- **AT POLOSU-** Komandalı idman oyunu. Atlılardan ibarət iki komanda uzun saplı (dəstəkli) ağac toxmaqlarla adətən alçaqboylu, xüsusi olaraq miniyə öyrədilmiş topu at üstündə qapıya qovur (poloponi). Amerika və Asiyada populyardır.

- **SU POLOSU-** 20x30 m ölçüdə düzbucaqlı hovuzda topla 7 nəfərdən ibarət komandalarla idman oyunu. Oyunun məqsədi üzə-üzə topu əllərlə rəqibin qapısına atmaq və topun öz qapısına atılmasına imkan verməməkdir.

POUL-POZİŞN- Avtomoto idmanında Formula - 1 dünya çempionatı tipli avtomobil yürüşlərinin startında birinci yeri və rəsmi məşqdə ən yaxşı vaxtı bildirən termin.

POZA-**POZ**

- **MƏCBURİ POZA-** Bodibildinq üzrə yarış podiumunda atletin özələ inkişafını və onun başqa kulturistlərlə müqayisəsini qiymətləndirmək üçün hakimlər tərəfindən müşahidə olunan bədən və ətrafların pozisiyalarından biri. Məcburi pozalar sırasına daxildir: öndən ikiqat biceps, böyürdən sinə-biceps, böyürdən triseps, öndən enlilik, arxadan ikiqat biceps, arxadan enlilik, press-omba, “ən özələli” (və ya poza HP).

- **START POZASI-** İdmançının distansiyada qaçışın başlanmasına hazırlıq vəziyyəti. Distansiyanın uzunluğundan asılı olaraq start pozaları müxtəlifdir. Sprinterlərin start pozaları üçün itələnmə (sıçrama) istiqamətinin iti bucağı daha xarakterikdir. Start pozası hakim-startçının komandası ilə qəbul edilir.

- **STATİK-POZA-** İdmançının bədəninin bəzi hərəkətverici fəaliyyətinin bu və ya digər mərhələsində qəbul edilən və qeydə alınan optimal gərgin vəziyyəti (məs.: halqalarla təmrinlərdə “xaç”, suya tullanmalar üçün vişkada əllər üzərində duruş və s.). Əzələlərin yığılması nəticəsində onların gərginliyini inkişaf etdirmək bacarığı formalaşır.

- **“VİNT POZASI”-** İdmançının bədəninin uzununa oxu ətrafında uçuş fazasında fırlandığı piruet fırlanmalarda (bir əl baş üzərinə qaldırılmış, o birisi sinəyə və ya qarına sıxılmışdır) bədənin tam düzlənmiş asimmetrik səciyyəli fırlanma vəziyyəti.

POZĞUNLUQ. MARŞRUT POZĞUNLUĞU- At idmanının aşağıdakı növlərində müxtəlif marşrut sxemlərindən kənara çıxmalar: maneələri rəf etmə, kros, stipl-çez, çöldə sınaqdan çı-

PRE

xarma. Əgər minici lazım olan tərəfə dönmürsə və ya əvvəlki maneəni buraxıb sonrakının üstündən tullanırsa, o yarışlardan çıxarılır.

PRESSİNQ- Komandalı idman oyunlarında bütün meydan (meydança) boyu rəqiblərin sıx himayəsi ilə bağlı ən fəal müdafiə sistemi.

PRESS-RELİZ- Müəyyən tədbir haqqında mətbuat üçün məlumat.

PRIORİTET. SABLYALARLA DÖYÜŞLƏRDƏ HÜCUMUN PRIORİTET OLMASI- Qarşılıqlı hücumun qiymətləndirilməsində idmançılar üçün püşklə müəyyən edilən növbəli üstünlük.

PRİZ- Hansısa bir yarışda qalibə (idmançı və ya komandaya) mükafat.

- **KEÇİCİ PRİZ-** Yarış qalibinə verilən (adətən komandaya) və sonra gələcək belə yarışda qalibə ötürülən mükafat.

PROFİL

-DİSTANSİYANIN PROFİLİ- İdman səmttapması, yerləş və marafon qaçışı üzrə yarışlar üçün xəritədə texniki start, nəzarət məntəqələri və finiş vasitəsilə keçirilən, vertikal səthli relyefdə kəşimə xətlərini təsvir edən çertyoj.

- HƏRƏKƏT YOLUNUN PROFİLİ- İdman səmttapması üzrə yarış üçün xəritədə idmançının distansiya üzrə hərəkət yolu üzərindən keçirilən vertikal dairələrlə relyefin səthinin kəşik xətlərlə təsvir olunan çertyoju.

- XİZƏKLƏRDƏ TULLANMALAR ÜÇÜN TRAMPLİNİN PROFİLİ- Trampinin texniki xarakteristikası. Trampinin profilini xarakterizə edən əsas əlamətlər: ayrılma nöqtəsindən

PRO

üfüqi düz səthdə onun proyeksiyasına tullanışın hesablama uzunluğu və hoppa-nışın hesablanma trayektoriyasının proyeksiyaya nisbəti. Trampin qurularkən xizəklərdə tullanışların təhlükəsizliyini təmin etmək məqsədilə aşağıdakı amillər nəzərə alınır: tullanışın hesablanma uzunluğunun trampinin profilinə, sürətgötürmənin layihə sürətinə, eləcə də külək fərqiə uyğunluğu.

- VELOSİPED DİSTANSİYASININ PROFİLİ- 1.Trası əyriliyinə, hündürlüklər arasındakı fərqiə, elementlərin bolluğuna görə (döngələr, yoxuşlar, enişlər və s.) xarakterizə edən əsas cizgilərin məcmusu. 2.Təpələr arasındakı fərqiə göstərməklə velosiped yürüşünün keçdiyi yerlərin qrafik təsviri.

PROFİLAKTİKA. İDMAN ZƏDƏLƏRİNİN PROFİLAKTİKASI- Məşq prosesinin səmərəli təşkili, bədənin keyfiyyətli qızıdırıcı hərəkətlər vasitəsilə, müdafiə vasitələrindən istifadə hesabına, bərpaedici tədbirlərlə travmatizmin qarşısının alınması.

PROKAT- İdmançının bir xizəkdə və ya bir konkidə sürüşmə fazası.

- **QAYIĞIN “PROKATI”-** Qayığın bir avarlamanın sonundan başqasının başlanğıcına qədər keçdiyi məsafə.

PROQNOZ. İDMAN PROQNOZU- İdman nailiyyətlərini müəyyən dəlillərə - idman uğurlarının səviyyəsinə, onların inkişafının dinamikliyinə, ixtisasçıların və ekspertlərin rəylərinə, riyazi hesablamalara görə irəlicədən xəbər vermə.

PROQRAM

- B KATEQORİYALI PROQRAM bax- Yüngülləşdirilmiş proqram.

PRO

- **MÜTLƏQ PROQRAM-** Bir sıra mürəkkəb koordinasiya idman növlərində (gimnastika, akrobatika, sinxron üzgüçülük, suya hoppanma, batutda hoppanmalar və s.) idmançıların əvvəlcədən müəyyən edilmiş sayda elementləri yerinə yetirəcəkləri yarış proqramı.

- **MÜTLƏQ MANEJ SÜRMƏSİ PROQRAMI-** Öyrətmə üzrə yarış növü. Manejdə, hərfi mənada, bütün təyin edilmiş fiqurlar müəyyən ardıcılıqla və müəyyən allürdə icra olunur.

- **MƏŞQ PROQRAMI-** Məşqin müəyyən mərhələsində verilmiş həcmdə və lazımı intensivliklə, dəqiq müəyyənləşmiş intervalla və qarşıya qoyulmuş məsələnin həllini təmin edən istirahətin xarakteri ilə təmrinlərin icrası ardıcılığını ciddi şərtləndirən fəaliyyətin məzmunu və planı.

OLİMPIYA HƏMRƏYLİYİ PROQRAMI- Beynəlxalq Olimpiya Komitəsinin hamiliyi altında inkişaf etməkdə olan ölkələrə idman sahəsində həyata keçirilən kömək proqramı.

- **ORİJİNAL PROQRAM-** Fiqurçuların konkilerdə (təknəfərlik və qoşa gəzişmə) fiqurlu sürüşmədə əvvəlcədən müəyyən edilmiş 8 elementi icra etməli olduqları yarış proqramı. 1992-ci ilin iyunundan texniki proqram adlandırılır.

- **SƏRBƏST PROQRAM-** Bir sıra mürəkkəb koordinasiya idman növlərində (gimnastika, akrobatika, sinxron üzgüçülük, konkilerdə fiqurlu sürüşmə, suya hoppanmalar, batutda, bodibildingdə hoppanmalar və s.) mürəkkəblik nəzərə alınmaqla idmançıların öz ixtiyarlarına seçmə elementlərdən müstəqil hazırladıqları yarış proqramı.

PRO

- **SƏRBƏST MANEJ SÜRMƏSİ PROQRAMI-** Öyrətmə üzrə yarış növü. Musiqi altında icra edilən Ali Atsürmə Məktəbi hərəkətləri.

- **YARIŞ PROQRAMI-** Qarşıdakı yarış növlərinin adları sadalanan, onların keçiriləcək günlər və saatlar üzrə cədvəli, iştirak edən komandalарın çıxışlarının sıra qaydası və ardıcılığını göstərən sənəd. Proqram yarış haqqında əsasnamənin tərkib hissəsi kimi daxil edilir.

- **YÜNGÜLLƏŞDİRİLMİŞ PROQRAM-** III, II və I dərəcəli idmançılar, eləcə də kütləvi məşğul olanlar üçün asanlaşdırılmış təmrinlərlə bədii gimnastika, idman gimnastikası və akrobatika üzrə ("B" kateqoriyalı) dərəcələrə ayırma sistemi (təsnifat) proqramı.

- **KOMPÜTER ŞAHMAT PROQRAMI-** Disketlərə yazılan oyun, təlimverici (öyrədici) və informasiya proqramı. Proqram həm analizi verilmiş, həm də analiz olunmamış şahmat partiyalarını, nəzəri oyunların və turnirlərin nəticələrini, cədvəlləri, yarışın püşkatma yolu ilə keçirilmə qaydalarını ehtiva edir.

- **RƏQSLƏRİN PROQRAMI-** 1. Standart proqram (standrt rəqslər). İdman rəqsi sahəsi kimi 5 rəqsi əhatə edir: asta vals, tanqo, Vena valsı, asta fokstrot və kvikstep. "Avropa rəqsləri", "Avropa proqramı" terminləri qeyri-qənaət bəxşdir. 2. Latin Amerikasına proqramı. İdman rəqsi sahəsi olub yarış proqramına 5 rəqs daxildir: samba, ça-ça-ça, rumba, pasodobl, cayv.

PROLOQ- Çoxgünlük şose yürüşünün açıldığı qısa məsafəyə (təxminən 4-10 km) startdan ayrıca ənənəvi velo-

RRO

siped yürüşü; adətən tamaşaçılara velosiped yürüşçülərinin fərdi təqdim edilməsi və birinci mərhələ üçün liderin müəyyən edilməsi məqsədilə keçirilir.

PROPELLER- Sinxron üzgüçülükdə irəliləmə üsulu: baş üzərindən “arxası üstə” vəziyyətinə standart avarlama.

- **ƏKS PROPELLER-** Sinxron üzgüçülükdə irəliləmə üsulu: baş üzərindən “arxası üstə” vəziyyətinə əks avarlama.

PROSES

- **BƏRPA (REDUKSIYA) PROSESİ-bax. Bərpa (etmə).**

- **MƏŞQ PROSESİ-** İdmançının vəziyyətinin, hazırlıq səviyyəsinin dəyişməsi ilə müşayiət olunan məşq silsilələrinin bir-birini əvəzləyən ardıcıl inkişaf gedişi.

- **PSIXİ PROSES-** Beyinin xarici aləmi əks etdirmə xassəsi olub nisbi oxşarlığı ilə fərqlənən reallığı əks etdirməsinin hərəkətli forması. Psixoloji proseslər idraki (duyğu, qavrayış, yaddaş, təfəkkür və s.), emosional (hissi) və iradi bölmələrə ayrılır.

PROTEİN SİNTEZİ- Təzələnmə hesabına struktur və ferment zülallarının müəyyən təmayüllü iş və məşqin təsiri altında əlavə sintezi.

PROTEİNLƏR- Yalnız amin turşularının qalıqlarından ibarət zülallar. Proteinlərə çoxlu ferment daxildir. Hüceyrələrin əsası heyvan orqanizmləridir. Həyat üçün çox mühüm funksiyaları yerinə yetirir.

PROTEKTOR

- **BOYUN PROTEKTORU-** Konkisürənlərin şort-trekdə məşq və yarış vaxtı qaçışda yıxılarkən boyun fəqərələrini mümkün zədələnmələrdən qorumaq məqsədilə boyunlarına geydikləri xüsusi alət.

PRO

- **DİŞ PROTEKTORU-** Boksçunun dişlərinə geyilərək zərbə zamanı dodaqları və dişləri zədələnmələrdən qoruyan xüsusi hazırlanmış vasitə.

- **TƏKBORUCUQ PROTEKTORU-** Yürüş velosipedinin işlək hissəsi ilə yanaşı olan təkborucuğun xarici rezin səthi. Yürüşün növündən, yol döşənəcəyinin tipindən və vəziyyətindən asılı olan xüsusi profili vardır.

PROTEST- Komanda nümayəndəsinin baş hakimlər kollegiyasının və ya jürinin ünvanına təşkilatçıların, yaxud yarış hakimlərinin düzgün olmayan hərəkətlərinə qarşı rəsmi etirazı (yazılı formada).

- **ƏSASLANDIRILMAMIŞ PROTEST-** Hakimlər kollegiyasına faktlarla əsaslandırılmamış, pozuntuya istinad edilməmiş və ya yarış əsasnaməsinin konkret bəndini hakimlərin düzgün olmayaraq tətbiqinə qarşı verilmiş protest.

PROTOKOL

- **OYUNUN PROTOKOLU-** Komandalı idman oyunlarında komandaların tərkibi və iş fəaliyyətinin, eləcə də ayrı-ayrı idmançının fəaliyyətinin xüsusi hazırlanmış forması (blankı).

- **ÖLÇÜ PROTOKOLU-** Xüsusi blankda yaxtların, buyərlərin və s. müəyyən elementlərinin ölçüsü ölçü aləti ilə qeyd və təsdiq edilir.

- **PÜŞKATMA PROTOKOLU-** Püşkatma nəticələrini (məs., yarış iştirakçılarının çıxış ardıcılığı, iştirakçılar arasında qaçış cığırlarının bölgüsü və s.) təsdiqləyən sənəd.

- **START PROTOKOLU-** Yarışda idmançıların çıxış etmə qaydasını müəyyənləşdirən sənəd.

PRO

- **YARIŞ PROTOKOLU**- Yarışın gedişini, nəticələrini, iştirakçıların tərkibini əks etdirən sənəd.

- **YARIŞIN YEKUN PROTOKOLU**- Yarış protokolunda iştirakçıların tutduqları yer müəyyənləşdirilir və onların idman nəticələri qeyd edilir.

PSIXOLOGİYA

- **FİZİKİ TƏRBİYƏ VƏ İDMAN PSIXOLOGİYASI**- Psixikanın təzahür etmə və inkişafını, fiziki tərbiyə və idmanın spesifik şəraitdə şəxsiyyətin fəaliyyət psixologiyasının formalaşması qanunauyğunluğunu öyrənən sahəsi.

- **SOSIAL İDMAN PSIXOLOGİYASI**- Sosial birliklərə (bölmələrə, qruplara, komandalara) daxil edilənlərin, həmçinin elə bu qrupların psixoloji xüsusiyyətləri ilə şərtləşən idmançıların davranış və fəaliyyətinin qanunauyğunluğunu öyrənən fiziki tərbiyə və idman psixologiyasının bir bölməsi.

- **PSIXODİAQNOSTİKA. İDMAN PSIXODİAQNOSTİKASI**- İdmançılara psixoloji xasiyyətnamə hazırlamaq, psixi vəziyyəti, psixi hazırlığı, eləcə də idman komandalarının sosial-psixoloji xüsusiyyətlərini tərtib etmək məqsədilə metodoloji əsasları və müayinə metodlarını öyrənən və tədqiq edən fiziki tərbiyə və idman psixologiyasının bir bölməsi.

- **PSIXOFİZİOLOGİYA. İDMAN PSIXOFİZİOLOGİYASI**- İdman məşğələləri zamanı orqanizmdə baş verən psixi və fizioloji funksiyaların qarşılıqlı asılılıq dəyişmələrini öyrənən idman psixologiyası bölməsi.

- **PSIXOGİYENASI. İDMAN PSIXOGİYENASI**- İdmançının ruhi-psixi

PUŞ

sağlamlığının qorunması və möhkəmlənməsi üzrə tədbirləri işləyib hazırlayan tibbi psixologiya sahəsi.

- **PSIXOMOTORİKA**- İdmançının nəzarət və requlyasiyasını (bərpasını) həyata keçirən, psixoloji proseslərlə ayrılmaz əlaqədə baxılan xüsusi hərəkətlər (bütün növ reaksiyalar, bütün iradi idarə olunan hərəkətlər, o cümlədən vərdişlər) sahəsi.

- **PSIXOPROFİLAKTİKA. İDMANIN PSIXOPROFİLAKTİKASI**- İdmançılarda ruhi-psixi və psixosomatik (maddi, cismani, lakin psixoloji səbəblərin təsiri ilə törənmiş) xəstəliklərin aşkar edilməsi və qarşısının alınması ilə məşğul olan tibbi psixologiya sahəsi.

- **PSIXOREQULYASIYA**- İdmançının psixi halına və psixomotorikasına şəxsin özünün (requlyasiya) və ya başqa adamların - məşqçi, həkim, psixoloqların (qeterequlyasiya) optimallaşdırmaq məqsədilə həyata keçirdikləri iradi təsir prosesi.

- **PSIXOSPORTOQRAM**- İdmançının psixi və fiziki keyfiyyətlərinə tələbat nöqtəyi-nəzərindən idman növünün təsviri; İdman seçimini tətbiq etmək üçün istifadə olunur.

- **PUL**- Qolfda zərbə. Belə zərbədən sonra top sol tərəfdəki hədəfə uçar (sağ ələ oynayan oyunçularda).

- **DABAN PULU**- İdman rəqslərində texniki element. Bədənin kütləsini bir ayağın dabanından o birisinə keçirən zaman gövdənin dönüşü. Ayaq pəncələri hərəkət prosesində açıq mövqedən qapalı (paralel) mövqeyə keçir.

- **PUŞ**- Qolfda topu sağdakı hədəfə vurub uçuran zərbə.

- **PUŞBOL**- Minicilərin at üstündə çox

PÜŞ

böyük və ağır topla (180 sm diametrdə) oynadıqları komandalı oyun. Minicilər atlarla aparılan topu rəqibin qapısına salmağa çalışırlar.

PÜŞK, PÜŞKATMA- Yarışın keçirilmə qaydasının püşk yolu ilə təyin edilməsi: iştirakçılar və komandalar arasında görüşlərin keçirilmə ardıcılığı.

PYATNERS- Dor ağacının göyərtədən keçməsi üçün dəşik. Göyərtə pyatnersin ətrafında gücləndirilmiş dor bimslərini əlaqələndirən xüsusi yastıqla bərkidilir.

PYEDESTAL. FƏXRİ PYEDESTAL- İdman yarışlarında qaliblərin mükafatlandırılmasının keçirildiyi xüsusi tərtibatlı altlıq, postament.

Rr

RADİO İDMANI- Bu idman növünə daxildir: sürətli radioteleqrafiya; radioçuların çoxnövcürlüyü; radio dalğaları vasitəsilə istiqaməti təyin etmə (radiopelenqasiya - "tülkü ovu"); radiooriyentir; qısa dalğalarda radioəlaqə; çox qısa dalğalarda radioəlaqə; gənclərin kompleks yarışları.

RADİUS

- QAÇIŞ CIĞIRI VİRAJININ RADİUSU- Stadionun, manejin qaçış cığırının daxili konturu (çevrəsi) üzrə virajın əyrilik radiusunun həcmi (böyüklüyü).

- KİRŞƏ-BOBSLEY TRASI VİRAJININ RADİUSU- Öz daxili çevrəsi üzrə trasın əyrilik radiusunun həcmi. Tras virajının trayektoriyası elə planlaşdırılmalıdır ki, onu keçərkən idmançıya yüklənmə öz xüsusi çəkisindən 4, 5 vahiddən çox olmasın.

RAK

RAF- Qolf meydanında ferveyin yan tərəfi ilə xüsusi saxlanılan uca qalxmış ot sahəsi. Rafa düşmüş topu vurmaq xeyli çətinidir.

RAFTİNQ- İdman növü. Kandarları olan bol sulu çaylar üzrə hava ilə doldurulmuş sallarda ekstremal axıtma. Proqram paralel sprintdən, slalomdan, 14 funt vahid şəkllə salınmış raflarda uzun yürüşlərdən - marafondan və "Piranya" tipli kayaklarda uzaqlara sürməkdən ibarətdir.

RAKET. HAKİM RAKETİ- İdman rəqslərində hər üzündə tutulmuş yeri bildirən (1-dən 7-8-ə qədər) A4 formatında rəqəm göstərilməklə hakimlər üçün kartoçkalar (kartoçkalar komplekti).

RAKETKA

- TENNİS RAKETKASI- Tennisdə oyun üçün topa zərbə vurmağı nəzərdə tutan idman aləti. Oval (yumurta şəkilli) başcıqdan, boyuncuqdan və dəstəkdən ibarətdir. Taxtadan, metaldan, fibrədən, sintetik materiallardan hazırlanır. Müxtəlif kütləyə, balansa, başcıq ölçülərinə və dəstəklərə malik olur.

- AÇIQ RAKETKA- Böyük tennisdə və stolüstü tennisdə raketkanın üst tilinin arxaya əyilmiş və küt bucaq altında stolun və ya kortun səthinə tərəf olan vəziyyəti.

- QAPALI RAKETKA- Böyük tennisdə və stolüstü tennisdə raketkanın üst tilinin stolun səthinə və ya korta iti bucaq altında əyləmlə vəziyyəti.

- SƏRT RAKETKA- Stolüstü tennis oyunu üçün xarici tərəfi məsaməsiz təkqat örtüklü raketka.

- STOLÜSTÜ TENNİS ÜÇÜN RAKETKA- Stolüstü tennis oyununda topa

RAK

zərbə vurmaq üçün ayrılmış idman aləti. Raketka, bir qayda olaraq, ağacdən və müxtəlif süni örtükdən ibarət olur. İstənilən ölçüdə, formada və kütlədə ola bilər.

- YUMŞAQ RAKETKA- Stolüstü tennis oyunu üçün “sendviç” tipli ikiqat örtüklü raketka.

RALLİ- 1.Verilmiş sürət rejimi və hərəkət qrafiki ilə xüsusi olaraq hazırlanmış seriyalı avtomobillər və motosiklərdə idman yarışı. 2.Yerlərin ümumi bölgüsünə təsir edən bir sıra qısa əlavə yarışlarda (adətən, yürüşlərdə) mütləq iştirakı ilə marşrutu dəqiq keçməklə kompleks yarışlar.

“RANDORİ”- Cüddə sərbəst məşq görüşləri.

RANJİR (BOY SIRASI, BOYA GÖRƏ DÜZÜLÜŞ)- Atların (yaşı, cinsi, rəngi nəzərə alınmaqla) ardıcılıqla çıxardılıb göstərilməsi.

RANQOUT- Yaxtın yelkənlərini bərkitməyə və daşımaya xidmət edən təchizatının taxta və ya metal hissələrinin ümumi adı.

RANTKLYUFT- Qayalardan isti axının təsiri altında yaranan firn sahəsi və ya buzlağın üst hissəsində donu açılmış çat yeri.

RANVERS (YÜKSƏK UÇUŞ)- Miniyə öyrətmə elementi - atın manejdə dalı divar boyunca, sinəsi 30 dərəcə bucaq altında daxilə getdiyi yanakı hərəkəti. Hərəkət istiqamətinə qərar.

RAPİRA- Kütləsi 500 q, tiyəsi 90 sm-ə qədər uzunluqda, düzbucaqlı kəsiyi olan və diametri 12 sm-dən çox olmamaqla dairəvi qardalı sancan idman aləti.

RATRAK- Xizək idmanında trasın qar örtüyünün hazırlanması üçün yüngülləşdi-

REA

rılmış tırtıllı (enli zəncirli) xüsusi traktor.

RAUND- Boksçuların yarış qaydaları ilə müəyyənlanmış vaxt müddətində təkbə-tək idman mübarizəsinin hissəsi. Məşqdə raundun vaxtı məşqçi tərəfindən müəyyənləşdirilir.

RAVENDUK- Parusın növündən qalın kətan parça. Yaxt göyörtəsini çəkib taramlaşdırmaq üçün işlədilir.

REABİLİTASIYA- Keçirilmiş xəstəliklərin, zədələrin və son həddə çatdırılmış fiziki gərginliyin nəticəsində pozulmuş orqanizmin idmana aid iş qabiliyyəti və funksional vəziyyətinin bərpasına yönəlmiş tibbi, metodiki və təşkilati tədbirlərin məcmusu.

READAPTASIYA. Xarici mühitin adət edilmiş şəraitinə qayıdan zaman (dağdan, isti və ya soyuq iqlimdən sonra) orqanizmin struktur və funksiyalarının əks uyğunlaşması prosesi.

REAKSİYA- Bu və ya digər xarici və daxili qıcıqlara cavab kimi baş verən hərəkət, vəziyyət, proses.

- ÇƏTİN REAKSİYA- Lazımı cavab təsirinə və ya hərəkətin idman fəaliyyəti üçün xarakterik olan, əvvəlcədən məlum qıcıqlandırıcılardan (siqnallardan) birinin qəfil meydana gəlməsi. Daha tipik reaksiya hərəkətdə olan obyektə aiddir.

- HƏRƏKİ REAKSİYA- İdmançının müəyyən qıcıqlandırıcıya cavab hərəkəti. Gizli hərəkət mərhələlərindən ibarətdir. Hərəkəti reaksiyanın yüksək sürəti insanın sürət bacarığının mühüm komponentidir.

- İDEOMOTOR REAKSİYA- Hərəkət haqqında anlayışın təsiri altında qeyri-ixtiyari meydana çıxan proses.

- İDEOVEGETATİV REAKSİYA-

REA

Hərəkətin təsiri altında vegetativ reaksiyaların (ürək yığılmaları tezliyi, tənəffüs, qan təzyiqi və s.) qeyri-ixtiyari dəyişməsi.

- **KREATİNFOSFOKİNAZ REAKSİYASI**- Kreatinfosfatın enerji xaric etməklə hissələrə ayrılma reaksiyası. Əzələlərdə kreatinfosfat ehtiyatı məhduddur, buna görə də belə reaksiyalar bir neçə saniyə ərzində keçib gedir.

- **MÜDAFİƏ REAKSİYASI**- Mənfi qıcıqlandırıcı hərəkətlərin dayandırılmasına, zəiflədilməsinə və ya aradan qaldırılmasına yönəlmiş reaksiya.

- **SADƏ REAKSİYASI**- İdman fəaliyyətində əvvəlcədən məlum qıcıqlara (siqnalara) meydana çıxan müəyyən cavab hərəkəti.

- **START REAKSİYASI**- Startçının siqnalı və idmançının ilkin hərəkəti ilə məhdudlaşan vaxt.

- **UYĞUNLAŞMA REAKSİYASI**- Homeostazın - daxili mühitin tərkib xüsusiyyətlərinin daimiliyini və orqanizmin əsas fizioloji funksiyalarının davamlılığını saxlamağa yönəlmiş reaksiya.

REAKTİVLİK- Orqanizmin xarici mühitin amillərinin təsirinə müəyyən tərzdə cavab vermək reaksiyası- müdafiə və uyğunlaşma xüsusiyyəti.

REALLAŞDIRILMA. İMTİYAZIN REALLAŞDIRILMASI- Armsportda rəqibin əlini stolun yan yastığına (vərdənəsinə) qədər və ya bazuönünü 45 dərəcə vəziyyətində və stolun səthinə nisbətdə yastıqların üst kənarları arasındakı şərti üfqi xətləri keçənə qədər çatdırma (aparma).

ÜSTÜNLÜYÜN REALLAŞDIRILMASI- Şahmat və ya dama partiyasında

REF

əldə edilmiş üstünlükdən faydalanmaq.

- **TƏŞƏBBÜSÜ REALLAŞDIRMA**- Rəqbidə qarşıdakı epizodda topu oyun meydanının istənilən nöqtəsindən- düşdüyü yerdən qapıya vurmaq hüququ. Təşəbbüs reallaşdırılırsa, komanda daha 2 xal qazanar.

REDAN- Qlisseri, skuteri, itigedən kəteri sudan sıxışdırıb çıxarmağa və hərəkətin müqavimətini azaltmağa kömək edən çıxıntı.

REDANS- Əlavə (təsəlliverici) dövrəli idman rəqsi üzrə yarış.

“REDİQOU”- Armsportda referinin mübarizənin başladığını bildirən komandası (əmrri).

REDİNQOT- Miniyə öyrətmədə minicinin uzun, beli büzməli, arxası kəsik, qara məxmərdən yaxalığı olan pencəyi. Beynəlxalq yarışlarda redinqot qırmızı rəngli olur.

REFERİ- 1. Boks üzrə yarışda rinqdəki hakim. Döyüşün aparılma qaydasının ciddi gözlənilməsinə nəzarət edir, döyüşə rəhbərlik edir və bunun üçün üç komandadan istifadə edir: “Boks!”, “Stop!”, “Brek!”. 2. Şort-trek üzrə yarış haqqında əsasnaməyə və təsdiq edilmiş qaydalara uyğun olaraq keçirilməsinə aid bütün suallara cavab verən yarışın baş hakimi. O, yarış vaxtı qaçış cıdırı daxilində buz üstündə olmağa borcludur. 3. Armsportda əsas hakim. O, təkbətək mübarizəni idarə edir, yapışmanı təyin edir, təkbətək döyüşün başlanması və qurtarmasına komanda verir, qaydanın pozulmasını aşkara çıxarır, tutmanın qırılması halında idmançıların əllərini kəmərlə bağlayır, iradını, xəbərdarlığını bildirir və qalibi elan edir.

REF

4. Armsportda yan hakim. Qaydaların pozulmasını aşkara çıxarmaqda, yarışma qırılan halda idmançıların əllərini kəmərlə bağlamaqda və qalibi müəyyənləşdirməkdə əsas referiyə kömək edir. Ona yaxın olan biləyə və idmançıların ayaqlarına fikir verir, idmançılardan birinin hər iki ayağının döşəmədən ayrılmasını qeydə alır.

REFLEKS- Əsəb sisteminin xarici və ya daxili qıcıqlandırıcılarının təsirinə cavabın həyata keçirən orqanizmin reaksiyası.

- **ŞƏRTİ REFLEKS-** Həyat boyu qazanılan, hazırlanan refleks.

- **ŞƏRTSİZ REFLEKS-** Anadangəlmə (fitri) refleks.

REFLEKSİYA- İdmançının öz daxili aləmini, psixi keyfiyyətlərini və vəziyyətini müşahidə və dərk etməsi.

REJİM

- **HƏRƏKİ REJİM-** 1. İdmançının məşq planı ilə müəyyənləşdirilən, normalaşdırılmış kəmiyyət və keyfiyyət xarakteristikası olan, əvvəlcədən meydana çıxarılmış hərəkəti fəaliyyətinin rejimi. 2. Xəstənin fəal əzələ fəaliyyətinin (fiziki təmrinlərlə məşğələlər, gəzintilər və s.) tibbi göstəricilərə uyğun olaraq müəyyən nizamata tabe edilmiş ümumi rejimi.

- **İÇKİ REJİMİ-** Müxtəlif idman növlərinin nümayəndələri üçün ilin vaxtından, hava şəraitindən və s. asılı olaraq hazırlanan səmərəli içki sərfi üsulu. Məşq məşğələləri və yarış prosesində orqanizmin su itkisi kəskin artır, bununla da orqanizm çox miqdarda duz itirir (ən çox da natri xlorid). İçki rejimi qaçıcılar-stayerlər, xizəkçi-yürüşçülər, şose velosipedçiləri üçün çox vacibdir.

REJ

- **İDMAN REJİMİ-** İdmançının məşq və yarış prosesini effektiv keçirməsinə imkan yaradan rejim.

- **MƏŞQ REJİMİ-** Məşq prosesinin bütün vaxtlarında idmançının hərəkət tərzini (davranışını) nizamlayan rejim.

- **YARIŞ REJİMİ-** Yarış zamanı idmançının davranışını nizamlayan ümumi rejimin bir hissəsi.

ƏZƏLƏ YIĞILMALARI REJİMİ

- **AUKSOTONİK ƏZƏLƏ YIĞILMALARI REJİMİ-** Əzələlərin uzunluq və gərginliyinin bir vaxtda dəyişdiyi rejim.

- **DİNAMİK ƏZƏLƏ YIĞILMALARI (MİOMETRİK) REJİMİ** - Yüklün təsiri altında əzələlərin uzunluğunun dəyişdiyi rejim.

- **İZOKİNETİK ƏZƏLƏ YIĞILMALARI REJİMİ-** Əzələlərin sürətlə fasiləsiz yığılma rejimi.

- **İZOTONİK ƏZƏLƏ YIĞILMALARI REJİMİ-** Yüklün təsiri altında əzələlərin daimi gərginlik vəziyyətində qaldığı rejim.

- **KOMBİNASİYA EDİLMİŞ (STATODİNAMİK) ƏZƏLƏ YIĞILMALARI REJİMİ-** Əzələlərin müxtəlif rejimlərdə işinin uyğunlaşdırılması.

- **KONSENTRİK ƏZƏLƏ YIĞILMALARI REJİMİ-** Bu rejimdə əzələlərin işi onların yığılması ilə, yüklün təsiri altında uzunluğunun azalması ilə bağlı olur.

- **STATİK (İZOMETRİK) ƏZƏLƏ YIĞILMALARI REJİMİ-** Bu rejimdə əzələlərin uzunluğu yüklün təsiri altında dəyişmir.

- **GERİDƏ QALAN (EKSSENTRİK, PLİOMETRİK) ƏZƏLƏLƏRİN YIĞILMA REJİMİ-** Bu rejim zamanı

REK

əzələlərin işi yükün təsiri altında onların uzadılması ilə bağlıdır.

REKORD- Standart şəraitdə ayrıca yarış növündə göstərilən ən yüksək nailiyyət. Rəsmi rekordlar idmanın yalnız elə növlərində - velosiped idmanı (trek), konki-sürmə, atletika, üzgüçülük, güllə atıcılığı, ağırlıqqaldırma, pauerliftinqdə) qeyd edilir ki, orada nəticələr müqayisə oluna bilən həcmdə ifadə olunur.

- **AVARÇƏKMƏ DİSTANSİYASI REKORDU-** Avarçəkmədə hava şəraiti və su akvatoriyasında fərq olduqda rəsmi rekordlar qeydə alınmır. Lakin konkret avarçəkmə kanalı və distansiyada ən yaxşı nəticələr - distansiya rekordları, əlbəttə, qeydə alınır.

- **DİSTANSİYA REKORDU-** Yarışda və həmişə belə yarışların keçirildiyi yerdə müəyyən konkret distansiyada əldə edilmiş ən yüksək nəticə(qeyri-rəsmi).

- **MÜTLƏQ REKORD-** Bəzi idman növlərində qeydə alınan ən yüksək nailiyyət: idmançının çəki kateqoriyasından asılı olmayaraq ağırlıqqaldırmada; nəticəni ötüb keçməyən (məs., mümkün 600 xaldan çox olmamaqla) güllə atıcılığında; uçan aparatın və ya maşın dərəcəsi kateqoriyasından asılı olmayaraq aviasiya, avtomobil və motosiklet idmanında.

- **OLİMPİYA REKORDU-** Olimpiya oyunları gedişində ayrı-ayrı idmançılar və ya komandalar tərəfindən göstərilən ən yüksək nailiyyət.

- **STADİON, TREK, HOVUZ REKORDLARI-** Hansısa bir idman növündə - stadionda, trekdə, hovuzda, həmişə yarışların keçirildiyi bir idman qurğusunda əldə edilmiş ən yüksək nəticə (qeyri-

REL

rəsmi).

REKORDSMEN- Rekord müəyyən edən (qazanan) idmançı.

REKREASIYA. Əməkdə, məşq məşğələsi və ya yarış prosesində sərf olunmuş qüvvənin bərpası, istirahət.

REQBİ- 15 nəfərlik komandalarla 69 x 100 m ölçülü meydanda oval formalı top-la oynanılan komandalı idman oyunu. Oyunçular topu bir-birinə əllə (arxaya) və ya ayaqla (istənilən istiqamətə) ötürməklə onu rəqibin zaçot meydanında yerə endirməyə və ya H formalı qapı tirinin üstündən ayaqla vurub aşırmağa çalışırlar.

REQLAMENT. YARIŞIN REQLAMENTİ- Yarışın keçirilmə ardıcılığını nizamlayan qaydalar, yarış cədvəli.

- **XÜSUSİ (ŞƏXSİ) REQLAMENT-** Yarış təşkilatçısı tərəfindən verilən və avtomoto idmanı üzrə yarışın keçirilmə detallarını nizama salan vacib rəsmi sənəd.

REQRUPPINQ- Avtomobil idmanında çıxıb getmiş və ya bəzi ekipajların gecikməsi nəticəsində yarışanlar arasında meydana çıxan intervalların azaldılması üçün tətbiq edilir.

REQULYASIYA. ORQANİZMİN İSTİLİK REQULYASIYASI- Daxili istilikyaratma səviyyəsi və xarici mühitin temperaturu dəyişərkən bədənin müəyyən hədd daxilində temperaturunu saxlaması.

RELAKSASIYA- Özünün sərbəst və ya farmakoloji preparatların təsiri altında əldə edilən gərginliyin aradan qaldırılması, zəifləmə halı.

RELSLƏR (BD)- Damkanın iki damaya qarşı mübarizəsində final mövqeyi. Bu-

REL

rada damka damaları qonşu paralel diaqonallara qovub qalib gəlir. A.: D.2; Q.: 15.22.1.2.-3! 22-28 2.13-24 x-relslər!

RELYEF- Yer səthinin qeyri-bərabər quruluşu. Oriyentasiya ölçüsünə, formasına görə müxtəlif ola bilər. Relyefin elementləri: dağ silsiləsi, göl, dağ, təpə, dik, çıxıntı, pilləli yer, terras, dağın qaşığı, yamac, dağın ətəyi, dağ çökəyi, gəzdək, qobu, çala, vadi, dərə, yarıq, oyuq, çala-çuxur və s.

- DAĞ XİZƏYİ TRASININ RELYEFİ.

Dəyişən diklik və böyük miqdarda müxtəlif kələ-kötürlüklü dağ döşünün relyefi: yerin səthində çıxıntılar (yamacdan düzənliyə çıxarkən), qarşıya çıxan sıldırım (yamacdan düzənliyə, ardınca sıldırıma çıxma), yamac yatağı (yamacın düz səthində sıldırımın rəvan artması), təpə (enişin düz səthində aydın görünən diklik), çökək (enişin düz sahəsində aydın görünən enmə), çıxıntı (enişin düz səthində dikliyin kəskin artması).

REMİZ- Qılıncoyndanın rəqibin müdafiəsi ilə toqquşmasından sonra cavab qabaqlaması məqsədilə hücumu.

RENDZYU- Qədim yapon oyunu olub hazırki dövrdə dünyada geniş yayılmış idman növüdür. Dama tipli stolüstü oyundur. İki növü vardır: klassik və sərbəst rendzyu.

RENTGEN- Şahmatda uzaqvruran fiqurun rəqibin fiquru və ya piyadasının, eləcə də hansısa bir xanadan başqa fiqurunun üzərindən hərəkəti.

REPRİZ- Atın hər hansı bir allürlə hərəkətinin davamiyyəti (öz əvvəlki yerinə düşməsi). Məs., 10 dəqiqəlik löh-rəm (yortma) yerişin reprizi.

REZ

REPŞNUR- Alpinist ləvazimatı- 4,5,7 və 9 mm diametrdə köməkçi nazik ip (kəndir).

RESEPTORLAR- Həssas əsəb liflərinin və ya ixtisaslaşmış hüceyrələrin xaricdən və ya orqanizmin daxili mühitindən qəbul etdiyi qıcıqları qavrayıb başqa şəkllə salan ucları.

RETARDASIYA- Müxtəlif səbəblərdən, çox vaxt da ağır fiziki yük (həmçinin, cinsi yetişkənlik) nəticəsində uşaqların və yeniyetmələrin boy və bioloji inkişafının tempinin yavaşması.

RETROMOBİL- Keçmiş dövrün üslubunda yenidən yaradılmış və ya əvvəlki şəklinə salınmış avtomobil.

REVERS- Tennisdə topa uçuşda sola diaqonal üzrə yüksək nöqtədə vurulan zərbə.

“REY!”- Cüdo gülüşində və karatedoda hakimləri və iştirakçıları salamlamaq üçün komanda.

REYTING- Ölkə, qitə və dünya miqyasında idman növləri arasında güclü idmançıların və ya konkret idman növü komandalarının ixtisas siyahısını (reyting vərəqlərini) tərtib etmək üçün idman nailiyyətlərinin fərdi və ya qrupla qiymətlərinin say göstəricisi. İdmanın ayrı-ayrı növlərində reyting həm bir neçə, həm də yüzlərlə idmançı və ya komanda daxil olmaqla həm kişilər, həm də qadınlar arasında tərtib olunur.

REZONANS- İdman rəqslərində rəqs edənin tamaşaçılarla (hakimlərlə) müsbət emosiya doğuran görmə və eşitmə qavrayışlarının bir-birinə uyğun gəlməsi, yəni rəqs edən musiqinin tempi və ritmini dəqiq hərəkətlərlə ifadə edir.

RƏHBƏR

RƏH

- **DÖYÜŞÜN RƏHBƏRİ**- Qılmcoynatma mübarizəsinin (döyüşünün) analizinə və zərbəyə (sancmaya) qərar çıxarmağı (və ya ləğv etməyi) həyata keçirən hakim.

- **XALÇANIN RƏHBƏRİ**- Xalçanın hakimlər briqadasının işini təşkil edən, tutaşmanın gedişinə rəhbərlik edən və onun yarış qaydalarına ciddi uyğunluqla keçməsinə izləyən, arbitrin və yan hakimin işini koordinasiya edən, güləşçilərin hərəkətlərini qiymətləndirən, görüşün nəticəsini müəyyənləşdirən hakim.

RƏHBƏRLİK ETMƏ- Müəyyən vaxda siqnalın verilişinə qoşulma və lazımı sürətlə oyun yoldaşının və ya rəqibinin irəli çıxması ilə bağlı idmançıya kömək vasitəsi.

- **İDMANÇININ HAZIRLIĞINA RƏHBƏRLİK ETMƏ**- İdmançının davranış tərzinin optimallaşdırılmasına, onun ən yüksək idman nəticəsinin əldə edilməsini təmin edən hazırlığın məqsədə müvafiq inkişafına aşağıdakı əməliyyatlar daxildir: nəticələrin proqnozlaşdırılması, yarış fəaliyyətinin parametrlərinin modelləşdirilməsi, orqanizmin funksional sistemlərinin inkişafı və hazırlıq səviyyəsi, məşq prosesinin proqramlaşdırılması, hazırlıq səviyyəsinə kompleks nəzarət, hazırlıq sisteminə korreksiyanın daxil edilməsi.

RƏİS. TRASIN RƏİSİ- Trasın hazırlığına və yarışların keçirilməsinə cavabdeh hakim.

RƏQS (1)- 1. Bədənin plastik və ritmik hərəkətlərinin məharəti. 2. Musiqi taktında, öz xüsusi tempi və ritmində, eləcə də musiqi əsərlərinin ritmi və üslubunda icra edilən bir sıra hərəkətlər.

RƏQS

RƏQS (2).

- **NÜMAYİŞ RƏQSİ**- Yarış qaydalarına heç bir məhdudiyət qoyulmadan fiqurçular tərəfindən nümayiş çıxışlarında icra edilən rəqs.

- **ADDIMLARIN DAHA YAXŞI CİZGİ ELEMENTLƏRİ İLƏ RƏQSİ**- Buz üstündə məcburi idman rəqsi. Oynayan cütlər tərəfindən addımların cizgi elementləri (konturu) dəyişdirilə bilər, lakin onların ardıcılığı, mövqe və vaxtı saxlanılır.

- **ADDIMLARIN GÖSTƏRİLMİŞ CİZGİLƏRİ İLƏ RƏQS**- Buz üstündə məcburi idman rəqsi. Atılan addımların istiqaməti və konkinin müəyyən tillərində icrası yarış nizamnaməsindəki diaqramın təsvirinə uyğun olmalıdır.

- **MƏCBURİ RƏQS**- Buz üstündə idman rəqslərinin müsabiqə proqramının hissəsi. Beynəlxalq Konkisürənlər İttifaqının təsdiq etdiyi, buz üstündə müəyyən uzunluğu və birləşdirilmiş şəkilləri olan qövlərdən və müxtəlif addımlardan ibarət rəqs. Hər məcburi rəqsin addımları bir seriyada birləşdirilir və müəyyən ardıcılıqla musiqi altında icra olunur. Yarışda icra olunan məcburi rəqsin seriyalarının sayı qaydalarla müəyyənləşdirilir.

- **ORİJİNAL RƏQS**- Buz üstündə idman rəqsləri üzrə yarış proqramının hissəsi. Rəqsin ritmi, tempin diapazonu və onda istənilən mümkün dəyişikliklər sonrakı iki mövsümdə buz üstündə idman rəqsi üzrə beynəlxalq komitə tərəfindən müəyyənləşdirilir. Rəqsin ritminə uyğun yazılmış musiqini cütlük özü seçir. Orijinal rəqsin uzunluq müddəti 2 dəqiqə.

RƏQS

qədir. Müxtəlif addımlardan, dönmələr-dən, fırlanma hərəkətlərindən və möv-qələrin dəyişməsindən ibarətdir.

- **SƏRBƏST RƏQS**- Buz üstündə id-man rəqslərində yarış proqramının bir şöbəsi. Proqramda birləşdirilmiş təkrar-sız yeni və rəqqasların niyyətini (planla-rını) ifadə edən məşhur rəqs hərəkətləri. Sərbəst rəqs idmançıların özləri tərəfin-dən seçilir, lakin qaydaların tələbatına uyğun musiqi sədaları altında icra olu-nur. Rəqsin davamiyyəti 4 dəqiqədir.

İDMAN RƏQSLƏRİ- 1.Müsabiqə fə-aliyyəti variantı olub Beynəlxalq Rəqs İdman Federasiyasının təşkil etdiyi, rəqs cütlüklərinin (qadın və kişinin) parket üstündə standart və ya Latın Amerikas rəqslərinin ifasından ibarət idman növü. 2.Konkilərdə fiqurlu sürüşmə üzrə iki məcburi, bir orijinal və bir sərbəst rəqsdən ibarət yarış növü.

RƏNG. ATIN RƏNGİ- Dərinin, tükün əsas rəng çaları. Tez-tez belə rənglərə rast gəlinir: tünd qara, kəhər, kürən, boz, xallı boz, qara kəhər, səmənd, açıq sarı, az çal, ala (əbləq).

- **AÇIQ QARA KƏHƏR RƏNG**- Atın gövdəsinin tükü açıq sarı, quyruğu və yalı qara rəngdə olur.

- **AÇIQ SARI RƏNG**- Atın gövdəsinin qızılı rəngli, yalı və quyruğunun ağ tükləri vardır.

- **BOZ RƏNG**- Açıq boz, xallı boz və tünd boz rənglərə bölünür. Atın tükləri gövdəsində, yal və quyruğunda ağ və ya azacıq qara rəngdə olur (tünd boz və xallı boz atlar).

- **DÜM AĞ RƏNG**- Gövdəsi, ayaqları, yalı və quyruğu eyni sarıyaçalar süd

rəngli at.

- **ƏBLƏQ (ALA) RƏNG**- Gövdəsində ağ fonda böyük sarı, qəhvəyi və ya qara ləkələri olan at.

- **KƏHƏR**- Atın gövdəsinin tükü açıq-dan başlamış tünd qəhvəyi rəngə qə-dər, yalı, quyruğu və dal ayaqları qara rəngdə olur.

- **QARA KƏHƏR RƏNG**- Gövdəsi qara rəngli, başında (burnunda) və qa-sığında sarımtıl rəngləri olan at.

- **KÜRƏN RƏNG**- Ağ yalı və ağ quyruq-lu, gövdəsinin tükləri qəhvəyi rəngli at.

- **SARI-QIRMIZI RƏNG**- Atın göv-dəsinin, yalı və quyruğunun tükü eyni rəngdə-sarı-qızılı, açıq sarı və ya tünd sarı rənglərdə olur.

- **TÜND QARA RƏNG**- Atın gövdəsi-nin, yalı və quyruğunun tükü bərabər qara rəngdə olur.

RİF- Qayalıq süxurları olan dənizin di-bində gəmiçilik üçün təhlükəli daşlar, sualtı və ya üzə çıxan təpəliklər yığını.

RİF-BANT- Rifləri dəf edərəkən yelkə-ni qikə bağlamaqla lyuvers olunan yer-lərdə onun möhkəmliyini artırmaqdan ötrü alt şkatorinə paralel tikilən parça şı-rımı (və ya ayrıca romb şəkilli bəzək).

RİF-KRENGELS- Rifləri aradan qal-dırarkən xüsusi gəmi iplərini dartmaq üçün rif-bantın uclarının yanında yelkə-nin qabaq və dal şkatorinlərində daxili kouşa bağlanan ilgək.

RİFLƏMƏ- Yelkənin alt hissəsinin gikə (dor detalına) bağlanması ilə üzüb getmə-nin təhlükəsizliyini qorxulu edən külək güclənərkən yelkən meydanının azalması.

- **RİF-SEZEN**- Rifləri dəf edərəkən rif-bantda lyuverslər vasitəsilə buraxılan

RİK

uzun nazik və möhkəm gəmi ipləri.

-RİF ŞTERT- Yelkənin riflənmiş hissəsini qikə bağlamaq üçün rif-bantda lyuversə bərkidilən qısa gəmi ipi.

RİKOŞET- 1.Güllənin hansısa bir əşya ilə toqquşmasından sonra uçuş istiqamətini dəyişməsi. 2.Tez-tez rast gəlinən bilyard rikoşetini xatırladan dama zərbəsi.

RİNQ- Boks və kikkoxsinq üzrə yarış aparmaq üçün təkbətək döyüş qaydalarına uyğun olaraq xüsusi təchiz olunan kvadrat sahə (6x6 m). Ətrafları künc dirəkləri arasında müdafiə örtüklü üç və ya dörd kanatla (yoğun kəndirlə) məhdudlaşdırılır.

- **“AÇIQ RİNQ”-** Klassifikasiya yarışları yeni başlayan boksçular arasında keçirilir. Əsas məqsəd perspektivli idmançıları seçmək, eləcə də onların döyüş vərdişlərinin möhkəmlilik dərəcəsini, döyüşü fərdi apama tərzinin formalaşması mərhələsində bacarıqlarını aşkar etməkdir. Daha kütləvi yarışdır.

RİNQDƏ HESABIN AÇILMASI- Referinin yarış qaydaları ilə tənzimlənən fəaliyyəti keçən vaxtın hər saniyəsini qəti müəyyən edib buraxılmış güclü zərbə və ya zərbələr nəticəsində boksçunun döyüşü necə davam etdirəcəyini aşkarlamaqdır.

RİNQƏ DƏSMAL ATMAQ- Xidmət etdiyi boksçunun məğlubiyyətini qəbul edən sekundantın yarış qaydaları ilə tənzimlənən ritual hərəkəti.

RİNKOL- İdman oyunu. Şaybalı hokkeydə olduğu kimi standart meydançada keçirilən topla hokkey. Oyunun məqsədi rəqibin qapısına top vurmaqdır.

RİPOST-bax.Cavab.

RİT

RİSK- İdman gimnastikasında sərbəst təmrinlərin icrasına görə qiyməti artırma meyarlarından biri. Onun icrası böyük ehtimalla çətin və mürəkkəb elementlərdən istifadə ilə bağlıdır.

RİTM

- **ATƏŞAÇMA RİTMİ-** Atəşaçmada atəş və istirahət fasilələrinin bərabər ölçüdə əvəzlənməsi.

- **ATIN HƏRƏKƏT RİTMİ-** Atın ayaqlarının düzgün, bərabər ölçülü hərəkəti. Bütün allürlərdə qiymətləndirilir.

- **ATMANIN RİTMİ-** Zaman və məkan daxilində tullama (atma) hərəkəti fazasının qarşılıqlı münasibəti.

- **AVARÇƏKMƏNİN RİTMİ-** Avarlama vaxtının hazırlıq vaxtına nisbəti. Yaxşı komandaların ritmi adətən 1-dən az olur, yeni avarlamaya hazırlığa nisbətən az vaxt sərf olunur. Belə ritm müsbət sayılır. Əgər avarlama hazırlıqdan çox davam edirsə, ritm mənfi hesab edilir.

- **BARYERLƏR ARASINDA QAÇIŞIN RİTMİ-** Baryer qaçışı prosesində idmançının baryerlər arasında yerinə yetirdiyi addımların miqdarı.

- **BİOLOJİ RİTM-** Orqanizmin xarici mühit şəraitinə uyğunlaşması ilə həm daxili, genetik şərtləşdirilmiş, həm də əlaqəli bioloji proseslər və hadisələrin dövrlər üzrə gedən intensivliyinin dəyişməsi.

- **FİQRU İCRA ETMƏ RİTMİ-** Sinxron üzgüçülükdə anlayış: uzunluq və cəhdlərə görə hərəkətlərin və onların fazalarının bir-birini bərabər ölçülü dəqiq əvəzləməsi.

- **HƏRƏKƏTİN RİTMİ-** 1.Zaman və məkana görə hərəkət elementlərinin və cəhdlərin bərabər ölçüdə bir-birini növbə

RİT

ilə əvəzləməsi, növbələşməsi. **2.**Təmrinlərin icrası prosesində hərəkətin işçi fazası və istirahətin ardıcıl növbələşməsi.

- **QAÇIŞIN RİTMİ**- Qaçışda zaman və məkan daxilində addımların uzunluq və tezliyinin qarşılıqlı nisbəti ilə hərəkətin fazalarının bir-birini növbəli əvəzləməsi.

- **KONKİLƏRDƏ QAÇIŞIN RİTMİ**- Sürüşən addımın üç fazasının uzunluq nisbəti: sərbəst sürüşmə, təkdayaqlı itələnmə, ikidayaqlı itələnmə.

- **MUSIQİ RİTMİ**- Musiqidə ölçünün daxili ifadəsi: uzunluğuna görə müxtəlif və ya hansısa bir ölçünün fonunda yeknesəq səslərin və fasilələrin artıb əksilməsi, bununla belə bütün sürəkliliyin ümumi cəmi, açarın yanında, yəni rəqəmlə işarələr taktın ölçüsünə bərabərləşir.

- **RƏQSİN RİTMİ**- Rəqs hərəkətlərinin və onların elementlərinin artırılmasının qəti müəyyən olmuş ardıcılıq və sürəkliliyi. Rəqsin ritmi musiqi müşayiəti ilə sıx bağlanır. Hərəkətin ritmi bir qayda olaraq melodik istiqamətlərin ritmləri və ya akkompənimentin musiqi materialı ilə tam vəhdət təşkil edir.

- **ÜRƏYİN RİTMİ**- Ürəyin müəyyən aralıq vaxt ərzində yığılmalarının təkrarlanması ilə zahirə çıxan müntəzəm, düzgün əvəzlənən fəaliyyəti.

- **YÜYÜRMƏNİN RİTMİ**- Tullananın yüyürmə prosesində addımlarının uzunluq və tezlik nisbəti, sürət dinamikası.

RİTSU-REY- Karatedo etiketi hissəsizə daxil olarkən, zaldan çıxarkən, müəllimə müraciət edərkən, eləcə də istənilən qoşa təmrinlər başlananda və qurtarandan sonra icra edilən ayaqüstü mərasim təzimi.

ROK

RİTTBERGER- Konkilərdə fiqurlu sürüşmədə hərəkətdə ikən arxaya-xaricə icra olunan hoppanma variantı. Bədənin fırlanma istiqaməti uçuşda müsbətdir, yəni o, təkən qövsünün əyilmə istiqaməti tərəfə fırlanır. Fiqur alman fiqurçusu Verner Rittbergerin soyadı ilə adlandırılır.

RODEO- Çöl (vəhşi) öküzünü minib sürmə, kəməndin köməyi ilə öyrətmə, vəhşi öküzlə döyüşmə, cöngəni ələ keçirmə, əhliləşdirilməmiş atı yəhərsiz minmə, çöl atının əhliləşdirilməsi daxil edilməklə kovboy atlı çobanların yarışları. 2.İti sürətli çaylarda xüsusi baydarkalarda müxtəlif maneələri dəf etmə yarışları.

ROK(K)- İdman rəqslərində texniki element - üzə baxana tərəf çevrilmiş gövdənin titrəyişi.

ROKER-FOKSTROT- Buz üstündə 14 addımdan ibarət məcburi idman rəqsi. Hər biri dörd hesabdan 26 taktadan, yəni dəqiqədə cəmi 104 hesab tempindən ibarətdir. Musiqi müşayiəti fokstrot 4/4 -dür. Yarışda 4 seriya icra olunur.

“ROKİNQ”- Yelkən yarışları termini. Yaxtın sürətini artırmaq məqsədilə ekipaj üzvlərinin qarşıya daimi yırğalanması hesabına yelkənlərin və ya şvertlərin nizamlanması və irəliləməsi. Yürüş prosesində “rokinq”in tətbiqi yelkən yarışları qaydaları ilə qadağandır.

ROKİROVKA- Şahın topla dərhal kombinasiya edilmiş gedişi (top şahın yanına qoyulur və onun üzərindən atlanıb keçir). Rokirovka yalnız bir şərtlə reallaşa bilər (tərəflərdən hər biri şahmat partiyası ərzində yalnız bir dəfə): 1)şah və top hələ hərəkət etməmişdir-

ROK

sə; 2)onların arasında fiqur yoxdursa; 3)şah şah altında deyilsə; 4)rokirovka nəticəsində nə şah, nə də top zərbə altına düşməyəcəksə.

- **QISA ROKİROVKA**- Şahmat taxtasının şah cinahında həyata keçirilir. Şerti işarəsi 0 - 0.

- **UZUN ROKİROVKA**- Şahmat taxtasının vəzir cinahında həyata keçirilir. Şerti işarəsi 0 - 0 - 0.

ROK-N-ROLL. AKROBATİK ROK-N-ROLL- İdman növü olub mahiyyəti cütlükdə icra edilən rəqs və akrobatika elementlərinin birləşdirilməsidir. Yarış proqramı üç dərəcədə (A, B, C) olmaqla əsas məzmunu rok-n-roll hərəkətlərini təşkil edən rəqsdən, güc və hoppanma akrobatikası elementlərindən ibarətdir.

ROLİK- Trek yürüşlərində liderin arxasınca gedən velosipedin qabaq təkərinin uzununa irəliləməsi ilə məhdudlaşan boru şəkilli konstruksiya.

RONDAT- Akrobatik və gimnastik təmrin. Dayağı (duruşu) keçmə məqamında dönməklə böyür tərəflə çevrilmə, arxınca bədəni əyməklə və duruşdan (kurbet) uçuşla ayaqlar üstünə yerə enmə.

ROV- İdman gimnastikasında təmrinlərin icrasına görə qiymətlərin artırılması meyarını bildirən **risk, orijinalıq, virtuozluq** sözlərinin baş hərflərindən ibarət **abbreviatur**.

ROZETKA- At idmanında idman atributu. Mükafat alan atın soldan yüyəninə taxılan lentlərdən ibarət qarışıq bant. 1-ci yerə görə qırmızı rozetka, 2-ci yerə görə mavi, 3-cü yerə görə isə yaşıl rozetka bənd edilir.

SAB

RUMB- Dənizdə yelkən donanması tərəfə istiqamət işarəsi. Həqiqi üfüq 360 dərəcəyə uyğun gələn 32 rumba(kompaşın 32 bölgüsündən hər biri) bölünür. Buna görə də çevrənin 1/32 hissəsinə bərabər, yəni 11 dərəcə təşkil edən bucağı rumb ilə adlandırılır. Əsas rumbalar: şimal (N), cənub (S), şərq (O), qərb (W).

RUMBA- 1.Buz üstündə 16 addımdan ibarət məcburi idman rəqsi. Hər biri 4 hesabı üzrə 44 takt tempində, yəni dəqiqədə cəmi 172 say hesabı ilə icra olunur. Rumbanın musiqi müşayiəti 4/4-dür. Yarışda 4 seriya yerinə yetirilir. 2.Latın Amerikasına proqramına daxil edilən idman rəqsi. Musiqi ölçüsü 4/4-dür, temp beynəlxalq qayda üzrə dəqiqədə 27 taktıdır (108 zərb), məsləhət görülən temp 27-29 takt/dəq. hesab olunur.

RUMPEL- Ballerə bərkidilmiş qol(ling). Rumpelin köməyi ilə yaxtın sükanı döndərilir.

Ss

SABALİNA- Sinxron üzgüçülük fiqurudur, aşağıdakı əsas mövqe və hərəkətlərdən ibarətdir: sinə üstündə, horizontal bucaq, köndələn ox ətrafında irəli 1/4 dövrə, suya dalmada iki ayaqla yuxarı bucaq, suya dalmada bir ayaqla yuxarı bucaq, katalin dönmə, kran, vertikal.

SABİLARK- Sinxron üzgüçülük fiquru, aşağıdakı əsas mövqe və hərəkətlərdən ibarətdir: sinə üstündə; üfüqi (horizontal) bucaq; köndələn ox ətrafında irəli 1/4 dövrə; suya dalmada iki ayaqla yuxarı bucaq; suya dalmada üzü yuxarı

SAB

bucaq; suyun səthi üzrə “kran” mövqeyinə qədər eyni vaxtılı qalxma ilə katalin dönüşü; “üfüqi” ayaq 180 dərəcə qövs üzrə irəliləyir (ayaq vertikal çatın məqamda, ona əks istiqamətdə “vertikal” ayaq “şpaqat” mövqeyinə qədər irəliləyir), arxası üstə.

- **180 DƏRƏCƏYƏ AÇIQ FIRLANMA, SABİLARK-** “Sabilark” fiquruna oxşardır, lakin “kran” mövqeyində “üfüqi” ayaq su səthinin üstündə 180 dərəcə qövs üzrə irəliləyir, elə bu məqamda ona əks mövqedə “vertikal” ayaq bədənin 180 dərəcəyə eyni vaxtılı dönməsi ilə hərəkət edir.

SABİTLİK

- **HƏRƏKİ VƏRDİŞİN SABİTLİYİ-** Uzun müddət ərzində avtomatizmə çatdırılmış məqsədyönlü hərəkəti icra etmək bacarığının saxlanması.

- **İDMAN FORMASININ SABİTLİYİ-** Yüksək idman nəticələrinin əldə edilməsinə optimal hazırlıq halının möhkəmliyi.

SABMARİNA (SUBMARİNA)- Sinxron üzgüçülük fiquru aşağıdakı əsas mövqelərdən ibarətdir: arxası üstə, üzüyuxarı bucaq, suya dalmada üzüyuxarı bucaq, arxası üstə

- **İKİ AYAQLA YUXARI, SABMARİNA-** Sinxron üzgüçülük fiquru, aşağıdakı əsas mövqelərdən ibarətdir: arxası üstə, iki ayaqla yuxarı bucaq, suya dalmada iki ayaqla yuxarı bucaq, iki ayaqla yuxarı bucaq, arxası üstə.

SABLYA- Kütləsi 500 q-a qədər, trapesiya kəsiyinin uzunluğu 88 sm-dən çox olmayan, tiyəsi yumurtavari qardalı, əyri dəstəkli kəsən-batan idman silahı.

SAX

SADƏLƏŞDİRMƏ. MÖVQEYİN SADƏLƏŞDİRİLMƏSİ- Şahmat və damada mürəkkəb vəziyyət, adətən fiqurların, piyada və damaların dəyişdirilməsi, eləcə də mövqeyin dəyişdirilməsi ilə sadələşdirilir.

SAĞLAMLIQ- Orqanizmin fiziki, mənəvi və sosial rifahının harmonik birləşdiyi orqan və sistemlərinin öz-özünü requlyasiyası ilə səciyyələnən halı.

SAHƏ. XÜSUSİ SAHƏ- Xüsusi olaraq sürətli ralli üçün xronometrajlanmış qapalı yollarda keçirilən yarış sahəsi.

QADAĞAN OLUNMUŞ SAHƏ- İdman oriyentirini tapma üzrə yarış rayonunda əkinlə, meşəsalma ilə, az tapılan və kökü kəsilən bitki sahələri ilə, quşların yerüstü yuvalıqları, sürüşmə və təhlükəli qar uçunları yamaqları ilə və s. tutulmuş ərazilər. Xəritədə belə sahələrin işarəsi qırmızı xətlərlə vertikal ştrixləndir.

OYUN SAHƏSİ- Torun üst kənarı ilə vertikal səthini məhdudlaşdıran voleybol meydançasının antennalı boş sahəsi. Top oyun sahəsi daxilində torun üzərindən ötür keçməlidir.

SAXLAC (ƏYLƏC) SƏKKİZLİYİ- Bərkidilmiş ip üzrə enməni təmin etmək üçün alpinist qurğusu.

SAXLAMA- Sambo və cüdoda fənddir, güləşçi müəyyən vaxt ərzində (samboda 20, cüdoda 30 saniyəyə qədər) rəqibi kürəyi üstə xalçada uzanıb qalmağa məcbur edir, özü isə onu kürəyi ilə xalçaya sıxır. Saxlama variantları: böyürü üstə, köndələn, üstədən, baş tərəfdən, ayaqlar tərəfdən (cüdoda qiymətləndirilmir).

- **ATLARI SAXLAMA-** Atın sağlamlığını gündəlik səliqəli qulluqla, düzgün

SAX

yemləmək, suvarmaq və işlətməklə, eləcə də ləvazimatlarını təmiz və qaydada saxlamaqla təmin edilir.

- **CİSMİ SAXLAMA**- Bədii gimnas-tikada element. Atmadan, ötürmədən, katadan sonra sərt və ya sərbəst atma ilə cismi qəbul etmə.

- **TUTUB SAXLAMA (1)**- 1.Gimnastik alətin arxasından yapışmanı dəyişmə üsulu. 2.Əlləri gimnastik alətdən bir anda buraxma.

-**İRƏLİ YELLƏNMƏKLƏ YAPIŞIB SAXLAMA**- Tirdə və qadın bruslarında təmrin. Yellənməklə irəli yırğalanıb çanaq-bud oynaqlarında ayaqları cəld qatılmaqla altdan yapışib bükülü salanmaya keçmə.

- **TUTUB SAXLAMA (2)**- Komandalı idman oyunlarında daha effektiv müdafiə üsulu olub topun və ya şaybanın hərəkətini (uçuşunu) dayandırmaqdan və bir rəqibdən o birisinə ötürülən zaman ona yiyələnməkdən ibarətdir.

- **KÖRPÜDƏ SAXLAMA**- Yunan-Roma və sərbəst güləşmədə fəaliyyət. Gülləşçi rəqibinə qarşı üzərinə çevrilməyə mane olaraq onu körpü vəziyyətində saxlayır.

- **ÖZÜNÜ SAXLAMA**- Dayanma, mürəkkəb statik vəziyyətin (pozanın) icrası zamanı gimnastik təmrinin qeydə alınması. Halqalarda qeydə alınmanın müddəti 2 saniyə, tirlərdə 1 saniyədir.

- **ŞAYBANI SAXLAMA 1**- Hokkeydə şaybanı əlcəkdə saxlamaq qapıçının texniki fəndidir. 2. Hokkeydə oyunçunun şaybanı öz arxasında gözlənilmədən qoyması oyun yoldaşına əlverişli vəziyyət yaratmaqdan ibarət qarşılıqlı hərəkət üsulu.

SAL**- SU ÜZƏRİNDƏ SAXLAMA-**

1.Yaxtın böyük sürəti zamanı müvazinəti hidrodinamik güc hesabına (üzmə qabiliyyəti hesabına yox) suyun səthində saxlama. 2.Su xizəkçisinin suyun səthində davamlı hərəkəti. 3. Alpinistin qarlı eniş üzrə müvazinəti saxlamaq və hərəkət sürətini nizama salmaq üçün buz baltasından dayaq kimi istifadə edib iki ayaq üzərində sürüşməklə enmə üsulu.

- **ŞTANQI DÜZLƏNDİRİLMİŞ QOLLARDA YUXARIDA SAXLAMA**- Ağırliqqaldırma təmrinlərində son vəziyyət: dartma, təkən, ayaq üstə sıxma.

- **TOPU SAXLAMA**- İdmançıların bir sıra idman oyunlarında topu əllə və ya klyuşka ilə dayandırması, qəbul etməsi və cəmləşdirmək üçün istifadə etdikləri texniki üsul (futbolda əllə oynamağa yalnız qapıçının ixtiyarı vardır).

SAXLAMAQ- Akrobatikada statik vəziyyətin (duruş, müvazinət, dayaq olma, söykənmə) qeyd edilməsinə lazımi göstəriş fərdi və qoşa təmrinlərdə 3 saniyə, üçlüklərin təmrinlərində 4 saniyə və dördlüklərin təmrinlərində 5 saniyə müddətində.

SALAMLAMA- Yarışda konkur və miniyə öyrətmədə minici meydana çıxaraq yarış qaydalarına uyğun hakimləri salamlamalıdır. Kişilər baş geyimlərini çıxararaq, qadınlarsa sağ qolunu endirərək təzim edirlər.

SALAMLAŞMA- Qılıncoynadanların silahla salamlanması.

SALXOV- Konkilərdə fiqurlu sürüşmədə arxaya-xaricə gedişdə havadakı ayağın üstünə enməklə arxaya- daxilə

SAL

gedişində icra edilən sıçrayış. Uçuşda bədənin fırlanma istiqaməti müsbətdir, yəni təkən qövsünün əyrilik istiqaməti ilə uyğundur. İsveç fiqurçusu Ulix Salxovun adı ilə adlandırılmışdır.

SALMA, SALINMA. TƏXİRƏ SALINMA- Şahmat və damada əsas vaxtda qurtarmamış partiyada mübarizə dayandırılır ki, sonradan davam etdirilsin və axıra qədər oynanılsın. Təxirə salınma zamanı rəqiblərin fiqurlarının vəziyyəti və kontrol saatda sərf olunmuş vaxt haqqında göstərici qeyd edilir.

AĞIRLIĞI TƏDRİCİ SALMA (1)- Akrobatik və gimnastik təmrin. Baş üzərindən çevrilib bədənin dayağa ardıcıl toxunması ilə fırlanma hərəkəti.

QRUPLAŞMADA AĞIRLIĞI TƏDRİCƏN İRƏLİ SALMA- Qruplaşib kürəkdə duruşdan uzanmış vəziyyətə və ya əlavə dirənməyə tədrici keçmə.

ÇƏKİ SALMA- Maye və qida qəbulunu məhdudlaşdırma vasitəsilə, eləcə də yüksək temperaturun təsirindən çox tələmə hesabına bədən kütləsinin azalması (2-4 gün ərzində). Boksda, güləşmədə, ağırlıqqaldırmada lazımi çəki kateqoriyası həddinə daxil olmaq üçün tətbiq edilir.

ÇƏTİNLİYƏ SALMA- Təmrinin yerinə yetirilməsini çətinləşdirən, əzələ gücünün artırılmasına səbəb olan hərəkətə xarici təsir (idman daşı, ştanq, qumla dolu kisə və s.).

CİLOVLARI QAYDAYA SALMA- Minicinin cilovları saxlama üsulu və rolu. Cilovların seçilməsi bir əl və iki əl təlimi üzrə, cıdır üzrə, iki əldə dəhneli-qaytarqalı yüyənin dörd cilovu üzrə olur. Bir əldə tutulan cilovlar yalnız salamlaş-

SAL

ma zamanı (sol əldə) sahmanlanır.

AĞIRLIĞI TƏDRİCİ SALMA

- **ƏLLƏRDƏ DURUŞA İRƏLİ AŞMA-** Dirsəklərdə duruşdan əlləri söykəyərək və onları düzəldərək duruşa beliaçıq irəli aşma.

- **BELİAÇIQ İRƏLİ AŞMA-** Dirsəklərdə duruşdan uzanmış vəziyyətə və ya sinədə duruşa beliaçıq irəli aşma.

- **BÜKÜLÜ İRƏLİ AŞMA-** Kürəkdə duruşdan bükülü uzanmış vəziyyətə və ya arxası üstə uzanaraq belibükük irəli aşma.

- **QRUPLAŞARAQ ARXAYA AŞMA-** Əlavə dayaqdan uzanmış vəziyyətə və ya qruplaşaraq uzanmaya arxaya aşma.

- **BÜKÜLÜ ARXAYA AŞMA-** Bükülü dayanaraq dayaqdan əllərini ayaqlarının arxasında qoyaraq uzanmış, bükülü uzanmış və ya arxası üstə duruş vəziyyətinə bükülü arxaya aşma.

- **SİLİVAŞ AŞMASI-** Tirdə təmrin. Dayaqdan uzununa sıçrayıb uzununa ayaqlar aralı bir çiyində duruş, kürəklərdə duruşa ayaqlar aralı aşma və bir dirsək üstündə dayağa aşma. Rumın gimnastkası Daniel Silivaşın soyadı ilə adlandırılmışdır.

QAYDAYA SALINMA

- **QAYIĞIN QAYDAYA SALINMASI-** Qayığın avarçəkənin antropometrik göstəriciləri (bədən kütləsi, boy, əl-ayağın uzunluğu), hava şəraiti və akvatoriya əsasında qurulması.

- **SİLAHIN QAYDAYA SALINMASI-** Atıcılıq silahının bütün mexanizmlərinin dayanmadan və etibarlı işləməsinə gətirilməsi.

SALTO- Akrobatik və gimnastik təmrin. Əllərin aralıq dayağı olmadan baş

SAL

üzərindən tam çevrilib hoppanmaqla bədənin havada mayallaq vurma, fırlanma hərəkəti. Bir çox variantı var: irəli, arxaya, kənara, qruplaşaraq, belibükük, bükülüb-açılaraq, açılmaqla dəfələrlə 180 dərəcəyə dönmələr.

- **BELLE SALTOSU**- Bruslarda təmrin. Əllərdə duruşdan sallanmaya çəkilmə və tirlərin üstündə əllərdə dayağa ani irəli ikiqat salto. Alman gimnastı Mayk Bellenin adı ilə adlandırılmışdır.

- **DAİRƏVİ DÖNMƏKLƏ İRƏLİ SALTO**- Akrobatik hoppanma. İki ayağın təkani ilə dairəvi dönməklə arxaya sıçrayış, yerə enməmiş irəli salto. Elə beləcə irəli mayallaq aşmaqla bir dəfə yarım, irəli ikiqat salto icra etmək olar.

- **DAİRƏVİ DÖNMƏKLƏ BİR ƏL ÜZƏRİNDƏ BELİAÇIQ SALTO**- Akrobatik hoppanma. İki ayağın təkani ilə dairəvi dönməklə arxaya hoppanma və yerə enmədən irəli-arxaya geniş açılmış ayaqlarla bir ayaq üzərinə enməklə irəli beliaçıq salto.

- **DELÇEV SALTOSU**- Tirdə təmrin. Tir qarşısında sallanmaya dairəvi dönməklə ayaqlar aralı bükülü irəli böyük yellənişlə arxaya salto. Bolqar gimnastı Stoyan Delçevin soyadı ilə adlandırılmışdır.

- **DEFA-POQORELOV SALTOSU**- Tirdə təmrin. Tir qarşısında sallanmaya 540 dərəcə dönməklə beliaçıq irəli böyük yellənişlə arxaya salto. Fransız gimnastı Jakkus Defa və sovet gimnastı Aleksandr Poqorelovun soyadları ilə adlandırılır.

- **DÖNÜŞLƏ SALTO**- 360 dərəcəyə və daha çox (bir neçə 180 dərəcə) dairəvi dönməklə beliaçıq irəli və ya arxaya salto.

SAM

- **HONMA SALTOSU**- Bruslarda təmrin. Qolaylanaraq arxaya yellənib qalxma, ardınca dayağa bükülü irəli salto. Yapon gimnastı Fumio Honmanın soyadı ilə adlandırılmışdır.

- **İRƏLİ SALTO**- Bruslarda təmrin. Əllərdə bükülüb qolların üzərindən bel bükülü irəli salto.

- **DAYAĞA İRƏLİ SALTO**- Bruslarda təmrin. Dayağda belibükük qolların üzərindən arxaya yellənməklə irəli salto.

- **BRUSLAR ALTINDA İRƏLİ SALTO**- bax. Şüvüllər altında irəli dövrə vurma.

- **DÖNMƏ VƏZİYYƏTİNDƏ İRƏLİ SALTO**- Tirdə və qadın bruslarında təmrin. Dayağdan ayaqlar yana aralı altdan yapışmaqla arxaya yellənərək arxaya sıçrayıb aşmaqla irəli dövrə etmə.

- **İRƏLİ BİR DƏFƏ YARIM SALTO**- Akrobatik hoppanma. İrəli bir dəfə yarım salto, döşəməyə əllərlə dayaqlanaraq irəli mayallaq aşma.

- **İRƏLİ SALLANMAYA BİR DƏFƏ YARIM SALTO**- Tirdə təmrin. Arxaya yellənməklə tirin üzərindən altdan yapışmaqla sallanmaya bir dəfə yarım irəli salto.

- **İRƏLİ ÇEVRİLMƏKLƏ 360 DƏRƏCƏ DÖNÜB BİR DƏFƏ YARIM İRƏLİ SALTO**- At üzərindən uzununa və eninə dayaqlı hoppanma. Əllərin təkənindən sonra 360 dərəcə dönməklə irəli çevrilmə və ardınca qruplaşaraq və ya belibükülü irəli bir dəfə yarım salto.

- **BİR ƏL ÜZƏRİNDƏN İRƏLİ ÇEVRİLMƏKLƏ DAİRƏVİ DÖNÜB ARXAYA BİR DƏFƏ YARIM SALTO**- At üzərindən uzununa və eninə dayaqlı hoppanma. 1-ci fazada bir əl

SAL

üzərindən çevrilib dairəvi dönməklə (rondat), 2-ci fazada qruplaşaraq bir dəfə yarım arxaya salto.

- **İRƏLİ SALLANMAYA YELLƏNMƏKLƏ İRƏLİ SALTO**- Tirdə təmrin. İrəli böyük yellənməklə arxaya ayaqların kəskin hərəkəti ilə (əks tempdə) altdan yapışmaqla sallanmaya qruplaşaraq, beli bükərək və ya ayaqlar aralı irəli salto.

- **MORISUE SALTOSU**- Bruslarda təmrin. Əllərdə dayağa qruplaşaraq qolların üstündə əllərdə dayaqdan irəli böyük yellənməklə arxaya salto. Yapon gimnastı Sindzi Morisuenin soyadı ilə adlandırılmışdır.

- **KOVAÇ SALTOSU**- **bax**. Tirin üzərindən sallanmaya arxaya salto. Təmrin macar gimnastı Peter Kovaçın soyadı ilə adlandırılmışdır.

- **KOLPİNSK SALTOSU**- **bax**. Dairəvi dönməklə bir əl üzərində beliaçıq salto. Təmrin ilk dəfə Kolpino şəhərində (Sankt-Peterburq yaxınlığında) icra olunmuşdur.

- **KORBUT SALTOSU**- Tirdə təmrin. Qruplaşaraq arxaya salto. Təmrin sovet gimnastikası Olqa Korbutun soyadı ilə adlandırılmışdır.

- **KOROLYOV SALTOSU**- Bruslarda təmrin. Əllərdə duruşdan sallanmaya keçmə və irəli böyük yellənişlə qollar üzərindən sıçrayıb aşmaqla ayaqlar aralı dayaqda irəli yellənməyə arxaya salto. Sovet gimnastı Yuri Korolyovun soyadı ilə adlandırılmışdır.

- **İKİQAT SALTO**- Ardıcıl iki salto. İrəli, arxaya, yana, qruplaşaraq, belibükülü, beli açıq, eləcə də dönmələrlə icra olunur.

- **QİNGER SALTOSU**- Tirdə təmrin.

SAL

Tir qarşısında sallanmaya dairəvi dönməklə beliaçıq irəli böyük yellənişlə arxaya salto. Alman gimnastı Eberhard Qingerin soyadı ilə adlandırılmışdır.

- **Lİ YUDJİN SALTOSU**- Akrobatik hoppanma. Beli bükülü, ayaqlar aralı dönməklə yana bir dəfə yarım salto və irəli mayallaq. Təmrin Çin gimnastı Li Yudjinin adı ilə adlandırılmışdır.

- **LOU YUN SALTOSU**- Akrobatik hoppanma. Qruplaşaraq ayaqlar aralı böyrü üstə və ya belibükülü 270 dərəcə dönməklə ikiqat salto. Təmrin Çin gimnastı Lou Yunun adı ilə adlandırılmışdır.

- **LYUKİN SALTOSU**- Akrobatik hoppanma. Üçqat salto. Təmrin sovet gimnastı Valeri Lyukinin soyadı ilə adlandırılmışdır.

- **MARÇENKO-1 SALTOSU**- **Bax**. Qolların altında irəli mayallaq. Təmrin sovet gimnastı Vladimir Marçenkonun soyadı ilə adlandırılmışdır.

- **MARÇENKO-2 SALTOSU**- Akrobatik hoppanma. 360 dərəcə dönməklə arxaya ikiqat salto.

- **YELLƏNMƏ SALTOSU**- Bir ayağın təkəni və digərini yelləyib yellənən ayağın üstünə enməklə beliaçıq irəli və ya arxaya salto.

- **RADOXL SALTOSU**- Qadın bruslarında təmrin. Alt qolda dayaqdan üzü xaricə arxaya yellənməklə bükülü ayaqlar aralı üst qolda sallanmaya irəli salto. Alman gimnastı Birqit Radoxlun soyadı ilə adlandırılmışdır.

- **SYAO RUIZİ-MARİNİÇ SALTOSU**- Tirdə təmrin. Altdan yapışmaqla sallanmaya ayaqlar aralı (tirin qarşısında) bükülü irəli böyük yellənməklə, ardınca arxaya yellənməklə (əks templə) irəli sal-

SAL

to. Çin gimnastı Syao Ruizi və sovet gimnastı Valeri Mariniçin soyadları ilə adlandırılır.

- **ŞİŞOVA SALTOSU**- Tirdə təmrin. 360 dərəcəyə dönüşlə beliaçıq arxaya salto. Sovet gimnastkası Albina Şişovanın soyadı ilə adlandırılmışdır.

- **YANA SALTO**- Bir ayağın təkani və o birini yelləməklə yana salto. Qruplaşaraq, beli bükük və beli açıq icra olunur.

- **YANTS SALTOSU**- Qadın bruslarında təmrin. Uzununa sallanmadan üzü daxilə arxaya yellənməklə üst qolda sallanmaya ayaqlar aralı belibükülü irəli salto.

- **SÜRƏKLİ SALTO**- Yerə enmə qarşısında beliaçıq və qruplaşaraq yüksək ifadə edilmiş uçuşla arxaya və ya irəli salto.

- **YEQER SALTOSU**- Tirdə təmrin. Əllərdə duruşdan irəli çevrilmə və arxaya yellənməklə sallanmaya belibükülü və ya ayaqlar aralı irəli salto. Alman gimnastı Berndt Yeqerin soyadı ilə adlandırılmışdır.

- **QOLLARIN ALTINDA SALTO**- Bruslarda təmrin. Dayağda arxaya hərəkətdə ikən sallanmaya belibükük arxaya yatma (və ya sallanmaqdan belibükülü hoppanmaqla) və bədənirəli hərəkəti ilə dayağda arxaya yellənib yapışmaqla arxaya qalxma.

- **QOLLARIN ALTINDA ÜFÜQİ DAYAĞA SALTO**- Bruslarda təmrin. qolların altında üfüqi dayaqlarla qurtaran salto.

- **ŞÜVÜLLƏR ALTINDA DAİRƏVİ DÖNMƏKLƏ SALTO**- Bruslarda təmrin. Əllərdə dayağda və ya dayağda irəli yelləməyə açılma məqamında dairəvi dönməklə qollar altında salto.

- **ŞÜVÜLLƏRİN ÜSTÜNDƏ SAL-**

SAL

TO- Bruslarda təmrin. Əllərdə duruşdan belibükülü irəli yellənməklə arxaya salto və ya dayağda arxaya yellənmə.

- **DAİRƏVİ DÖNMƏKLƏ (VƏ YA 360 DƏRƏCƏ) QOLLARIN ÜSTÜNDƏ SALTO**- Bruslarda təmrin. Əllərdə dayağa 180, 360 dərəcə dönməklə beliaçıq qolların üstündə arxaya salto.

- **TEMPLİ SALTO**- Beliaçıq minimal uçuşla və enmə qarşısında kəskin bükülməklə arxaya salto sonradan gələn akrobatik hoppanmanın icrasına imkan verir.

- **TOMAS SALTOSU**- Akrobatik hoppanma. Dairəvi dönməklə arxaya sıçrayış və qruplaşaraq irəli bir dəfə yarım salto və ya bükülü irəli mayallaq vurma. Təmrin amerikalı gimnast Kurt Tomasın adı ilə adlandırılmışdır. Üç ardicil salto. Yalnız arxaya və qruplaşaraq icra olunur.

- **İRƏLİ DÖNÜŞLƏ İKİ DƏFƏ YARIM İRƏLİ SALTO**- At üzərindən uzununa və eninə dayaqlı hoppanma. İkinci fazada qruplaşaraq iki dəfə yarım irəli salto.

- **İRƏLİ ÇEVRİLMƏKLƏ BİR DƏFƏ YARIM İRƏLİ SALTO**- At üzərindən uzununa və eninə dayaqlı hoppanma. İrəli dönmə, ikinci fazada qruplaşaraq, belibükük, beliaçıq, eləcə də 180, 360 və ya 540 dərəcə dönməklə bir dəfə yarım irəli salto.

- **VİNKLER SALTOSU**- Tirdə təmrin. Altdan yapışmaqla əllərdə duruşdan irəli çevrilmə və arxaya yellənməklə beliaçıq sallanmaya irəli salto. Alman gimnastı Daniel Vinklerin adı ilə adlandırılır.

- **YANA ÇEVRİLMƏKLƏ YANA BİR DƏFƏ YARIM SALTO**- At üzə-

SAL

rindən uzununa və eninə dayaqlı hoppanma. Ayaqlar aralı yana çevrilmə və əllərə təkən verəndən sonra böyürü ata tərəf vəziyyətdə bir dəfə yarım yana salto. Qruplaşaraq və belibükük icra oluna bilir.

- **YANA ÇEVİRİLİB BÖYRÜ ATA TƏRƏF OLMAQLA İRƏLİ BİR DƏFƏ YARIM SALTO-** At üzərindən uzununa və eninə dayaqlı hoppanma. Hoppanmanın 1-ci fazasında yana ki çevrilmə, 2-ci fazasında arxası ata tərəf dönmə və qruplaşaraq və ya belibükük bir dəfə yarım irəli salto.

- **YANA İKİQAT SALTO-** Yana bir ayağın təkənə və o biri ayağı yelləməklə ardıcıl iki salto. Qruplaşaraq və belibükük icra olunur.

- **QOLLAR ALTINDA İKİQAT SALTO-** Bruslarda təmrin. Əllərdə dayağa qruplaşmaqla qollar altında irəli və ya arxaya ardıcıl iki salto.

SALTO-MORTALE- Bax. Salto

SAMBA- Latin Amerikasına programına daxil edilən idman rəqsi. Musiqi ölçüsü 2/4 (4/4), temp beynəlxalq qaydalar üzrə dəqiqədə 50 takt (100 zərb), tövsiyə edilən temp 48-50 takt- vəzn.

SAMBO- Dünyada yayılmış idman güləşməsi növü. İdman növü kimi sambo XX əsrin 20-cu illərində SSRİ-də yaranmışdır. “Sambo” sözü “özünü silahsız müdafiə etmə” söz birləşməsinin abreviatürüdür. Görüşdə atmalar, ağırdıcı üsullar işlədilir, bədənin hissələrindən və paltarından (samboçunun gödəkçəsindən) ixtiyari tutmalara icazə verilir. Təmiz qələbə üçün güləşçi təmiz atma və ya rəqibin özünü məğlub hesab etməsi ilə nəticələnən ağırdıcı üsul icra etməlidir.

SAN

SAMERSAB- Sinxron üzgüçülük fiquru aşağıdakı əsas mövqe və hərəkətlərdən ibarətdir: sinə üstündə, üfqi bucaq, köndələn ox ətrafında irəli 1/4 dövrə, suya dalmada iki ayaqla üzüyuxarı bucaq, suya dalmada bir ayaqla üzüyuxarı bucaq, suyun səthinə qalxma, üzüyuxarı bucaq, arxası üstə.

SANCMA- Qılıncoynadanın tiyənin ucunu rəqibin zərbə səthinə müəyyən qüvvətlə toxundurmasının hakimlər və ya elektrofiksator aparatı ilə qeydə alınması.

- **ALINMIŞ SANCMA (ZƏRBƏ).** Yarış protokolunda qılıncoynadana yazılan sancma (zərbə).

- **AYAĞA SANCMA (ZƏRBƏ)-** Şpaqalarla qılıncoynatmada sancma (zərbə) rapira və sablyalarla qılıncoynatmada etibarsızdır.

- **BİRBAŞA SANCMA (ZƏRBƏ)-** Qılıncoynadan tərəfindən rəqibin silahını və ya bədəninə hissəsini lazımsız dövrələməklə (arxasına keçməklə) icra edilən hücum (və ya hücum təhlükəsi).

- **BİRBAŞA OLMAYAN SANCMA (ZƏRBƏ)- Bax. Birbaş olmayan hücum.**

- **BUCAQLA SANCMA-** Qılıncoynadanın silahlı əlinin bazuönüsünün və silahının bucaq yaratdığı hücum.

- **CƏRİMƏ SANCMASI-** Döyüşün aparılma qaydasını pozduğuna görə qılıncoynadana kəsilən cərimə (qəsdən toqquşma, döşəməyə sancma, silahsız əllə müdafiə və s. görə), eləcə də alınmış hesaba əlavə edilən və ya hesabdən çıxılan sancma.

- **DAŞINMA İLƏ SANCMA (ZƏRBƏ)-** Qılıncoynadanın rəqibin tiyəsinin ucunu silahla dövrələməklə icra etdiyi

SAN

hücum.

- **DAYANDIRICI SANCMA (ZƏRBƏ)**- Rəqibin mürəkkəb hücumuna qılıncoynadanın əks hücumu.

- **ENDİRİLMİŞ SANCMA (ZƏRBƏ)**- Qılıncoynatmada yarış protokoluunda rəqibə yazılmış sancma (zərbə).

- **ETİBARLI SANCMA (ZƏRBƏ)**- Qılıncoynadanın rəqibin aydın bir surətdə zərbə alan yerinə dəyən sancması (zərbəsi).

- **ETİBARSIZ SANCMA (ZƏRBƏ)**- Rəqibin zərbə vurulmalı olmayan yerinə qılıncoynadanın endirilən sancması (zərbəsi). Sayılmır və qılıncoynadanın döyüşdə sonrakı iştirakı ləğv edilir.

- **ƏL AĞACINI SANCMA**- Dağ xizəyi idmanı texnikası elementi. Döngəyə girişi icra edərkən əllə əlaqələndirmə hərəkəti.

- **ƏLƏ SANCMA (ZƏRBƏ)**- Sablya və şpaqalarla ələ sancma (zərbə) etibarlı, rapiralarla qılıncoynatmada etibarsızdır.

- **GÖVDƏYƏ SANCMA**- Rapira, şpaqa və sablyalarla qılıncoynatmada həqiqi sancma.

- **XƏBƏRDAREDİCİ SANCMA (ZƏRBƏ)**- Rəqibin hücumunun başlanğıcına qılıncoynadanın əks hücumu.

- **KÖÇÜRMƏKLƏ SANCMA (ZƏRBƏ)**- Qılıncoynadanın silahın tiyəsini, qardasını rəqibin silahlı əlini dövrələməklə icra etdiyi hücum.

- **KÜRƏYƏ SANCMA (ZƏRBƏ)**- Rapiralarla, şpaqalar və sablyalarla qılıncoynatmada kürəyə sancma (zərbə).

- **MASKAYA SANCMA (ZƏRBƏ)**- Sablya və şpaqalarla qılıncoynatmada etibarlı (sayılan), rapiralarla qılıncoynatmada sayılmayan sancma (zərbə).

SAN

- **ÖZ VAXTINDA OLAN SANCMA (ZƏRBƏ)**- Qılıncoynatma tempini qabaqlamaqla qılıncoynadanın sancması (zərbəsi).

- **“SAĞA SANCMA (ZƏRBƏ)!”**- İdmançının sancma (zərbə) alması haqqında qılıncoynatma cığırındakı hakimdən - döyüşün rəhbərindən sağda olan hakimin qərarı.

- **“SOLA SANCMA (ZƏRBƏ)!”**- Qılıncoynatma cığırında hakimdən - döyüş rəhbərindən sol tərəfdə olan hakimin idmançının sancma (zərbə) alması haqqında qərarı.

- **SAYILMAYAN SANCMA (ZƏRBƏ)**- Yarış qaydasını pozmaqla qılıncoynadan tərəfindən endirilən sancma (zərbə).

- **ŞÜBHƏLİ SANCMA (ZƏRBƏ)**- Sablyalarla qılıncoynatmada (elektrofik-sasiyası olmayan) küncdəki hakimlərin əks qiymətləndirmələri ilə döyüş rəhbərinin və başqa hakimlərin (“Bitərəf qalırım”) rəyləri zamanı qiymətləndirilən sancma (zərbə).

- **TƏKRAR SANCMA (ZƏRBƏ)**- **Bax. remiz.**

- **YAPIŞDIRILMIŞ SANCMA**- Rəqibin zərbə ala bilən bədən səthinin sancılmaqla müşayiət olunmayan, nəticədə qılıncoynadanın elektrofik-satorun işarəsi olmayan silahının ucu ilə yandan toxunuşu.

- **QARŞILIQLI SANCIMALAR (ZƏRBƏLƏR)**- Şpaqalarla qılıncoynatmada idmançılar tərəfindən eyni vaxtda endirilən sancmalar.

SANİYƏÖLÇƏN- Vaxt arasındakı (saniyələr və saniyələrin hissələrini, dəqiqələri, saatları) müddəti ölçmək üçün cihaz.

SAN

- **ƏL SANİYƏÖLÇƏNİ**- Əllə işə salınan və dayandırılan, dəqiqənin onda biri və yüzdə biri qədər dəqiqliklə vaxt kəsinini ölçən cihaz.

- **ELEKTRON SANİYƏÖLÇƏN**. Mexaniki (avtomatik) rejimdə işləyən və mikroprosessorla idarə olunan saniyəölçən.

SANJİROVKA- Tirdə təmrin. İrəli yellənmədə dairəvi dönmələrlə və üstədən yapışib saxlamaqla bütün artan amplituda ilə yellənmə.

SANQVİNİK- Temperamentin dörd əsas tipindən biri. Sanqvinik idmançı mütəhərrikiyi, yüksək psixi fəallığı, iş qabiliyyəti, ünsiyyətliyi, hərəkət tezliyi və diribaşlığı, nəticələrinin stabilliyi, yarıq qabağı mübariz hazırlıq əhval-ruhiyyəsi ilə xarakterizə olunur, mütəhərrikiylik, fəallıq, cəsarətlik tələb edən idman növlərini üstün tutur.

SARĞI. BİLƏK SARĞISI- Cəlb etmək və zədələnməkdən qorunmaq üçün bilək oynağına geydirilən sarğı (adətən, dəridən olur).

SARIMA. SARIMA- Güləşçi eyni zamanda baldırı və pəncəsini ilişdirərək rəqibin qıçını tutub saxlayır və ya yana dartır.

SARINMA. SARINMA- Badmintonda raketkanın açıq tərəfi ilə zərbə vurarkən onun sağdan sola, örtülü tərəfi ilə soldan sağa hərəkəti ilə torun qırağı səviyyəsində olan volana hücum zərbəsi.

- **NİZƏNİN SARINMASI**- Nizəni əldə möhkəm saxlamaq üçün dəstəyinə dolanmış 2,5-4 mm diametrlə xüsusi qaytan.

- **ŞÜVÜLÜN SARINMASI**- Şüvüldən tutma yerinə tullanan tərəfindən yapışdırılan leykoplastır.

SAY

SARKOMER- Sarkomerlərin ardıcıl yerləşdiyi miofibrillərin təkrar olunan hissəsi, əzələlərin yığıla bilən hissəsi. Hər sarkomerdə miozin və aktinə uyğun zülal maddələrinin törəmələrini təmsil edən yoğun və nazik liflər saxlanılır.

SARKOPLAZMA- Əzələ lifləri içində miofibrillərdən başqa nüvələr, orqanoidlər, o cümlədən, mitoxondrilər, həyat fəaliyyətini və liflərin yığılma funksiyasını təmin edən maddələr vardır. Orqanik toxumaların maye tərkibi hissəsi.

SAUNA- Quru isti hamam, fin hamamı.

SAY (DAYAZ YER)- Sahildən başlayaraq tədricən dərinliyini artıran uzanan dayazlıq.

SAY. AĞLARIN (QARALARIN) QIYMƏT SAYI- Ağ (qara) damaların taxta üzərində indekslərinin cəmini (Q.rokirovka; A.rokirovka) bildirir. Məs.: A mövqeyində 28, 32, 37, 43; Q.: 13, 19, 25, 26 asan hesablamaq olar ki, rokirovka $A=5+4+3+2=14$, rokirovka $Q=3+4+5+6=18$. Rokirovka A və rokirovka Q göstəriciləri templi oyunun aparılması zamanı vacibdir.

“SAYD-KAP”- Motosiklet idmanında dövrəvi-şose yürüşlərində və krosda istifadə edilən faytonlu motosikl adı.

SAYĞAC

- **DAİRƏLƏRİN SAYĞACI**- Konki-sürmə idmanında tətbiq edilən xüsusi qurğu. O, idmançıya daha neçə dövrə qaçışın qaldığını göstərir.

- **SANCMALARIN (ZƏRBƏLƏRİN) SAYĞACI**- Qılıncoynatma üzrə yarışda iştirakçılara və tamaşaçılara informasiya üçün sancmaların (zərbələrin) qeydiyyatının daşına bilən sistemi.

SEA**SEÇ****SEANS**

- **EYİNİ ZAMANDA OLAN ALTER-NATİV OYUN SEANSI-** Şahmat və damada növbə ilə gedişlər edilən, lakin bir-biri ilə bu zaman məsləhətləşmədən iki və ya bir neçə seansın bir dəfədə keçirilməsi.

- **EYİNİ ZAMANDA OLAN OYUN SEANSI-** Şahmat və damada güclü şahmatçının (damaçının)-adətən grossmeyster və ya idman ustasının eyni zamanda seansın böyük sayda iştirakçılara qarşı çoxlu partiya oynadığı kütləvi tədbir.

- **BAXMADAN EYİNİ ZAMANDA OLAN OYUN SEANSI-** Şahmat və damada yarışın xüsusi növü. Seans keçirən oyunçu taxtaya baxmadan rəqiblərə qarşı oynayır: ona taxtanın nömrəsi və onda iştirakçının etdiyi gediş deyilir, o isə zehmində mövqeyi təsəvvür edərək öz cavab gedişini elan edir.

- **EYİNİ ZAMANDA OLAN SAAT-LARLA OYUN SEANSI-** Şahmat və damada seans keçirən oyunçu tərəfindən nisbətən yüksək ixtisaslı 6-10 iştirakçıya qarşı keçirilən yarışın xüsusi növü. Bu zaman hər bir iştirakçının öz partiyasında gedişlərin düşünülməsi üçün vaxt nəzərə alınır və hədd qoyulur, seanserə isə seansın bütün partiyalarında gedişlərin cəminə birlikdə o qədər vaxt verilir.

SEANSER- Eyni zamanda oyun seansı keçirən şahmatçı və ya damaçı.

SEÇİM, SEÇİLMƏ

- **CÜTLƏRİN SEÇİLMƏSİ-** Məşqçi tərəfindən idman təkmübarizliklərində texniki və taktiki hərəkətləri yaxşı öyrənmək, təlim və məşq tutaşmalarını və məşğələlərdə döyüşləri keçirmək üçün

cütlüklərdə məşğul olanların bölüşdürülməsi. Seçmənin məqsədi məşğul olanların məşq məsələlərini icra etmək üçün ən yaxşı şərait yaratmaqdır.

- **GÖNDƏRMƏNİ QƏBUL ETMƏNİN VƏ MEYDANÇANIN TƏRƏFİNİN SEÇİLMƏSİ-** Tennis matçının əvvəlində püşklə müəyyən edilən məcburi qayda.

- **İDMAN SEÇİMİ (İDMAN SELEKSİYASI)-** Uşağın, yeniyetmənin, cavanın idman fəaliyyətinin (idman növünün) müəyyən qisminə yüksək meylik dərəcəsini müəyyənləşdirməyə imkan verən tədbirlər kompleksi.

- **KOMANDAYA SEÇMƏ-** Yarışda iştirak etmək üçün komanda heyətinin müəyyənləşdirilməsi; verilmiş tibbi-bioloji və psixoloji tədqiqatları nəzərə almaqla idman nəticələrinə görə həyata keçirilir.

- **MEYDANDA (MEYDANÇADA) YERİN SEÇİLMƏSİ-** İdman oyunlarında topu və ya şaybanı əlverişli vəziyyətdə alıb rəqibin qapısına (səbətinə) hücum etmək, rəqibi yayındırmaq üçün mühüm fərdi taktiki manevr.

- **TOPUN (ŞAYBANIN) SEÇİLMƏSİ-** Həndbolda, basketbol, futbol, rəqbi və hokkeydə hərəkətlərin icrasından sonra rəqibin topa (şaybaya) nəzarəti itirdiyi texniki-taktiki üsul. Bu vaxt oyunçu ya onu ələ keçirir, ya da top meydandan (meydançadan) kənara çıxır.

- **VURMALARIN SEÇİLMƏSİ-** Dama oyununda dama götürmək imkanları bir neçə olduqda oyunçu tərəfindən onlardan birinin seçilməsi.

- **YOLUN SEÇİLMƏSİ-** İdman oriyentirini tapmada əsas taktiki üsullardan

SEK

biri: xəritəni oxumaq nəticəsində müəyyən yerdə daha məqsədyönlü marşrutun müəyyənləşdirilməsi, həmin sahənin müşahidə edilməsi, səmttapmanın fərdi texnikasının qiymətləndirilməsi, fiziki və psixi vəziyyət, təcrübə toplamaq və s. kimi imkanlar.

SEKSİYA (BÖLMƏ) (1)- Bir idman növü ilə məşğul olan bədən tərbiyəsi kollektivi bölməsi. **(2)**. Start və birinci reqrupping arasında, iki ardıcıl reqrupping, sonuncu reqrupping və mərhələ finiši və ya ralli arasında yol bölmələrinin cəmi.

SEKS-NƏZARƏT- Bax. Cinslərə məxsus ləvazimata nəzarət.

SEKUNDANT- Boksçu və ya güləşçinin tək bətək mübarizəsinin aparılma taktikasını təshih edən, eləcə də idmançıya iş qabiliyyətinin bərpasında raundlar, görüşlər arası fasilələrdə praktik kömək göstərən məşqçi və ya onun köməkçisi.

SEKUNDANTLIQ ETMƏ- Bilavasitə start qabağı və yarış prosesində idmançının əhvalı və davranışını öyrənən xüsusi təşkil olunmuş idarə.

SEKVEY- Standart və Latın Amerikasını idman rəqslərində yarış növü. Yarışlar duet tərtibatı üzrə gedir.

SEQMENT- Yadro itələyən sınaq icra edərək ayağı ilə taxta tirə dirənə bilər. Seqment itələmək üçün dairənin halqasını üstədən örtür və onun daxili səthi ilə üst-üstə düşür. Seqmentin uzunluğu 122 sm, hündürlüyü 10 sm, eni 11-12 sm-dir.

SEMPAY- Karatedo ilə məşğul olan qrupda senseyin köməkçisi, baş (böyük) şagird (qrupun başçısı).

SENCEY- Karatedoda müəllim (məşqçi).

SENDVİÇ- Stolüstü tennis oyunu üçün

SER

raketkanın iki laydan (təbəqədən) ibarət əsasına yapışdırılan örtük. Aşağı təbəqə məsaməli (deşik-deşik) rezin qatdan, üst təbəqə kotur (qabarıqlı) rezin qatdan təşkil olunur.

- **DÜZ (AÇIQ) SENDVİÇ-** Stolüstü tennis raketkasının xaricə çıxmış qabarıqlı, üstünə rezin çəkilmiş ikiqat örtüsü.

- **TƏRS (ARXA) SENDVİÇ-** Stolüstü tennis üçün raketkanın qabarıqlı yapışdırılmış, üstü rezin olan ikiqat örtüsü.

SERAKİ- Buzlağın səthində müxtəlif formalı, daha çox diş və ya qüllə şəklində buzlu qaymalar.

SERİYA (1)- Böyük sayda iştirakçı olarkən yarışda iştirak üçün püşkatma əsasında birləşdirilmiş idmançılar qrupu. Ardıcıl və ya paralel yarışirlar.

SERİYA (2)- **1.**Təmrinlərin, onların elementlərinin ardıcıl sırası. **2.**Bir idmançı tərəfindən idman nəticələrinin təxminən bir səviyyədə ardıcıl yerinə yetirildiyi məşq və ya yarış təmrinləri hissəsi.

- **ATƏŞLƏR SERİYASI-** Atıcılıq üzrə miqdarı təmrinlərin icra şəraiti ilə müəyyən olunan yarışda və məşqdə ardıcıl atəşlərin yekunu.

- **ATƏŞLƏRİN NÜMUNƏ SERİYASI-** Zaçotdan qabaqca olan, arpacığın istiqamətini dəqiqləşdirməyə və silahın işini yoxlamağa xidmət edən atıcılıq üzrə yarışda və məşqlərdə atış seriyası.

- **RƏQSDƏ ADDIMLAR SERİYASI-** Buz üstündə idman rəqslərində addımların bir dəfəlik icrasında rəqsin şəklinin təkmilləşməsinin ardıcıl sırası.

- **ÇOX BÖYÜK SERİYA-** Bodibildinqdə bir və eyni əzələ qrupuna aid ardıcıl 4

SER

və daha çox təmrin arasında istirahət üçün praktik olaraq fasiləsiz icradan ibarət məşq üsulu. Yarış qarşısında dərialtı piydən fəal azad olmağa, həmçinin özələ toxumalarının sinir trofikasının güclənməsinə və məşq edilən əzələlərdə kəpilyar torun inkişafına yönəlir.

SERPANTİN- 1. Manejin uzun divarları arasında ilanvari xətt üzrə minicinin hərəkəti, maneji fiquru. **2.** Çoxlu döngələri, yoxuşları və enişləri olan velosiped, motosiklet və avtomobil yürüşlərinin keçdiyi tras.

SET- Tennis yarışında bir partiya oyun. Bir oyunçunun o birisindən ən azı 2 qeym üstün olması şərt ilə 6 qeymdən ibarət oyun. Yarışlar haqqındakı əsasnamə ilə setin 1 qeymi 7:6 üstünlüklə udulması nəzərdə tutulur.

SETBOL- Tennis matçında setin nəticəsini həll edə bilən uduş və ya məğlub etmək üçün oynanılan xal.

SEVMƏMƏZLİK. DƏHNƏ SEVMƏMƏZLİK- Atın ağzının dəhnənin təzyiqinə yüksək həssaslığı "cilov dalınca" vəziyyətinə gətirib çıxarır (atın başının qabaq hissəsi vertikal üzrə arxaya gedir).

SEYDZA!- Karatedoda dzadzen vəziyyətində oturmaq komandası.

SEYKEN- "Birbaşa yumruq". Karatedoda zərbə endirilən şəhadət və orta barmaqların xırda sümüklərinin frontal səthi ilə formalaşan yumruğun zərbə sahəsi.

SEYNOT- Şahmat və ya dama partiyalarında gedişləri düşünməyə vaxt çatışmazlığı (rəsmi yarışda fikirləşmək üçün oyunçuya ayrılmış vaxt məhdudlaşdırılır və onun sərf edilməsinə nəzarət olunur).

SƏK

SƏBƏT. BASKETBOL SƏBƏTİ- Basketbol oyunu zamanı topla nişan almaq üçün hədəf. İp torla təmin edilmiş və horizontal müstəvidə daxili diametri 45 sm olan lövhəyə bərkidilmiş metal halqa.

SƏDD- Dağ enişi və ya qılıcının 50 dərəcədən çox dik və bir neçə on və ya yüzlərlə metr uzunluqlu hissəsi.

SƏFƏRBƏRLİK- Ayrıca hərəkəti məsələni və ya yarışda çıxışlarını müvəffəqiyyətlə yerinə yetirmək üçün idmançının psixi fəaliyyəti və psixofizioloji əhvalını fəallaşdırmaq prosesi.

SƏHV- Qərəzlə, qərəzsiz edilən və ya rəqibin hərəkətlərindən törəyən texniki və ya taktiki üsulların səhv yerinə yetirilməsi, eləcə də yarış qaydalarının pozulması (bax. fol). Müxtəlif koordinasiya idman növlərində texnikada, hərəkətin ideal icrasından yayınma, təmrinlərin çətinliyinə və kompozisiyasına tələbatın yerinə yetirilməməsi.

- İKİQAT SƏHV- Tennis matçında raketin oyuna birinci və ikinci dəfə daxil edilməsi zamanı buraxılan səhv.

SƏKKİZ MİNLİKÇİLƏR- Dəniz səviyyəsindən 8000 m-dən çox hündürlüyü olan dağ zirvələri. Yer kürəsində cəmi 14 müstəqil zirvə - səkkiz minlikçilər vardır. Onlar müxtəlif ölkələrin alpinistləri tərəfindən fəth olunmuşdur (çoxillik uğursuz cəhdlərdən sonra).

SƏKKİZLİK- 1. Bədii gimnastika elementi. Lentlə icra edilən dairənin bir variantı. **2.** At idmanında 6-20 m diametridə birləşən iki halqadan ibarət maneji fiquru. Onun toxunma nöqtəsi atın duruş vəziyyətinin dəyişdirildiyi orta xətdə

SƏK

yerləşir. **3.** Velosipedçinin təsvir etdiyi səkkizlik şəklində fiqur. Yarış texnikası qiymətinin meyarı hesab olunur. **4.** Velosipedin formasını dəyişdirən və onu səkkizliyə yaxınlaşdıran təkərin qüsuru. **5.** Konkilərdə təknəfərlik fiqurlu sürüşmədə bir düz ayaq üstündə iki dairədən ibarət məcburi fiqur. Fiqurist hərəkətdə ikən bir təkənin köməyi ilə bir ayaq üstündə fiquru irəli-xaricə və ya arxaya-xaricə icra edir.

- İKİQAT ÜÇLÜKLƏ SƏKKİZLİK- Konkilərdə təknəfərlik fiqurlu sürüşmədə bir təkənin köməyi ilə fiquristin bir ayaqda icra etdiyi iki dairədən ibarət məcburi fiqur. Hər dairə üç bərabər hissəyə bölünən və ucu dairənin mərkəzinə yönəlmiş üçlüklə iki dönüşü əhatə edir. Hərəkətdən irəli-xaricə və hərəkətdən arxaya-xaricə başlayan ikiqat üçlüklə səkkizlik fərqləndirilir.

- İLGƏKLİ SƏKKİZLİK- Konkilərdə təknəfərlik fiqurlu sürüşmədə fiquristin bir təkənlə bir ayaqda icra etdiyi iki dairədən ibarət məcburi fiqur. Hər dairə zirvəsi fiqurun uzununa oxuna düşən ilgəkli dönüşdən ibarətdir. Hərəkətdən irəli-xaricə və hərəkətdən arxaya-xaricə başlayan ilgəkli səkkizliklər fərqlidir.

- QÖVSLƏRLƏ SƏKKİZLİK- Konkilərdə təknəfərlik fiqurlu sürüşmədə fiquristin bir təkənlə bir ayaq üzərində icra etdiyi iki dairədən ibarət məcburi fiqur. Ucu dairədən yönəlmiş qövslə dönüşdən hər dairə fiqurun uzununa oxunda olmalıdır. Hərəkətdən irəli-xaricə və hərəkətdən arxaya-xaricə başlayan qövslərlə səkkizliklər vardır.

- ÜÇLÜKLƏ SƏKKİZLİK- Təknəfər-

SƏS

lik fiqurlu sürüşmədə konkilərdə fiquristin bir təkənin köməyi ilə bir ayaqda icra etdiyi iki dairədən ibarət məcburi fiqur. Hər dairə ucu dairənin daxilinə yönəlmiş və fiqurun uzununa oxunda yerləşməli olan üçlüklə dönüşün tərkibindədir. Hərəkətdən irəli-xaricə və hərəkətdən arxaya-xaricə başlanan üçlüklü səkkizliklər fərqləndirilir.

SƏMƏRƏLİLİK- Müəyyən nəticələrin əldə edilməsinə bacarıq.

- ANAEROB SƏMƏRƏLİLİYİ- Orqanizmin oksigenin (qlikolinin) iştirakı olmadan baş verən proseslər hesabına intensiv əzələ işini təmin etmək üçün lazımi miqdarda enerji hasil etmək qabiliyyəti. Təmrinlərdə sürətli, partlayıcı xarakterli və dövrlər üzrə 10 dəqiqəyə qədər davamlılıqla gedən dözümlülüyün səviyyəsini müəyyən edir.

SƏMTLƏNMƏ. İDMANDA SƏMTLƏNMƏ- İdman növünün tələbindən asılı olaraq ayrıca götürülmüş hər bir uşağın gələcəkdə idman amplusına (oyunlarda) uyğun olaraq idman fəaliyyəti növünü seçməsi prosesi.

SƏPƏLƏMƏ- Şort-trekdə, atletik qaçış və idmanın bir sıra başqa növlərində ayrı-ayrı yüyürmə və seriya üzrə gedən yarışın hər dairəsində güclü iştirakçıların bölünməsinin xüsusi proseduru.

SƏS. LİDER-SƏS- Göstərilmiş interval ərzində verilən səsə əsaslanaraq idmançıya təmrinin icrası vaxtına nəzarət etməyə imkan verən cihaz.

SƏS LİDERLİYİ- İdmançının vaxtaşırı (müəyyən vaxt intervalı ərzində) səs siqnallarının köməyi ilə liderlik etməsi.

SƏTH

SƏT

- **QAYIĞIN İSLANAN SƏTHİ-** Qayığın suda qalan səthi.

- **RAKETKANIN OYUN SƏTHİ-** Raketkanın topa zərbə vurmaq üçün istifadə edilən ağız tərəfi. Tennisdə, badmintonda yalnız simli səthlə zərbə vurulur.

- **STOLÜSTÜ TENNİSDƏ STOLUN OYUN SƏTHİ-** Zərbələrin icrası zamanı topun göndərildiyi stolun (mütləq üfqi vəziyyətdə olmalıdır) səthi. Səthə stolun 2 sm olan kənarları da daxildir. Stolun oyun səthi taktiki məqsədlərlə şərti olaraq eni üzrə üç eyni oyun zonasına (sol, orta, sağ) və uzunluğunu üzrə üç müxtəlif oyun zonasına (yaxın-tordan 45 sm aralı, orta və yaxın-stolun arxa xəttindən 15 sm aralı) bölünür.

- **ZƏRBƏ ALAN SƏTH-** Qılıncoynadanın sancma (zərbə) alarkən etibarlı sayılan bədən hissəsi. Zərbə alan səth rəpiralarla qılıncoynatmada gövdə, sablyalarla-gövdə, maska və qollar, şpaqalarla isə ənsə (peysər) istisna olmaqla bədənin bütün hissələri hesab edilir.

- **ZƏRBƏ ALMAYAN SƏTH-** Qılıncoynadanın sancma (zərbə) alsa da etibarsız sayılan bədən hissəsi.

SƏVİYYƏ. İDDİA SƏVİYYƏSİ- İdmançı özünü bacarıqlı saydığı çətinlik dərəcəsinə məqsədini əldə etməyə can atır. Bu, idmançının imkanlarına adekvat (uyğun) və neadekvat (artırılmış və ya əksildilmiş) ola bilər ki, bu da onun idman nəticələrinə və davranışına təsir göstərir.

SXEM. MARŞRUTUN SXEMİ- At idmanı yarışında maneələrin nömrələri olmaqla (konkur, çöl sınaqları) distansiyanın sxematik planı. Yarışdan bir saat qa-

SIÇ

baq asılmalıdır. Əgər təzədən hoppanma nəzərdə tutulursa, o vaxt hoppanma maneəsinin nömrəsi də göstərilməlidir.

SIÇRAYIŞ, SIÇRAMA (1)- 1.Gimnastika alətində hərəkətin müəyyən tamamlanmış formasını saxlamaqla icra edilən son elementi. 2.Akrobatikada partnyorun köməyi ilə üstdəki akrobatın aktiv tullanması. 3.Mahir minicilik və at oynatma elementi. Siçrayışlar çətinliyinə görə ayırd edilir: beliaçıq, bucaqla, sağrıdan dönməklə, baş üzərindən, arxaya salto və s. 4.Daha yüksək uçuş əldə etmək məqsədilə qaçış fazasının ardınca icra edilən trampilindən və ya vışkadan suya hoppanmanın hazırlıq fazasından biri. Üç mərhələni birləşdirir: bir ayaqla itələnilib digər ayağı eyni vaxtda yelləmə və əllər yuxarı, siçrayışda uçuş və siçrayışla enmə. Alçaq, yüksək, az mailli və sərt (ani) siçrayışlar fərqləndirilir.

SIÇRAYIŞ (2)- İdmançı tərəfindən distansiyanı keçərək finişə gəlib çatma (finiş siçrayışı), eləcə də idman oyunlarında müxtəlif taktiki məsələlərin həlli məqsədilə təşəbbüs edilən sürətin kəskin artırılması.

- **DİSTANSİYADA SIÇRAYIŞ- Bax. Spurt.**

- **START SIÇRAYIŞI-** İdmançı tərəfindən distansiyanın start kəsiyində təşəbbüs etdiyi sürətin kəskin artırılması.

- **FİNİŞ SIÇRAYIŞI-** İdmançının distansiyanın sonunda təşəbbüs etdiyi sürətin kəskin artırılması.

SIÇRAMA, SIÇRAYIŞ(3) 1.Böyük olmayan amplituda ilə icra edilən hoppanma. 2.Dağ xizəkçisinin dönməni icra edərkən xizəyin daban hissəsinin işi-

SIÇ

ni yüngülləşdirmək üçün yuxarı yüngül hərəkəti.

- **TEMPLİ SIÇRAYIŞ**- İrəli müxtəlif dönüşlər vaxtı qaçışdan bir ayağın təkənina keçmək üçün lazım olan hərəkət. Bir ayaqda sıçrayışın ardınca ikincisi təkəninin icrasında dizdən möhkəm bükülür, bədən irəli əyilir, əllər yuxarı qalxır.

- **ANDRIANOV SIÇRAYIŞI**- Halqalı tullanma. İrəli yellənməklə 360 dərəcəyə dönərək qruplaşib arxaya ikiqat salto. Təmrin sovet gimnastı Nikolay Andrianovun soyadı ilə adlandırılmışdır.

- **ARXAYA DÖVR ETMƏKLƏ AYAQLAR ARALI SIÇRAYIŞ**- Halqalardan sıçrayış. Dayaqdan arxaya dövr etməklə ayaqları aralı aparıb yerə enməzdən əvvəl belini açaraq və ayaqları birləşdirərək irəli sıçrayış. 180 və 360 dərəcə dönməklə də icra oluna bilər.

- **ARXAYA DÖVR ETMƏKLƏ İRƏLİ SIÇRAYIŞ**- Köndələn tirdən və qadın bruslarından sıçrayış. Ayaqlar aralı və ya birlikdə, 180, 360 və 720 dərəcə dönməklə, ardınca dayaqda arxaya dövrəni bitirmədən arxaya salto etməklə də icra oluna bilər.

- **AYAQLAR ARXAYA ARALI SIÇRAYIŞ**- Köndələn tirdən sıçrayış. **1.**Arxaya yellənilib qalxandan sonra dairəvi dönməklə ayaqlar aralı (arxası alətə tərəf) yerə enərkən üzü ona tərəf sıçrama. **2.**Arxada dayağa iki ayaqla qalxmanı qurtarmadan arxaya hərəkətlə ayaqlar aralı arxaya yerə enərkən üzü alətə tərəf sıçrayış. **3.**İrəli böyük yellənmədən sonra ayaqlar aralı arxaya enərkən üzü tirə tərəf sıçrayış. Dairəvi dönməklə də icra oluna bilər. **4.**Halqadan sıçrayış. Dayaq-

SIÇ

da irəli burulma, üzü alətə tərəf yerə enməklə ayaqlar aralı arxaya sıçrayış. Dairəvi dönməklə də icra oluna bilər.

- **AYAQLAR ARALI SIÇRAYIŞ- 1.** Bruslarda sıçrayış. Dayaqdan, əllərdə (əldə) uzununa duruşdan arxaya yellənməklə və ya ayaqlarını aralı apararaq arxaya ani qalxma və alətin üstündə çanaq-bud oynağında bükülərək, ardınca yerə enmə qarşısında ayaqlarını açmaqla və birləşdirməklə sıçrayış. **2.**Halqadan sıçrayış. Arxaya yellənməkdən irəli yellənib ayaqları aralayaraq və baş üzərindən çevrilərək hərəkət istiqamətində ayaqları birləşdirərək və açaraq sıçrama.

- **ARXAYA ANİ SIÇRAYIŞ**- Köndələn tirdən və halqadan sıçrayış. İrəli yellənməkdən çanaq-bud oynağında azacıq bükülərək və açılaraq arxaya yellənməklə sıçrayış.

- **ARXAYA QÖVSVARI SIÇRAMA VƏ ARXAYA SALTO**- Köndələn tirdə və qadın bruslarında sıçrama. Arxaya qövsvari, ardınca qruplaşaraq arxaya salto etməklə icra olunur.

- **ARXAYA BİR DƏFƏ YARIM SALTO-SIÇRAYIŞ** -Tirdə, qadın və kişi bruslarında sıçrayış. Əllərdə duruşdan (kişi bruslarının bir qolunda) qruplaşmaqla arxaya bir dəfə yarım salto-sıçrayış.

- **ARXAYA SALTO SIÇRAYIŞ- 1.**Tirdə, halqada, qadın bruslarında sıçrayış. Sallanma vəziyyətindən irəli yellənməklə salto, bir qayda olaraq bir, iki (qruplaşmada, beli bükülü və beliaçıq) və üç dəfə (qruplaşmada üçqat salto) fırlanmaqla, eləcə də 180-1080 dərəcədə dönməklə yerinə yetirilir. **2.**Bruslarda sıçrayış. Arxaya yellənməklə və ya əllərdə duruşdan

SIÇ

irəli yellənib bruslardan kənara çıxmaqla beliaçıq arxaya salto. 180 dərəcə və daha çox dönməklə, eləcə də qruplaşaraq və ya beli bükülü iki dəfə fırlanmaqla icra oluna bilər.

- **ARXAYA YELLƏNMƏDƏ ARXAYA SALTO- SIÇRAYIŞ-** Tirdə və halqalarda sıçrayış. Yellənmənin sonunda qruplaşmada və ya belibükük arxaya ayaqların kəskin irəli hərəkəti ilə (əks tempdə) yerinə yetirilir.

- **BELİAÇIQ SIÇRAYIŞ-** Sıçrayışı yerinə yetirərkən düz və ya bükülmüş bədən sinə ilə alətə tərəf keçir. Kürəyi alətə tərəf duruşda daxilə dönməklə və ya böyrü alətə tərəf duruşa daxilə dairəvi dönməklə icra oluna bilər.

- **BELİAÇIQ DAİRƏVİ SIÇRAYIŞ-** Bruslarda sıçrayış. Dayağda irəli yellənməkdən arxaya yellənmə və ya əllərdə dayağdan arxaya yellənib qalxandan sonra beliaçıq, sinəsi alətə tərəf vəziyyətdə bədənə bir əlin ətrafında dairəvi hərəkət və böyrü ona tərəf duruşa beliaçıq sıçrama. Çiyin daxilə olmaqla dairəvi dönməklə də icra oluna bilər.

- **BELİBÜKÜK SIÇRAYIŞ-** Gimnastik alətlərdə sıçrayış. Dayağda çanaq - bud oynağında bükülərək və açılaraq əllərdə (bir əldə) duruş və ya arxaya ani qalxandan sonra əlüstü arxaya sıçrayış. Akrobatikada da tətbiq edilir.

- **BELLE SIÇRAYIŞI-** Tirdə sıçrayış. 1-ci saltoda 360 dərəcə dönməklə arxaya üçqat salto. Təmrin alman gimnastı Mayk Bellenin soyadı ilə adlandırılmışdır.

- **BUCAQLA DAİRƏVİ SIÇRAYIŞ-** 1.Bruslarda sıçrayış. Dayağda arxaya yellən-

SIÇ

məklə və ya əllərdə dayağdan arxaya yellənib qalxdıqdan sonra sağa (sola) sıçrayıb aşma və əlini qolun üstünə qoymadan, sol (sağ) böyrü bruslara tərəf duruşa sola (sağa) bucaqla sıçrayış. 90 və 180 dərəcə daxilə dönməklə də icra oluna bilər. **2.**Atda sıçrayış. Dəstəkdə dayağdan arxada və atın belində (çıxış) dayağda əlin ətrafında dairəvi çevrilməklə dairə və böyrü ata tərəf duruşa arxaya bucaqla sıçrayış. Dairəvi dönməklə də icra oluna bilər. **3.**Atda sıçrayış. Dayağdan bir dəstəkdə arxada əlin ətrafında dairəvi dönməklə dayağa dairə (tutmadan çıxış-giriş) və böyrü ata tərəf olmaqla duruşa arxaya bucaqla sıçrayış. Dairəvi dönməklə də icra oluna bilər.

- **BÜKÜLƏRƏK VƏ AÇILARAQ ARXAYA SALTO SIÇRAYIŞ-** Tirdən, halqalardan, qadın bruslarından sıçrayış. İrəli yellənib ardınca çanaq-bud oynağında bükülərək və açılaraq sıçrayış, öyilib arxaya salto. 360 dərəcə dönməklə də icra oluna bilər.

- **ÇARPAZ TUTUB SAXLAMAQDAN SONRA İRƏLİ ANI SIÇRAYIŞ-** Köndələn tirdə sıçrayış. Arxaya aşma zamanı çarpaz tutmaya yenidən keçməklə, çanaq-bud oynağında azacıq bükülmək və açılmaqla irəli yellənmə-də böyrü alətə tərəf dönməklə, əlləri sistemə buraxmaqla sıçrayış.

- **ÇEVİRİLMƏKLƏ SIÇRAYIŞ-** Tirdən, halqalardan və qadın bruslarından sıçrayış. Əllərdə duruş vəziyyətində baş üzərindən irəli çevrilməklə sıçrayış. Çanaq-bud oynağında bükülmək və açılmaqla da icra oluna bilər.

- **DAİRƏVİ DÖNMƏKLƏ ARXAYA**

SIÇ

ANİ SIÇRAYIŞ- Dairəvi dönməklə və ardınca arxası alətə tərəf duruşa əllərini buraxmaqla tirdən arxaya ani sıçrayış.

- **DAİRƏVİ DÖNMƏKLƏ QÖVSVARİ SIÇRAYIŞ VƏ ARXAYA SALTÖ-** Köndələn tirdən və qadın bruslarından qövsvari dairəvi dönməklə sıçrama və qruplaşaraq və ya belibükülü arxaya salto.

- **ƏVVƏLCƏ BUCAQLA ƏLÜSTÜ SIÇRAYIŞ-** 1.Köndələn tirdən irəli yellənməklə, ardınca bucaq vəziyyətinə əyilmə və yerə enmə qarşısında açılma. 2.Bruslardan sıçrama. İrəli yellənməklə bucaqla sıçrayış. 90 və 180 dərəcədə dönməklə də icra oluna bilər.

- **FİŞER SIÇRAYIŞI-** Halqalarda sıçrayış. Arxaya yellənməklə 540 dərəcə dönmə irəli ikiqat salto. Təmrin alman gimnastı Yens Fişerin soyadı ilə adlandırılmışdır.

- **HOFFMAN SIÇRAYIŞI-** Tirdən sıçrayış. İrəli böyük yellənməklə üzü alətə tərəf duruşa tirin üzərindən arxaya uçuşla arxaya ikiqat salto. Təmrin alman gimnastı Ulf Hoffmanın soyadı ilə adlandırılmışdır.

- **İRƏLİ BİR ANDA SIÇRAYIŞ-** Köndələn tirdən və halqalardan sıçrayış. Sallanma vəziyyətində arxaya aşmaqla irəli yellənib böyük olmayan bükülməklə və çanaq-bud oynağında açılmaqla sıçrayış.

- **İRƏLİ DÖVR ETMƏKLƏ SIÇRAYIŞ-** Köndələn tirdən və qadın bruslarından sıçrayış. İrəli dövr etdikdən sonra dayaqdan dal tərəfdən aşağıdan tutmaqla irəli və dövrəni bitirmədən arxaya icra olunur.

- **İRƏLİ SALTO - SIÇRAYIŞ-** 1.Tirdən, halqalardan, qadın bruslarından sıçrayış.

Sallanma vəziyyətindən arxaya yellənməklə qruplaşib, bükülü və ya beliaçıq bir, iki və ya üç dəfə fırlanmaqla, eləcə də 180 dərəcə və daha çox dönməklə sıçrayış - salto. 2.Bruslardan sıçrayış. Dayaqda irəli yellənib brusdan kənara çıxmaqla, bir qayda olaraq, bükülü bir və ya iki dəfə fırlanmaqla, həmçinin 180, 360 və ya 540 dərəcə dönməklə arxaya yellənib sıçrayış - salto.

- **İRƏLİ YELLƏNİB İRƏLİ SALTO-SIÇRAYIŞ-** Tirdən, halqalardan, qadın bruslarından sıçrayış. Qruplaşmada və ya ayaqların kəskin hərəkəti ilə arxaya (əks templə) irəli yellənmənin sonunda belibükülü icra olunur.

- **KADZİTANİ SIÇRAYIŞI-** Bruslarda sıçrayış. İrəli yellənib 360 dərəcə dönməklə qruplaşaraq kənara arxaya ikiqat salto. Təmrin yapon gimnastı Nobuyuki Kadzitaninin adı ilə adlandırılmışdır.

- **KƏNARA ÇEVRİLMƏKLƏ SIÇRAYIŞ-** Bruslarda sıçrayış. Əllərdə duruşdan baş üzərindən kənara çevrilməklə sıçrayış.

- **KOMENEÇ SIÇRAYIŞI-** Qadın bruslarında sıçrayış. Dayaqdan belibükülü üst qolda arxaya yatmaqla dairəvi dönmə qövslə sıçrayış və qruplaşaraq arxaya salto. Təmrin rumın gimnastı Nadi Komeneçin adı ilə adlandırılmışdır.

- **KÖNDƏLƏN TİR ÜZƏRİNDƏN ARXAYA İKİQAT SALTO EDİB SIÇRAMA-** Köndələn tirdən sıçrayış. Köndələn tir üzərindən üzü tirə tərəf duruşa irəli böyük yellənməklə ikiqat salto.

- **KRİSİN SIÇRAYIŞI-** Köndələn tirdə və qadın bruslarında sıçrayış. Qruplaşmada arxaya üçqat salto. Təmrin so-

SIÇ

vet gimnastı Gennadi Kırının adı ilə adlandırılmışdır.

- **QIÇLARI BÜKÜB SIÇRAYIŞ-** Gimnastik alətlərdən sıçrayış. Dayaqdan, əllərdə (bir əldə) duruş və ya qalxandan sonra arxaya yellənib alətin üstündə ayaqlarını bükməklə, ardınca açmaqla arxaya sıçrayış. Akrobatikada da tətbiq edilir.

- **QÖVSVARİ SIÇRAYIŞ VƏ İRƏLİ SALTO-** Köndələn tirdə və qadın bruslarında sıçrayış. Qövsvari, ardınca irəli salto edib beli bükülü 180, 360 və ya 540 dərəcə dönməklə icra olunur.

- **QÖVSVARİ ARXAYA SIÇRAYIŞ-** Köndələn tirdə, qadın bruslarında sıçrayış. Sıçrayıb aşandan sonra belibükülü arxaya sallanma və ya arxada dayaqdan irəli yatandan sonra bədən yuxarı-axaya qövsvari hərəkəti ilə sıçrama.

- **QÖVSVARİ SIÇRAYIŞ-** Dayaqdan arxaya yatmaqla və ya yuxarı-irəli qövsvari hərəkətlə dayağa beli bükülü köndələn tirdə, halqalardan və qadın bruslarından sıçrayış. Dairəvi dönməklə də icra oluna bilər.

- **SALTO SIÇRAYIŞ-** Sallanmadan və ya dayaqdan havada bədən dayaqsız çevrilməsi ilə icra olunan sıçrayış.

- **SUKAHARA SIÇRAYIŞI-** Tirdə və qadın bruslarında sıçrayış. Qruplaşmaqla 360 dərəcə dönməklə arxaya ikiqat salto. Təmrin yapon gimnastı Misuo Sukaharanın adı ilə adlandırılmışdır.

- **ŞTRAUMAN SIÇRAYIŞI-** Tirdə sıçrayış. Altdan tutmaqla əllərdə duruşdan qruplaşaraq irəli bir dəfə yarım salto. Təmrin alman gimnastı Valter Ştraumanın adı ilə adlandırılmışdır.

- **TİRİN O ÜZÜNDƏ ARXAYA SAL-**

SIÇ

TO - SIÇRAYIŞ- Tirdən sıçrayış. İrəli yellənməklə tirin üzərindən bir və ya iki dəfə arxaya fırlanmaqla salto.

- **YANAKİ DAİRƏVİ SIÇRAYIŞ- 1.** Bruslarda sıçrayış. Böyrü bruslara tərəf bir əlin ətrafında bədənə dairəvi hərəkət, əllərdə dayaqdan arxaya yellənməklə qalxıb sonra da dayaqda irəli yellənməklə böyrü bruslara tərəf sıçrama. Çevrilməklə də icra oluna bilər. **2.** Atda sıçrayış. Böyrü ata tərəf bir əlin ətrafında dayaqdan bədənə dairəvi hərəkəti ilə və böyrü alətə tərəf yanaki sıçrayış.

- **YANAKİ SIÇRAYIŞ-** Kürəyi alətə tərəf yandan sıçrayış. Böyrü alətə tərəf də dönməklə icra oluna bilər.

SIÇRAYIŞ (2)- 1. Qumbara tullamaqla yüyütmə. **2.** Bir ayaqda icra edilən üç təkənla tullanmada birinci hoppanma. **3.** Bir ayaq hoppama. **4.** Ayaqların kəşimə nöqtəsi olmadan döyüş meydanı boyu qılıncoyndanın yerini dəyişməsi.

- **İRƏLİ ADDIM ATMA VƏ BƏDƏNİ İRƏLİ VERMƏ-** Qılıncoynadının irəli atılma və bədənini irəli verməsi, irəli addım atma və bədəni irəli verməklə fasiləsiz icra etdiyi atılmalardan ibarət hücumu.

- **ATILMA VƏ BƏDƏNİ İRƏLİ VERMƏ-** Qılıncoynadının hücum etmək üçün atılmaqla irəliləyib və bədəni irəli verməklə hücumdan istifadə edərək fasiləsiz üsullar kombinasiyası işlətməsi.

- **ATILMA VƏ BƏDƏNİ İRƏLİ VERMƏ PLYUS OX-** Qılıncoynadının hücum üçün istifadə etdiyi yerdəyişmə üsullarının fasiləsiz kombinasiyası və həmlə.

SIÇ

SIÇRAYIŞ (3)- İdmançının bədəni eninə oxu ətrafında fırlanmaqla trampindən və ya vışkadan suya təlim hoppanması. Ön və arxa duruşlardan, əllərdə duruşdan; qruplaşaraq, belibükük və beliaçıq; addım irəli, addım geri; sola və ya sağa dönməklə icra oluna bilir.

SIÇRAYIŞ-ÇEVİRİLİŞ- Akrobatik təmrin, üstdəki akrobatın əllərdə dayaqdan irəli və ya arxaya yarım dövrə fırlanıb partnyorun köməyi ilə üstdəkinin fəal aşağı sıçraması. Sıçrayış-çevrilişlərin növləri: dönməklə çevrilmə, ayaqlar aralı, uçuşla, bükülüb-açılaraq və s.

SIÇRAYIŞLAR- Bərk (döşəmə, skameyka) və elastiki dayaqda (döşək, sərbəst gimnastik təmrinlər üçün körpücük, suya hoppanmalar üçün trampin, batut toru) templi hoppanmalar. Əllərlə müxtəlif hərəkətlərin birləşməsi (o cümlədən predmetlərlə) gimnastlarda kombinasiyaların tərkib hissəsi olur. Suya hoppananlar və batutçular hazırlıq təlimində alətin elastiki xüsusiyyətini mənimsəmə məqsədilə idman təkmilləşməsi mərhələsində bədənin qızışması və aləti yoxlamaq üçün tətbiq edirlər. Hoppanmanın və ayaqların gücünün inkişafı üçün bir və ya iki ayaqda hoppanma təmrinləri.

- BİR AYAQDAN O BİRİ AYAĞA ÇOXLU SIÇRAYIŞLAR - Bir ayaqdan o biri ayağa növbə ilə icra edilən hoppanma təmrinləri.

- BİR AYAQDA SIÇRAYIŞLAR- Sağ və ya sol ayaqda icra edilən hoppanma təmrinləri.

- İKİ AYAQDA SIÇRAYIŞLAR- İki ayaqla itələnməklə və iki ayaq üzərinə düşməklə icra edilən hoppanma təmrin-

SIÇ

ləri.

SIÇRAYIŞ (4)- Basketbolda dəqiq olmayan atmadan sonra topun şitdən və ya səbətdən yana sıçraması.

SIÇRAYIŞ-SALTO- Akrobatik təmrin. Bədənin köndələn oxu ətrafında, çiyinlərdə, altdakı akrobatın köməyi ilə əllərdən və duruşlardan, 3/4 və daha çox dövrdən başlayaraq üstdəki akrobatın fırlanması.

SIÇRAYIŞ-UÇUŞ- Akrobatik təmrin. Partnyorun köməyi ilə üstdəki akrobatın fəal aşağı atılması. Partnyorun əllərində və ya çiyinlərində ayaqlarda duruşunda, dirənmələrdə, bədənin uzununa oxu ətrafında və ya 1/4 dövrəyə qədər fırlanmaqla duruşlar və ya köməklə saxlamalar. Sıçrayış-uçuşların növləri: çiyinlərdə dik durma, qarının altında ayaqlar aralı, çevrilməklə, bükülərək-açılaraq, duruşdan sıçrayış-mayallaq, qövslə uçuş .

- TİRDƏ TƏMRİN SIÇRAYIŞ- Sallanma və ya söykənməkdən alətin bir tərəfinə əlləri buraxmaqla alətin başqa tərəfinə sallanmaya və söykənməyə yerdəyişmə. Qadın bruslarında bir qoldan o birinə keçməklə icra oluna bilir.

- AYAQLAR ARALI SIÇRAYIŞ-UÇUŞ- Tirdə və qadın bruslarında təmrin. Yanlara geniş açılmış ayaqlarla arxada sallanmaya uçuş-sıçrayış.

- AYAQLAR ARALI ARXAYA UÇUŞ-SIÇRAYIŞ- Tirdə və qadın bruslarında təmrin. Ayaqlar aralı kürəyi alətə tərəf alətin oxunu keçənə qədər tam dönməklə uçuş-sıçrayış.

- AYAQLAR ARALI TAM DÖVRƏ VURMAQLA UÇUŞ-SIÇRAYIŞ- Tirdə və qadın bruslarında təmrin. Üzü

SİÇ

alətə tərəf olmaqla tam dövrə vurub ayaqlar aralı uçuş-sıçrayış.

- **BUCAQLA SİÇRAYIŞ-UÇUŞ-** Tirdə və qadın bruslarında təmrin. Bucaq vəziyyətində böyrü alətə tərəf (olmaqla) sallanmaya dönməklə uçuş-sıçrayış.

- **BÜKÜLÜ SİÇRAYIŞ- UÇUŞ -** Tirdə təmrin. İrəli meyllənmə vəziyyətində üzü alətə tərəf tam dövrə vurmaqla uçuş-sıçrayış.

- **QAYLORD SİÇRAYIŞ UÇUŞU- 1.** Tirdə təmrin. Altdan yapışmaqla yellənib arxaya qalxma və qruplaşaraq altdan yapışmaqla uçuşla sallanmaya irəli bir dəfə yarım salto. Amerikan gimnastı Mitça Qaylordun adı ilə adlandırılmışdır. **2.** Tirdə təmrin. İrəli böyük yellənməklə arxaya salto edib beliaçiq tam dönməklə və altdan yapışmaqla sallanmaya uçuş-sıçrayış.

- **QNAUK SİÇRAYIŞ-UÇUŞU-** Qadın bruslarında təmrin. Uzanaqlı sallanmadan üzü daxilə olmaqla arxaya yellənərək qalxma və bucaqla sallanmaya uçuş -sıçrayış. Alman gimnastı Maksi Qnaukun adı ilə adlandırılmışdır.

- **MARKELOV SİÇRAYIŞ-UÇUŞU-** Tirdə təmrin. Altdan yapışmaqla ayaqlar aralı arxaya (kürəyi alətə tərəf) sallanmaya uçuşla arxaya yellənib qalxma. Sovet gimnastı Vladimir Markelovun adı ilə adlandırılmışdır.

- **MARTSİNKİ SİÇRAYIŞ-UÇUŞU-** Tirdə təmrin. İrəli böyük yellənməklə 360 dərəcədə sallanmaya dönüb ayaqlar aralı arxaya (kürəyi alətə tərəf) uçuş-sıçrayış. Sovet gimnastı Stepan Martsinkinin soyadı ilə adlandırılmışdır.

- **ŞUŞUNOVA SİÇRAYIŞ-UÇUŞU-**

SİX

Qadın bruslarında təmrin. Üst qolda üzü alt qola tərəf əllərdə duruşdan sallanmaya itələnmə və irəli böyük yellənməklə üst qolda sallanmaya 360 dərəcə dönüb arxaya ayaqlar aralı uçuş-sıçrayış. Sovet gimnastı Yelena Şuşunovanın soyadı ilə adlandırılmışdır.

- **TKAÇEV SİÇRAYIŞ-UÇUŞU-** Tirdə və qadın bruslarında təmrin. İrəli böyük yellənməklə ayaqlar aralı arxaya (kürəyi alətə tərəf) sallanmaya uçuş-sıçrayış. Sovet gimnastı Aleksandr Tkaçevin soyadı ilə adlandırılmışdır.

- **TSUXOLD SİÇRAYIŞ-UÇUŞU-** Qadın bruslarında təmrin. Arxa dayaqdan üst qolda üzü xaricə bükülü sallanmaya arxaya yatma və arxaya yellənməklə altdakı qolda əllərdə duruşa uçub keçməklə aralı ayaqlarla yuxarı irəli yellənmə. Alman gimnastkası Erik Tsuxoldun soyadı ilə adlandırılmışdır.

- **VORONİN SİÇRAYIŞ-UÇUŞU-** Tirdə təmrin. Yüksək uçuşla bükülü uçuş-sıçrayış. Sovet gimnastı Mixail Voroninin soyadı ilə adlandırılmışdır.

SİĞALLAYICI (PARDAXLAYICI) ALƏT- Uzununa və üç təkənla tullanarlarda yerə enmələr üçün çuxur yerin səthinin hamarlanması üçün xüsusi alət (dişsiz dırmıq).

SİĞORTA. MƏCBURİ SİĞORTA- Ayır-ayrı idman növləri üzrə iştirakçıların yarışa buraxılması zamanı müəyyən lazımi məbləğdə sığorta polisinin (sığorta sənədinin) olması.

SİXAC(1)- 1. Hədəfi vurmaq üçün silaha lazımi istiqamət verməkdən ötrü nişançı milin hərəkət edən hissəsi. **2.** Bir çox idman növlərində tətbiq edilən müx-

SIX

təlif qurğular. Alpinizmdə - bax. **jumar**.
- **BLOK SIXACI**- Müxtəlif güc təmrin-lərini yerinə yetirmək üçün kanat və bloklardan ibarət qurğu.

- **BURUN ÜÇÜN SIXAC**- Burun boşluğunu suyun düşməsindən qoruyan cihaz. Sinxron üzgüçülükdə istifadə olunur.

- **ŞƏXSİ ŞNURUN SIXACI**- Elektroşpaqada metal lövhəciyin içərisindəki üçağzılı boruda şnur çəngəlini qeyd etmək üçün cihaz.

SIXAC, SIXMA SIXILMA (2)- Damada rəqibin qüvvə materialının hərəkətsiz qalması üçün xüsusi növ bağlanma.

- **QISA CİNAHIN SIXILMASI (BD)**- Qısa cinahda olan mövqedə tərəflərdən biri sıxmanı həyata keçirir.

- **UZUN CİNAHIN SIXILMASI (BD)**- Uzun cinahda tərəflərdən birinin sıxılması ilə həyata keçirilən mövqe.

SIXIŞDIRMA- Şahmat və damada rəqib fiqurlarının, piyadaları və ya damalarının hərəkət sərbəstliyinin məhdudlaşdırılması.

ÖZÜNÜ SIXIŞDIRMA- Dama partiyasında rəqibə sıxışdırma yaratmağa könnüllü imkan vermə.

RƏQİBİN ƏLİNİ SIXIŞDIRMA- Yaxın döyüşdə əlin soxulması zamanı boksçu tərəfindən rəqibin əlinə çiyin və ya bazu ilə yapışma. Təkbətək döyüşün aparılmasında qaydanın pozulması deməkdir.

SIXLIQ

- **HƏRƏKƏT SIXLIĞI**- Sürət bacarığının xüsusiyyətlərindən biri olub vaxt vahidində hərəkətlərin sayı ilə ölçülür.

- **SUYUN SIXLIĞI**- Tutum vahidində

SIX

suyun kütləsi. Sıxlıq hər kubmetrə kilogramlarla (kg/m^3) ölçülür. Hava ilə müqayisədə suyun sıxlığının yüksək olması (təqribən 800 dəfə) üzgüçünün irəliləməsinə böyük müqavimət göstərir, buna görə də üzgüçü bədənini üfüqi vəziyyətdə saxlamalı və böyük əzələ qüvvəsi sərf etməli olur.

SIXMA- 1. Döşəmədə və ya digər alət üstündə uzanaraq çıxış vəziyyətində sinəsi ilə döşəmənin və ya alətin səthinə dirənməklə qolların bükülməsi və tam açılmasından ibarət güc yönümlü ümumi hazırlıq təmrini. **2.** Güləşçinin təzyiqlə rəqibinin bədənini və ya bədən hissəsini böyük distansiyaya yönəltməklə icra etdiyi hərəkəti. **3.** Sambo güləşməsində ağrıdıcı fənd variantının icrası zamanı güləşçi əlinin və ya ayağının hansısa bir hissəsi ilə rəqibin baldır əzələlərinin dabanla bağlı vətərini sıxaraq ağrı hissi oytatmağa cəhd edir.

- **AXİLLES VƏTƏRİNİ SIXMA**- Axilles vətəri sahəsinə təzyiqlə etməklə yerinə yetirilir.

- **BİSEPSİ (ƏLİ BİLƏK OYNAĞINDA BÜKƏN ÇIYIN ƏZƏLƏSİNİ) SIXMA**- Çiyin aşağıdan üçdə bir hissəsinə öndən təzyiqlə icra olunur.

SIXMA 4- Hücumdə olan güləşçi təhlükəli vəziyyətdəki rəqibini kürəkləri üstə uzanmağa məcbur edir.

SIXMA 5- Qılınc oynadandan rəqibin silahına güc tətbiq etməsi.

- **ŞAYBANI BORTA SIXMA**- Şaybalı hokkeydə rəqibin hücumunu pozan taktiki üsul.

SIXMA GÜCÜ- Ştanqı qaldırma gedişində dayanandan sonra qolların dirsək

SİN

oynağında baş üzərində tam düzləndirilməsi (birdən dartma və ya təkənla ştanqı sinədən qaldıran zaman). Pauerlifting və bodibildinqdə uzanaqlı və ya ayaq üstə ştanqı və ya hanteli qaldırma.

SİNAQ

- **FUNKSIONAL SİNAQ**- Yoxlanılan tapşırıq rəsmi qaydada icra olunur, eksperimentator isə orqanizmin halını və ya onun hansısa bir sistemini (ortostatik təcrübə, Letunov təcrübəsi və s.) müəyyənləşdirmək məqsədilə funksional dəyişikliklərin səviyyəsini qeydə alır.

- **HƏRƏKİ SİNAQ**- Hərəkətverici idman fəaliyyəti sahəsində praktik olaraq mənimsənilmiş bacarıq, vərdiş və onlarla bağlı biliklərin cəmi.

- **KONTROL SİNAQ**- İdmançının hazırlıq səviyyəsini müəyyənləşdirmək üçün test və ya testlər sistemi.

- **YARIŞ SİNAĞI**- Yarışlarda uzun müddət iştirak etmək nəticəsində qazanılmış spesifik bilik və bacarıqların məcmusu; idmançıya müxtəlif səviyyəli yarışlarda özünə inamla və stabil çıxış etməyə; həyəcan hallarının öhdəsindən müvəffəqiyyətlə gəlməyə, idman mübarizəsində tez-tez dəyişən vəziyyətə düzgün reaksiya göstərməyə imkan verir.

- **YERLİ TƏBİİ ŞƏRAİTDƏ SİNAQ**- At üçnövçülüüyü üzrə yarışın bir şöbəsi olub dörd hissədən ibarətdir: birinci yollar, stipl-çez, ikinci yollar, kross. 2-ci günlər keçirilir. Bax. həm də Yollar (1), stipl-çez (3), at krosu.

SİNANMA

- **ALƏTİN SİNANMASI**- Bilavasitə hər məşq və ya yarışdan əvvəl alətdə yoxlama təmrinlərinin (templi sıçrayış-

SİF

lar, yellənmələr, ən sadə hoppanmalar, əlaqə və kombinasiyalar) yerinə yetirilməsi. Məs.: gimnastikada tir qrifinin və ya brusların şüvüllərinin möhkəmliyi, suya hoppanmalarda trampinin elastikliyi (mütəhərrik valikin optimal vəziyyətdə olması), batutda atma torunun vəziyyəti dəqiqləşdirilir. Eyni zamanda, sürüşməyə qarşı örtüyün vəziyyəti, işıqlandırma dərəcəsi və s. yoxlanılır.

- **SİLAHIN SİNANMASI**- Qılıncoyuna-danların təkətək döyüş başlanmadan əvvəl gövdəyə və qardaya yoxlama zərbələri.

- **KİRŞƏ-BOBSLEY TRASININ SİNANILMASI**- Kirşəçi və bobsleyçilərin yeni trasla tanışlıq məqsədilə məşq gedişləri.

SİRA- İnsanların birgə (kollektiv) hərəkətləri üçün əvvəlcədən razılaşdırılmış yerləşməsi.

- **SEYRƏK SİRA**- Bir-birindən bir addımlıqda düzülmiş cərgə.

- **SİX SİRA**- Bir-birindən bir ovuc enində aralı düzülmiş cərgə.

- **İKİ SİRALI CƏRGƏ**- Bir addım distansiyada (uzadılmış qol qədər) bir sırada dayananlar o biri sırada dayananların arxasında duran cərgə.

DAMA SİRASI- Dama taxtası xanalarının axırıncı alt və axırıncı üst sıraları.

Sİ DZAK- Taekvondo və txeqvondoda referinin görüşün başlanmasına komandası.

SİFARIŞ- Yarışların təşkilat komitəsinə və ya hakimlər kollegiyasına verilən, yaşı, cinsi, idman ixtisası göstərilməklə iştirakçıların siyahısından ibarət sənəd. İdmançının aid olduğu təşkilatın

SİF

rəhbəri və həkim tərəfindən təsdiq olunur. Sifarişlərin verilmə müddəti məhdud vaxt dövrü üçün əvvəlcədən təşkilat komitəsi tərəfindən müəyyənləşdirilir.

- **ÇƏKİYƏ SİFARİŞ**- Ağırliqqaldırmanın qaldırmağa hazırlaşdığı çəki haqqında hakimlər kollegiyasına məlumat (şifahi və ya yazılı).

- **İLKİN HÜNDÜRLÜK SİFARİŞİ**- Hündürlüyə və ya şüvüllə tullanan idmançının yarışa başlayacağı birinci (ilk) hündürlüyün bildirilməsi.

- **REKORD ÇƏKİYƏ SİFARİŞ**- Hər hansı təmrində rekord nailiyyətini yaxşılaşdırma təşəbbüsünə aid ağırliqqaldırma üzrə yarışın hakimlər kollegiyasına verilən sifariş .

SİFARİŞLİ ƏRİZƏ- Yarışda iştirak etmək üçün əlavə ərizə.

SİXAN- Karatedo məktəbinin rəhbəri.

SKAYSERFİNQ- Xüsusi lövhədə (xizəkdə) sərbəst düşmə zamanı müxtəlif fiqurları yerinə yetirmək üçün uçucu aparatla- paraşütlə hoppanmalar. İcra xizəkçi ilə birlikdə təyyarəni tərək edən operatorun görünən yazısı üzrə qiymətləndirilir.

SİKL (DÖVR, DÖVRƏ)

- **BİR AYLIĞA QƏDƏR SİKL**- **Bax. Mezosikl.**

- **ÇOXİLLİK SİKL**- Müəyyən idman növü ilə məşğələnin başlanğıcından sonuna qədər davam edən böyük yarış-məşq dövrü. Çoxillik siklin tipik olmayan növlərindən biri dördillik olimpiya dövrüdür.

- **İLLİK SİKL**- **bax. Makrosikl.**

- **HƏFTƏLİK SİKL**- **bax. Mikrosikl.**

- **MƏŞQ SİKLİ**- Təlim prosesinin qurtarmış, təkrar olunan fraqmentlərini

SİL

təşkil edən bir sıra məşq məşğələləri.

- **OLİMPIYA SİKLİ**- İki Olimpiya oyunları arasındakı aralıq vaxt (4 illik müddət).

SİKLOQRAM- Hərəkətdəki bədənin hissələrinin trayektoriyasını yenidən canlandıran kəsik-kəsik xətlər məcmusu.

SİQNAL

- **İŞIQ SİQNALI**- **1.** Qılıncoynatma döyüşlərinin hakimliyində sancma (zərbə) nəticəsində elektrofiksatorada lampanın yanması. **2.** Pauerliftinqdə mərkəz və iki yan hakim tərəfindən körpücükdə yandırılan və yarış hərəkətlərinin əla icrası haqqında şahidlik edən ağ işıq və ya cəhdlərin yarıtmazlığına aparan səhvlər haqqında qırmızı işıq signalı.

- **TƏSLİM OLMAQ HAQQINDA SİQNAL**- Sambo və cüdoda üzərində

ağrıdıcı və ya boğucu fənd tətbiq edilərkən güləşçi signal (əlini yerə vurmaqla və ya qışqırıqla) verir ki, rəqib fəndin tətbiqini dayandırsın, hakim isə təmiz qələbə işarəsi versin. Öz məğlubiyyətini etiraf etmə. **Bax. həmçinin Əl çalma.**

- **YALAN SİQNAL**- Görüşdə təhlükəli vəziyyətdən çıxmaq və hakimləri aldatmaq məqsədilə güləşçinin rəqib tərəfindən qadağan edilmiş fənd tətbiq etməsi haqqında işarəsi. Belə hal ciddi cəzalandırılır.

DAĞLARDA BƏDBƏXTLİK SİQNALLARI-

Seriylar arasında bir dəqiqəlik fasilələrlə altı dəfə verilən optik və ya səs signalları (fısqırıq, qışqırıq, fə-nərciklərin sayrışması ilə).

SİLƏH

- **ATICILIQ SİLƏHI**- Güllə və ya digər zərbəvuran elementlərlə atış üçün odlu si-

SİL

lah. Təyinatına görə hərbi və idman növlərinə bölünür. Odlu silah növləri: tüfənglər, pistoletlər, avtomatlar, pulemyotlar.

- **AVTOMATİK SİLƏH-** Atəş enerjisi hesabına təkrar doldurulan silah (barıt qazlarının hissəsinin çəkilməsi və ya enerji hesabına hərəkət edən silah hissələrinin atəşindən sonra). Güllə və stend atıcılığında işlədilir.

- **DİNAMİK PNEVMATİK SİLƏH-** Pnevmatik silah güllə atışı prosesində zərbəli vəziyyətə gətirilir. Güllə atıcılığında işlədilir.

- **DİZELLİ PNEVMATİK SİLƏH-** Pnevmatik silah növü olub onda sıxılmış hava üçün dizel yanacağından istifadə edilir. Güllə atıcılığında işlədilir.

- **EHTİYAT SİLƏH-** Qılıncoynadanın təkbətək döyüşə çıxarkən özü ilə götürdüyü və döyüş meydanının yanında qoyduğu silah.

- **HƏRBİ SİLƏH-** Ordunun işlətdiyi silah. Güllə atıcılığında hərbi silahın çox növləri vardır. Atıcılıq idmanı üzrə yarış qaydalarına uyğun olaraq hərbi silahlara konstruktiv dəyişikliklər edilməsinə yol verilmir.

- **İDMANDA İŞLƏDİLƏN ATICILIQ SİLƏHI-** Güllə (pistolet, tapança, tüfəng, karabin) və stend atıcılığında (tüfəng) istifadə edilən atıcılıq silahı növləri.

- **İRİ ÇAPLI SİLƏH-** Kalibri 7,62-11,43 mm olan odlu silah (tüfəng, pistolet, tapança).

- **KİÇİK ÇAPLI SİLƏH-** Kalibri 5,6 mm-ə bərabər odlu silah (tüfəng, pistolet, tapança).

- **QAZ-KOMPRESSORLU PNEVMATİK SİLƏH-** Pnevmatik silah növü.

SİL

Mənbə enerjisi - bilavasitə qaz işçi lüləsi tərəfindən gülləyə ötürülür. Güllə atıcılığında işlədilir.

- **QAZ LÜLƏLİ SİLƏH-** Pnevmatik silah növü. Lüləli silah olub zərbə vurulmuş cismi tullamaq üçün onda sıxılmış, mayeləşdirilmiş və ya bərkidilmiş qaz enerjisindən istifadə olunur. Güllə atıcılığında işlədilir.

- **QILINCOYNATMA SİLƏHI-** Tiyədən, qardadan, dəstəkdən ibarət rapira, şpaqa və sablya.

- **MƏQSƏDLİ SİLƏH-** Yüksək keyfiyyətə malik silah.

- **NEYROPNEVMATİK SİLƏH-** Pnevmatik silah növü. İnsanın əzələ enerjisi hesabına sıxılmış hava ilə işləyən silah. Güllə atıcılığında işlədilir.

- **ODLU SİLƏH-** Gülləni tullamaq üçün lülənin kanalında partlayıcı maddələrin kimyəvi ayrılma enerjisindən istifadə olunan silah. Güllə və stend atıcılığında odlu əl silahlarının bəzi növləri işlədilir.

- **PNEVMATİK SİLƏH-** Əlavə sıxılmış, mayeləşdirilmiş və ya bərkidilmiş qazın gücü ilə güllənin atıldığı silah. Pnevmatik silahın əsas növləri: qazlı lüləli, qazlı kompressorlu, dizelli pnevmatik, dinamik, neyronlu pnevmatik silahlər. Bunlar güllə atıcılığında geniş işlədilir.

- **SƏRBƏST SİLƏH-** Konstruksiyasında atəşin keyfiyyətinin yaxşılaşdırılmasına, hazırlanma, nişanaalma və başqa hallarda atıcının rahatlığının yüksəlməsinə yönəlmiş müəyyən təkmilləşmə daxil etməyə icazə verilən idman təyinatlı atıcılıq silahı.

SİL

- **SOYUQ İDMAN SİLAHI- Bax. Qılıncoynatma silahı.**

- **STANDART SİLAH-** Xidməti, həm də idman məqsədi üçün nəzərdə tutulmuş silah. Texniki xarakteristikasına tələbat güllə atıcılığı üzrə yarış qaydaları ilə müəyyənləşdirilir.

- **TƏLİM SİLAHI-** Atəş açmağa imkan verməyən silah. Atışın ayrı-ayrı elementlərinin (hazırlanma, tuşlama və s.) təlimini məşq etmək üçün işlədilir.

SİLAHIN DOLDURULMASI- Güllə və stend atıcılığında atəşin aparılması silahın hazırlanması üzrə əməliyyatlardan biridir. Bura xəzinənin patronlarla təchiz edilməsi, xəzinənin qoyulması, sandığa patronun yeridilməsi, çaxmağın ayağa çəkilməsi daxildir.

SİLAHIN LÜLƏSİNİN TİTRƏYİŞİ- Atış müddətində silahın lüləsinin tərpənməsi.

SİLAHLAN(DIRIL)MA

- **BERMUD SİLAHLANMASI-** Bermud silahlanmasında yaxt bermud qrotu (alt yelkən) daşıyır.

- **QAFEL SİLAHLANMASI-** Qafel silahlanması zamanı qafel qrotu tətbiq edilir. Qafel silahlanmasının dəyişmiş forması quari silahıdır.

- **QUARİ SİLAHLANMASI-** Qafel silahlanmasının dəyişmiş formasında qafel təxminən dora paralel yerləşir.

- **YAXTIN SİLAHLAN(DIRIL)MASI-** Yaxtın yelkənlər, yelkənlərin qurulması və onlarla idarə olunması (ranqout, tərpənməz və tərpənən takelaj) üçün bütün qurğular. Silahlanma tipi yelkənlərin, ranqoutların (dorların) forma xüsusiyyətləri ilə müəyyən edilir.

SİN

SİLAHSIZLAŞDIRMA (TƏRKİ-SİLAH ETMƏ)- Qılıncoynadanın döyüşdə tiyələrin gözlənilməz və ya güclü çaqışması zamanı silahını itirməsi.

SİLYUK- Taekvondo və txeqvondoda qaydaların pozulmasına görə idmançının diskvalifikasiya edilməsi (yarışda iştirakdan məhrum edilməsi).

“SİM”- Velosiped idmanında (şosse) texniki-taktiki üsul. Yarışda yürüşçülərin qarşından və ya yandan əsən külək zamanı son dərəcə mümkün sürətə yaxın zəncir xətti kimi sürməsi.

“SİN”. “SİNDROM”- Karatedoda idmançının iradəsini, psixologiyasını bildirən termin.

QARACİYƏRİN AĞRI SİNDROMU- İntensiv və uzunmüddətli məşq yükü zamanı sağ qabırğa altında meydana çıxan keçici ağrı hissi.

SİNƏRGİZM- Optimal uyğunlaşdırılma effekti əldə edilməsinə səbəb olan orqanizmin orqanlarının, toxumalarının, biokimyəvi və fizioloji proseslərin birtərəfli qarşılıqlı təsiri.

SİNƏBƏND (1)- Qarınaltıdan atın qabaq ayaqları arasından sinəsi boyunca gedən və yəhər arxaya sürüşməsinə deyə ona bərkidilən qayış.

SİNƏBƏND (2)- Qılıncoynadanların, hokkey qapıçılarının, Şərq əlbəyaxa döyüş nümayəndələrinin tətbiq etdikləri müdafiə təchizatı hissəsi. Dəridən, möhkəm pambıq parçadan, sintetik materiallardan hazırlanır.

- **XİLASEDİCİ SİNƏBƏND-** Suda ən sadə xilasedici vasitə kimi islanıb batmayan materiallardan (mantar, penoplast və s.) hazırlanmış jilet. Həmçinin,

SİN

hava ilə doldurulmuş belə sinəbəndlər də geniş yayılmışdır.

SİNXRONLUQ- Sinxron üzgüçülükdə musiqinin müşayiəti ilə idmançı qadının hərəkətlərinin (su üstündə və su altında eyni icra üsulları, bütün mövqe və hərəkətlərdə eyni hündürlük, qolların və ayaqların eyni əyilmə bucaqları və şəkillərin dəqiqliyi) uyğunluğu.

SİNİF. BİRİNCİ KEÇMƏ SİNİFİ- İdman dırmanmaları və alpinizm üzrə yarışlar sinfi - yeni, əvvəllər heç kim tərəfindən keçilməmiş marşrutlara, o cümlədən zirvəyə ilkin çıxma.

- **DİSTANSİYA SİNİFİ**- İdman səmt-tapmasında mürəkkəblik qiyməti və yerin xarakterini nəzərə almaqla distansiyanın texniki mükəmməlliyi, idman xəritəsinin keyfiyyəti, distansiyanın planlaşdırılması və s. üzrə yarışların keçirilmə şəraiti. Distansiya haqqında nəticə-qərarı, eləcə də idman ustası və idman ustalıqına namizəd dərəcələrini təlimatçı verir. I dərəcə distansiyaları və kütləvi dərəcələr haqqında qərarı isə, bir qayda olaraq, yarışların baş hakimi qəbul edir.

SİNİF (DƏRƏCƏ)

- **“470” SİNİFİ**- İkinəfərlik şvertbot (birdorlu yelkənli yüngül idman qayığı). 1976-cı ildən Olimpiya sinfidir. Yelkən sahəsi (qrot+staksel staksel-üçbucaq çəp yelkən, qrot-orta dordakı alt yelkən) 12 m²-dir. Konstruktoru Andre Korniyudur (Fransa).

- **HÜNDÜRLÜK SİNİFİ**- Alpinizm üzrə idman qalxmaları və yarışlar sinfi. Dəniz səviyyəsindən 670 m-dən daha yüksək zirvələrə qalxma.

- **QAR-BUZLAQ SİNİFİ**- İdman qalx-

SİN

maları və alpinizm üzrə yarışlar sinfi (başlıca olaraq, qar-buzlaq xarakterli marşrutlardan keçmə).

- **QAYALIQ SİNİFİ**- İdman qalxmaları və alpinizm üzrə yarışlar sinfi: - 4250 m-ə qədər hündürlüyü olan qayalıq xarakterli zirvələrə marşrutların keçilməsi.

- **QIŞ SİNİFİ**- İdman qalxmaları və qış dövrlərində -yəni 1 dekabrda 31 mart qədər alpinizm üzrə yarışlar sinfi. Zirvənin hündürlüyü yarışlar haqqındakı əsasnamə ilə şərtləşdirilir.

- **“SOLİNQ” SİNİFİ**- Üçlüklü kil yaxtı. 1972-ci ildən Olimpiya sinfidir. Yelkənlərinin sahəsi (qrot+staksel) 21,7 m²-dir. Konstruktoru Yan Linqedir (Norveç).

- **TEXNİKİ SİNİF**- İdman qalxmaları və alpinizm üzrə yarışlar 4250 m-dən 5750 m-ə qədər hündürlüklü zirvələrə texniki mürəkkəb marşrutlar sinfi.

- **TEXNİKİ HÜNDÜRLÜK SİNİFİ**- İdman qalxmaları sinfi və alpinizm üzrə - dəniz səviyyəsindən 5751 m-dən 6700 m-ə qədər hündürlüyə qalxma yarışları.

- **“TORNADO” SİNİFİ**- İkili katamaran. 1976-cı ildən Olimpiya sinfidir. Yelkənin (qrot+staksel) sahəsi 21,8 m²-dir. Konstruktoru Rodni Marçdır (Böyük Britaniya).

- **“UÇAN HOLLANDİYALI” SİNİFİ**- İkinəfərlik şvertbot. 1960-cı ildən Olimpiya sinfidir. Yelkən sahəsi (qrot+qenuz stakseli) 15 m²-dir. Konstruktoru U. Van Essendir (Hollandiya).

- **“VİNDQLYAYDER” SİNİFİ**- Parus lövhəsi-təknəfərlik. 1984-cü ildən Olimpiya sinfidir. Yelkən sahəsi (qrot) 6,4 m²-dir. Konstruktoru Fred Ostermandır.

- **“ZVJOZDNIY” SİNİFİ**- İkinəfərlik

SİN

killi yaxt. Olimpiya sinfi kimi 1932-1972-ci illərdə və 1980-ci ildən yarışlar keçirilir. Yelkən sahəsi (qrot+staksel) 21,6 m²-dir. Konstruktoru Uilyam Qardnerdir (ABŞ).

SİNKER- Beysbolda pitçerin (topu oyna daxil edən) biləyin xaricə dönməsi ilə verilən topu fırlatmaqla atması.

SİNKOPA- Rəqsdə -ritmik və ya dinamik vurğunun musiqidə metrik vurğu ilə uyğun olmaması. Belə hal takt daxilində və taktlar arasında olur.

SİNTEZ. ZÜLALIN (ALBUMİNİN)

SİNTEZİ- Zülal molekullarının unikal quruluşunun nizama salınmış təkrarlanması ilə təmin edilən xüsusi mürəkkəb mexanizmlərin iştirakı zamanı hüceyrələrdə amin turşusundan zülalın əmələ gəlmə prosesi.

SİPƏR (1)- Atış meydanında güllənin uçuşunu kəsən torpaq qalağı.

SİPƏR (2).

- **BASKETBOL SİPƏRİ-** Xüsusi dirəklərdə quraşdırılmış və ya divara bərkidilmiş şüşə liflərindən və ya taxtadan 1,8x1,2 m diametrdə, 3 sm qalınlıqda platforma. Səbəti (torlu halqanı) bərkitməyə və atmalar zamanı topun uçuşunu məhdudlaşdırmağa xidmət edir.

- **HƏDƏF SİPƏRİ-** Güllə atıcılığı və kamandan oxatma üzrə yarışlarda tətbiq edilən atış meydanı avadanlığı, hədəfləri yerləşdirmək üçün qurğu.

- **BOBUN MÜQAVİMƏT SİPƏRİ-** Bobun gövdəsində onun aerodinamik keyfiyyətini yaxşılaşdıran xüsusi element.

- **KİRŞƏNİN MÜQAVİMƏT SİPƏRİ-** Kırşələrin aerodinamik xüsusiyyətini yaxşılaşdırmaq üçün cihaz. Müqavimət sipəri-

SİS

nin dərinliyi biryerlik kırşələr üçün 120 mm, ikiyerlik kırşələr üçün 170 mm-dir.

- **TƏHLÜKƏSİZLİK SİPƏRİ-** Hərəkətin əsas trayektoriyasından kənara çıxma hallarında kırşə və bobların yumşaq hərəkətini təmin edən virajın üst hissəsi.

SİRDAR- Himalay ekspedisiyasında yük daşıyanların rəisi.

SİSTEM (1)- Fiziologiyada eyni bir morfofunksional xüsusiyyətə malik və bir vahid kimi baxılan qarşılıqlı orqan və toxumaların qaydaya salınmış cəmi (yekunu).

- **ENDOKRİN SİSTEMİ-** Orqanizmin hormonal requlyasiya fəaliyyətini həyata keçirən daxili sekresiya orqanlarının məcmusu. Ona hipofiz, böyrəküstü vəzilər, qalxanvari vəzilər, cinsiyyət vəziləri, mədəaltı vəzi adacıqları daxildir. Endokrin funksiyalarına çəngəlvari vəzi və epifiz də malikdir.

- **ƏSƏB SİSTEMİ- 1.** Beyinin əsəb bağlarının başqa orqanlar və bədənin toxumaları ilə ikitərəfli əlaqəsini təmin edən birləşdirici toxuma və qişalarla əhatə olunmuş əsəb lifləri dəstəsi. **2.** Qıcıqlanmanı qəbul edən, oyatmanın təkmilləşdirmə və tətbiq edilməsini həyata keçirən, cavab reaksiyalarını formalaşdıran əsəb bağlarının cəmi. Orqanizmin bütün funksiyalarını xarici mühitlə qarşılıqlı, daimi fəaliyyətdə nizamlayır və əlaqələndirir. Mərkəzi və periferik sistemlərə bölünür.

- **PERİFERİK ƏSƏB SİSTEMİ-** Mərkəzi əsəb sisteminin bədənin ayrı-ayrı orqanları və toxumaları ilə əlaqəsinə xidmət edən (əsəblər, bağlar, kəlfələr) və orqanlarda (hissi və hərəki) yerləşən əsəb ucları törəmələri.

SİS

- **SOMATİK ƏSƏB SİSTEMİ**- Əsəb sisteminin bir hissəsi. Afferent (həssas) və efferent (hərəkət) əsəb liflərinin, innervir əzələlərin, dərinin, oynaqların (buğumların) məcmusu.

- **ƏZƏLƏ SİSTEMİ**- Köndələn - zolaqlı əzələ toxumalarından qurulduğuna görə skelet əzələləri iradi yığılmalara qabiliyyətlidir. Əzələ sistemi aktiv hərəkətləri təmin edir.

- **HƏZM SİSTEMİ**- Qida məhsullarının mexaniki və kimyəvi mənimsənilməsinə həyata keçirən orqanlar kompleksidir. Qidanın ardıcıl mənimsənilməsinin quruluş və funksiyası ixtisaslaşan həzm kanalı üzrə ardıcıl yerdəyişmə nəticəsində baş verir. Onda limfatik və qan damarlarında qidalı maddələr sorulur, qidanın həzm edilməyən qalıqları müəyyən şəkllə salınır.

- **MƏRKƏZİ SİNİR SİSTEMİ**- İnsan və ya heyvan orqanizmində qıcıqları periferiyadan beyinə yaxud beyindən periferiyaya ötürən xüsusi incə tellərdən ibarət törəmə sistemi. İnsanın sinir sisteminin əsas şöbəsi olub baş beyin və onurğa beyindən ibarətdir. Mərkəzi sinir sistemi üçün spesifik fəaliyyəti - çox mürəkkəb, yüksək differensiyalı reaksiyaları - refleksləri həyata keçirir. Mərkəzi sinir sisteminin fəaliyyəti onun ayrı-ayrı strukturlarının müəyyən bərabər tabeliliyə əsaslanmasıdır. Baş beyin bütün sinir sisteminin aktivliyini birləşdirir və koordine edir (uyğunlaşdırır).

- **OKSİGEN NƏQLİ SİSTEMİ**- Orqanizmin ətrafdakı havadan oksigeni udan və onu işləyən əzələlərə, beyinə və bədənin digər aktiv orqanlarına və toxumalara

SİS

daşıyan dinamik funksional sistemi. Bura xarici tənəffüs, qan və ürək-damar sistemi daxildir. Bu sistemlərin qarşılıqlı əlaqəsi bir çox cəhətdən konkret əzələ fəaliyyətinin effektivini müəyyənləşdirir.

- **TƏNƏFFÜS SİSTEMİ**- Orqanizmin oksigenlə təminatını, karbon qazının çıxarılma və həyat fəaliyyəti üçün lazım olan enerjinin azad edilməsini həyata keçirən orqanların cəmi. Bura ağciyərlər və havanın ağciyərlərə girdiyi və oradan çıxdığı tənəffüs yolları (burun boşluğu, udlaq, qırtlaq, nəfəs yolu və bronxlar) daxildir.

- **ÜRƏK- DAMAR SİSTEMİ**- Orqanizmin əsas sistemlərindən biridir. Qan dövranı vasitəsilə toxumalara qidalı, tənzimləyici və qoruyucu maddələrin, oksigenin mübadilə məhsullarının ayrılmasını, istilik mübadiləsinin daşınmasını təmin edir. Ona qan damarları olan ürək (arteriyalar, venalar, mikrodövrən yolları) və immunogenez orqanları olan limfatik sistem daxildir.

- **VEGETATİV ƏSƏB SİSTEMİ**- Daxili orqanlar və sistemlərin, maddələr mübadiləsi və orqanizmin toxumalarının funksional fəaliyyətini tənzimləyən əsəb sistemi şöbəsi. İki hissəyə - morfoloji, funksional və farmakoloji fərqləri olan simpatik və parasimpatik şöbələrə bölünür.

- **ALPİNİSTİN EHTİYAT SİSTEMİ**- Alpinistin təhlükəsizliyinin təminatı üçün əvvəlcədən nəzərdə tutulmuş şəxsi ləvazimat növü. İki əsas elementdən - sinə sarğısı və bir parça yumşaq kəndir və ya lentlə birləşdirilən çardaqdan ibarətdir və qırılma nəticəsində kəndirdə dırmanan idmançı havada olan zaman yükün (bədənin çəkisi) bə-

SİS

rabər bölüşdürülməsini təmin edir.

- **FİLLİS SİSTEMİ**- Məşhur at təlimçisi və pədaqoq Cems Fillisin atsürmə və atı miniyə öyrətmə sistemi. 1898- 1909-cu illər arasında Peterburqda zabit-kavaler məktəbində baş müəllim olmuşdur. Onun sistemindən bəzi kiçik əlavələrlə hələ də bütün dünyada istifadə olunmaqdadır.

- **FİZİKİ TƏRBİYƏ SİSTEMİ**- Tam quruluşda birləşmiş tərəflərin müəyyənləşdirdiyi fiziki tərbiyənin başlanğıc əsaslarının (ideya, nəzəri-metodiki proqram, normativ), sosial praktika təşkilatının hər ictimai formasiya üçün tipik üsulu.

SİSTEM (2)- Hansısa fəaliyyətin təşkilat forması.

- **QIYMƏTLƏNDİRMƏNİN BAL SİSTEMİ**- İdman nəticəsinin balla müəyyən edilməsi. Gimnastikada, konkilərdə fiqurlu sürüşmədə, sinxron üzgüçülükdə, suya hoppanmalarda və daha bəzi idman növlərində tətbiq edilir.

- **DƏNİZ TƏHLÜKƏLƏRİNDƏN MÜHAFİZƏ EDİLMƏNİN KARDİNAL SİSTEMİ**- Kompas üzrə (N,S, O,W) işıq tərəfə nisbətdə davamlı təhlükələrin hasarlanması nəzərdə tutulur. Buylar və nişan ağacları ilə göstərilir ki, təhlükənin yanından keçərkən hansı tərəfdən onları buraxıb getmək lazımdır. Belə ki, təhlükədən şimal tərəfə N nişanı, təhlükədən cənub tərəfə (S) şimal nişanı, təhlükədən şərq tərəfə (O) qərb nişanı, təhlükədən qərb tərəfə (W) şərq nişanı qoyulur.

- **LATERAL SİSTEM** - Dəniz təhlükələrinin hasarlanmasının farvateri bildirən ikitərəfli sahil boyu sistemi. İşarələr sağ və sol tərəf nişanları adlandı-

SİS

rılır. Farvaterin sağ və sol tərəfləri, adətən dənizdən giriş yolu (dəniz farvaterləri üçün) istiqamətinə axın üzrə hesab edilir (çaylarda) və ya xüsusi olaraq losiyalardan (məs., boğazlarda, çay mənşəblərində və s.) irəli gəlir.

- **ƏMSALLAR SİSTEMİ**- Şahmat yarışında iki və ya bir neçə iştirakçının topladığı xallar bərabər olarkən ən yaxşı nəticəni müəyyənləşdirmə metodu. Dairəvi sistem üzrə keçirilən turnirlər üçün Lonborn-Bergerin əmsallar sistemi, İsveçrə sistemi üzrə yarışlar üçünə Buxholts əmsallar sistemi daha geniş yayılmışdır.

- **İDMANÇININ HAZIRLIQ SİSTEMİ**- Bilik, vasitələr, metodlar, təşkilat formaları və şərait idmançının nailiyyətinə ən yaxşı hazırlıq dərəcəsini təmin edir, həm də sistem altlarını - yarış, məşqi, yarış və məşqin effektivini artıran amilləri əlavə edir.

- **QIYMƏT VERİLMƏ SİSTEMİ**- Şahmatçıların (damaçıların) oyun qüvvəsi üzrə bölgü sistemi.

- **MİKROMATÇLAR SİSTEMİ**- İştirakçıların hər dövrdə öz aralarında iki dəfə görüşdükləri şahmat və dama yarışlarının keçirilmə sistemi.

- **“TULLAYICI-ALƏT” SİSTEMİ**- Alətin lazımi uçuş şəraitini təmin etmək məqsədilə tullayıcının yüyürmədən sonrakı hərəkətləri zamanı idmançı və alətin kinematik xarakteristikasının uyğunlaşmasını bildiren xüsusi termin.

- **YARIŞDA ZAÇOT SİSTEMİ**- Şəxsi və komanda birinciliyində yekun nəticələrin hesablanma üsulu. Yarışlar haqqındakı əsasnamə ilə rəqləmentləşdirilir.

- **YERƏ GÖRƏ NƏTİCƏNİN QIY-**

SİS

MƏTLƏNDİRİLMƏ SİSTEMİ- Bədibildinqdə tətbiq edilir. Hər bir hakim tərəfindən ümumi təəssüratın, əzələnin inkişaf dərəcəsinin, proporsionallığın, əzələlərin keyfiyyətinin və onlara sahiblənmə səviyyəsinin kompleks və müstəqil qiymətləndirilməsi.

SİSTEM (3)- Bir- birindən 1, 2 və ya 3 templi qalop üzrə konkurda bir neçə maneo. Məsafə 1-ci tempdə 3-3,5 m, 2-ci tempdə 7-8 m və 3-cü tempdə 10-11 m-dir. Sistemlər açıq (yanlardan) və qapalı (qoyun küzü tipində) olur.

OYUN SİSTEMİ- Komandalı idman oyunlarında müəyyən təşkilatı hərəkətlər: oyunçular (ampluasına görə), dəstələr və bütövlükdə bütün komanda həm oyunçuların yerləşməsi, həm də hücum və müdafiə üsullarının əvvəlcədən nəzərdə tutulmasıdır.

- **1+4+4+2 OYUN SİSTEMİ-** Futbol komandasında oyunçuların aşağıdakı düzülüşlə təşkili: qapıçı, 4 müdafiəçi, 4 yarım müdafiəçi və 2 hücumçu.

- **1+5+3+2 OYUN SİSTEMİ-** Futbol komandasının oyunçularının aşağıdakı düzülüşlə təşkili: qapıçı, 5 müdafiəçi, 3 yarım müdafiəçi və 2 hücumçu.

- **1+4+2+4 OYUN SİSTEMİ-** Futbol komandasının oyunçularının aşağıdakı düzülüşlə təşkili: qapıçı, 4 müdafiəçi, 2 yarım müdafiəçi və 4 hücumçu.

- **1+4+3+3 OYUN SİSTEMİ-** Oyunçuların aşağıdakı düzülüşlə futbol komandasında oyununun təşkili: qapıçı, 4 müdafiəçi, 3 yarım müdafiəçi və 3 hücumçu.

DAİMİ CƏDVƏL SİSTEMİ- Avtorallidə hər ekipajla (komanda ilə) tərtib olunan cədvəlin dəyişməzliyini nəzər-

də tutan reqlament.

- **DƏYİŞƏ BİLƏN CƏDVƏL SİSTEMİ-** Avtorallidə hər mərhələni keçmək üçün müəyyən edilmiş vaxt normasının dəyişməzliyini nəzərdə tutur, lakin qüvvədə olan cədvəlin normadan kənar çıxma hallarında-həm gecikmə, həm də qabaqlama (ötüb keçmə) kimi səpmaların həcmi dəyişir.

- **“DUBL-VE” OYUN SİSTEMİ-** Futbol komandası oyunçularının aşağıdakı düzülüşlə təşkili: 3 müdafiəçi, 2 yarım müdafiəçi, 2 arxaya çəkilmiş yarımorta hücumçu və 3 irəli çəkilmiş hücumçu (yan hücumçular və mərkəz hücumçusu).

YARIŞI KEÇİRMƏ SİSTEMİ- İdmançılar və komandalar arasında birinciliyin müxtəlif üsulları əsasında- idman oyunları, təkmübarizlik, şahmat, dama və s. növləri üzrə yarış qaliblərinin aşkar edilməsi. Yarışları keçirmənin aşağıdakı sistemləri mövcuddur: dairəvi, çıxmaqla (uduzan çıxır), qarışıq və s.

- **İŞTİRAKDAN ÇIXMAQLA YARIŞI KEÇİRMƏ SİSTEMİ-** Bu sistem olimpiya, kubok sistemi də adlanır. Bir və ya bir neçə məğlubiyyətdən sonra (yarışın reqlametindən asılı olaraq) iştirakçı və ya komandanın birincilik uğrunda mübarizədən çıxma prinsipi əsaslanır. Yarışın sonunda heç bir görüşdə uduzmayan bir iştirakçı (komanda) qalır ki, o da qalib sayılır.

- **YARIŞI KEÇİRMƏNİN DAİRƏVİ SİSTEMİ-** Yarış reqlamentindən asılı olaraq hər iştirakçı (komanda) qalanlarla bir və ya bir neçə dəfə görüşür. Daha çox miqdarda xal toplamış iştirakçı (komanda) qalib sayılır.

SİS

- **YARIŞI İSVEÇRƏ SİSTEMİ İLƏ KEÇİRMƏ**- Şahmat yarışını (şəxsi və komandalı) dövrlərin əvvəlcədən müəyyən edilmiş sayda (turların) xüsusi keçirilmə sistemi. İştirakçılar hər bir sonrakı turda imkan daxilində xalları bərabər olanlarla görüşürlər. Turdan (dövrədən) əvvəl qruplar arasında püşk atılır.

- **YARIŞI QATIŞDIRILMIŞ KEÇİRMƏ SİSTEMİ**- Dairəvi və çıxma sistemlərinin birləşdirilmə prinsipinə əsaslanır. Bir qayda olaraq, yarışın birinci mərhələsində dairəvi sistem, ikinci mərhələsində isə çıxma sistemi tətbiq edilir. İştirakçılar yarışın birinci mərhələsində qiymətləndirmə, ərazi və ya hansısa başqa əlamətə görə yarımqruplara bölünürlər. Yarımqruplardakı güclülər sonrakı dövrəyə çıxırlar ki, burada çıxma sistemi üzrə birinciliyi başa çatdırırlar.

- **YARIŞI QUNDERSEN SİSTEMİ ÜZRƏ KEÇİRMƏ**- Çoxnövcülüyün son növündə (xizək yürüşü, müasir beşnövçülükdə qaçış) yarış birinciliyi üsulu. Bu sistemdə idmançılar əvvəlki növlərdə tutduqları yer ardıcılığında intervalla, saniyələrlə keçirilmiş xalların cəminə görə bir-birindən bərabər geridə qalmaqla start götürürlər. Finişə birinci gəlmiş idmançı çoxnövcülüyün qalibi olur.

- **YARIŞIN SXEVENİNQ SİSTEMİ**- Şahmat yarışını keçirmə sistemində bir komandanın və ya qrupun hər bir iştirakçısı növbə ilə başqa komandanın və ya qrupun bütün iştirakçıları ilə görüşür.

SİTUASIYA

- **KARTOQRAFİK SİTUASIYA**- Xəritədə konkret yer sahəsinin xüsusiyyətli haqqında təsvir yarat-

SKE

mağa imkan verən oriyentirlərin məcmusu.

- **PARALEL SİTUASIYA**- İdman səmt-tapmasında texniki hərəkətlərin (nəzarət məntəqəsini "tutma", olduğu yerin müəyyənləşdirilməsi və s.) yerinə yetirilməsində çətinliklərə zəmin yaradan oriyentirlərin oxşar mövqelərinin məcmusu.

SKAMEYKA

- **AĞIRLIQQALDIRMA SKAMEYKASI**- Üfüqi və ya maili uzanaraq iki əllə sıxma gücünün icrası üçün tətbiq edilən avadanlıq.

- **GİMNASTİK SKAMEYKA**- Yardımçı gimnastik alət. Ondan təmrinlərin icrası, həm də istirahət üçün istifadə edilir.

SKAMYA

- **PAUERLİFTİNQ YARIŞLARINDA UZANARAQ SİXMA GÜCÜ ÜÇÜN SKAMYA**- Uzunluğu ən azı 1,22 m, eni 29-32 sm, hündürlüyü yüklənmiş üzlük səthinə qədər 42-45 sm, dayaqların hündürlüyü 82-100 sm, dayaqlar arasında minimal enlik 1,1 m olan skamya.

- **SKOTT SKAMYASI**- Ştanq və ya qantellər olan əllərdə bükmə icra edilərkən çiyin şöbələrinin yerləşdiyi maili və ya vertikal dayaq səthli xüsusi skamya. Məşhur kulturist Leri Skottun soyadı ilə adlandırılmışdır.

SKELET- Orqanizmdə bədənə dayaq olan və onu mexaniki zədələnmələrdən qoruyan bərk törəmələrin məcmusu.

"SKEYTBORD"- 1.Yüksəklikdən diyircəkli lövhədə sürüşmədə maneələri dəf etməkdən və mürəkkəb fiqurları yerinə yetirməkdən ibarət idman oyunu.

2.Bu idman növü üçün diyircəkli lövhə.

SKE

“SKEYTİNQ”-SİSTEM- İdman rəqsi üzrə yarış nəticələrinin hesablanma və işlənmə metodikası.

SKİ-BOARD- Ayaqlar üçün dağ xizəyi dayaqları ilə yüngülləşdirilmiş enli lövhə. Sürüşmə və yamacda müxtəlif hoppanmalar üçün istifadə olunur.

SKİBOB- Xüsusi xizəklərdə dağdan sürətli enmə həm də skibob adlandırılır. Ona xizək və sükan bərkidilir, velosiped tipli ramaya da malikdir.

SKİF- Təknəfərlik akademik yürüş qayığının ruslaşdırılmış ingilis adı. Adın başqa variantı “skif qayığı”dır.

SKİ-STOPI- Hərəkət vaxtı dağ xizəyinin qırmağı açılarsa, onu dayandırmaq üçün dayaqlı komplektdə quraşdırılmış mexanizm işə salınır.

SKİ-TUR- Zirvəyə və dağ xizəyi yamacına qalxmaq üçün nəzərdə tutulmuş xüsusi avadanlıq (xizək, botinkalar, dayaq, əl ağacları). Sürüşən səthə qalxarkən xizəklərə kamuslar geydirilir, bərkidilmə irəli çəkilməş dayaq vəziyyətinə gətirilir, botinkaların dabanları sərbəst buraxılır. Enmə zamanı kamuslar çıxarılır, dayaq isə dağ xizəklərinə keçirilir.

SKİYORİNQ- Dairəvi və ya qapalı olmayan qarlı, buzlu və ya qarışıq trasda motosikl və ya motorlu xizəkləri yedəyə almış xizəkçilərin və sürücülərin ekipajlarının iştirak etdiyi yürüş tipli qış yarışları.

SKRAMBL- Motosiklet krosu üzrə yarışını bildirmək üçün bəzən istifadə edilən termin.

SKRUBOL- Beysbolda topu pitçerin əks fırlatmaqla atması.

SKVOŞ- Döşəməsində və divarlarında xüsusi nişan yerləri olan 6,4x9,76 m öl-

SLA

çülü zalda raketka və topla idman oyunu. Yarış tək kişilər və ya tək qadınlardan ibarət olur. Hər bir oyunçu döşəmədən və qarşısındakı divardan sıçrayan topu növbə ilə qəbul edərək onu geriye elə göndərir ki, rəqibini yanılmağa vadar etsin.

SLALOM- 1. Dağ xizəyi idmanı növü. Dağ xizəklərində startı ilə finiši arasında ən azı 150 m məsafə olan pilləvari hündürlüklər, uzunluğu 500 m-ə qədər (qadınlar üçün 450 m) nişanlanmış marşrut üzrə eniş. Nişan mavi və qırmızı rəngli bayraqlarla 2 ağacdan ibarət qapıların köməyi ilə qoyulur. Qapılar arasında minimal məsafə 7 m, maksimal məsafə 15 m-dir. Ağacın hündürlüyü qarın səviyyəsindən 1,8 m, bayrağın ölçüsü 0,4x0,4 m-dir. Qapılar enişdə yerləşməsinə görə vertikal, üfüqi və çəp olur. Onlar trasda bir-birinin arxasınca, xarakterinə görə açıq və qapalı düzülür. Slalomçulara 2 cəhd verilir, yarışın nəticəsi iki cəhddə göstərilmiş vaxtın cəminə görə hesablanır. Qalib ən az vaxt cəminə görə müəyyənləşir. **2.** Snoubordda qısa radiuslu döngələrdə qapıları keçməklə dağdan sürətli enmə.

- SLALOM - QİQANT- Dağ xizəyi idmanı növü. Uzunluğu 1200-2500 m, startla finiši arasında 350-600 m olan hündürlük pillələrində, nisbətən tək-tək və ya “şpilka” tipli, sadə fiqurlar şəklində qoyulmuş 50-70 qapını (eni 4-8 m) keçməklə xüsusi tras üzrə dağ xizəklərində enmə. İdmançının nəticəsi slalomda olduğu kimi müəyyənləşdirilir.

- PARALEL SLALOM- Dağ xizəyi idmanı növü. Dağ xizəkçilərinin eyni vaxtda iki və ya daha çox slalom trası üzrə en-

SLA

məsi. Hündürlük pillələri start və finish arasında 80-dən 100 m-ə qədər, qapıların sayı 20-30-dur. Trasda hündürlüyü 80 sm-ə qədər olan 2 süni trampin qurğusu qoyulur. Hər tras 0,3x0,7 m-lik bayraqla 2 uzun ağacdan ibarət qapılarla nişanlanır. Trasin sol girişində qırmızı, sağında göy bayraq olur. Traslar arasındakı məsafə 6-7 m-dir. Yarış iştirakçıları 2 cəhd edir, 1-ci cəhddən sonra yerlərini dəyişdirirlər.

- **AVARÇƏKMƏ SLALOMU**- Baydarka və kanoelərdə qapılarla nişanlanmış coşqun, daşlı-təpəli çayın (su axınının sürəti ən azı 2 m/san) keçilməli sahəsində avarçəkmə növü. Su distansiyaları axının sürətindən, trasın uzunluğundan, çayın eni, dərinliyi və meyliyindən, qapıların sayından, çay dibinin relyefindən, qaya parçalarının, köndələn daş təpələrinin, aşırımların varlığından asılı olaraq 5 çətinlik kateqoriyasına bölünür.

- **AVTOMOBİL SLALOMU**- Meydançada bir sıra maneələr qoyulmuş dolama yol.

- **SLALOM PARALELDİR**- Snoubordda dağda iki ideal paralel tras üzrə iki idmançının bir-birini ötüb keçməyə cəhd etdiyi sürətli enmə.

SU XİZƏYİ SLALOMU- Su xizəyi idmanı növü. Katerlə yedəyə alınmış idmançı ardıcıl giriş və çıxış qapılarını - buyları ötürmədən distansiyayı keçir və yığılır. Distansiyada şahmat qaydasında yerləşdirilmiş 6 buy vardır. Slalomçu onları xarici tərəfdən ötüb keçməlidir. Distansiyada hər buyu ötüb keçərkən katerin sürəti artırılır (nəzərdə tutulmuş maksimal həddə qədər), həm də yedək trosu qısaldılır.

SLALOMÇU-AVARÇI- Avarlı sla-

SLİ

lomda ixtisaslaşmış idmançı.

SLAYD- Avarçəkənin mütəhərrik oturacağına ruslaşdırılmış ingilis adı-skamya.

SLAYDER- Beysbolda pitçerin kifayət qədər yüksək sürətlə və əyri xətlə kənara çıxması ilə (təxminən 20 sm) topu atması.

SLAYS- Qolfda vurulmuş elə zərbədir ki, top düz hədəfə tərəf uçar, lakin sonra kifayət qədər sağa əyilir (sağəlli oyunçularda).

SLEP SKEYT. Konkilərin yeni modeli olub ənənəvilərdən onunla fərqlənir ki, konkinin botinkaya sərt, tərənmez bağlanmış dayağı yoxdur, amma buz üstündə itələnmə qurtarana qədər tilinin sürüşməsi hesabına xüsusi şarnir vasitəsilə ancaq qabaq hissəsi birləşdirilir. Bunun sayəsində də botinkanın dal hissəsi itələnmə prosesində konkidən ayrılır və bu idmançıya qaçış vaxtında ayaq kürülüyü əzələlərinin yığılmasından fəal istifadə etmək imkanı verir. Konki tiyəsi təkən qurtarandan sonra xüsusi yayların təsiri altında çıxış vəziyyətinə tez qayıdır. Təkənin qurtarmasından sonra konki tiyəsinin çıxış vəziyyətinə qayıtması özünəməxsus "şappiltiya" borcludur. "Slep" ingilis dilində "Şapalaq" kimi tərcümə olunur. Bu söz Holland transkripsiyasında "klap" kimi səslənir, buna görə də yeni konkini bəzən "klap skeyts" adlandırırlar. Konkilərin bu yeni modeli nəticələri 5-8% yaxşılaşdırmağa imkan verir.

SLİK- Protektoru hamar səthli şin.

SLİP- Killi yaxtları endirmək üçün arabacığın getdiyi beton və ya taxta özü üzrə sahildən suya relsli enməni təmsil edən qurğu. Arabacıq (yaxtlar onun üstünə qoy-

SME

ulur) bucurğadın köməyi ilə irəliləyir.

SLOUFOKS- Bax. Asta fokstrot.

SMEŞ- 1.Tennisdə baş üzərində zərbə.

2.Badmintonda hücumçu zərbəsindən sonra volanın alçalan trayektoriya üzrə uçuşu. Dayaqlı və dayaqsız vəziyyətdə icra olunur.

SNAYPER- Sərrast güllə atıcısı.

SNOUBORD- Dağdan enmək üçün botinkanın daban hissəsinin tarazlığını saxlayan, köndələnində uzunluğu 5,5 fut (167 sm) və eni 16 düym (36 sm) olan dayaqlı lövhə-xizək.

SNOUBORDİNG- Dağ xizəyi idmanı növü. Bir xizəkdə sərbəst sürüşmə üsulu. Snoubordinqdə dağ xizəyinin müxtəlif kombinasiyalı elementlərindən - slalom və fristayldan (akrobatika elementləri, hoppamalar, moquullar) istifadə olunur. Slalom, sürətli enmə, snoubordinqdə paralel slalom trasının uzunluğu, hündürlüyə enib-qalxmalar, qapıların sayı və aralarındakı məsafə profillərinə görə hər növ üçün yamaca quraşdırılmış vaxta görə dağdan enməyə xidmət edir. Belə şəraitdə enmələrdəki virajlar təkcə sinə yamaca tərəf olmaqla yox, həm də arxası yamaca olmaqla da icra olunur. Akrobatikanın variantları - enişlərdə müxtəlif çevrilmələr, mayallaq aşmalar, üzü yamaca tərəf enmələr, müxtəlif formalı dönmələrlə sıçramalar, salto və başqa akrobatik təmirinlərin yerinə yetirilməsi. Hoppamaların variantları-hoppamma stolundan ayrıldıqdan sonra və yerə enənə qədər, bükülü və beliaçıq salto, ikiqat salto, şpaqat, vertikal ox ətrafında fırlanmalar yerinə yetirilir. Hoppamalarda icra texnikası, mürəkkəblik - çətinlik, yerə enmələr qiymətləndirilir. Xüsusən

SOQ

mənzərəli hoppamalar fərqləndirilir: lövhəni daha yüksəyə qaldırmaqdan ötrü (qreb) onun altından əllərlə yapışmaqla hoppamma: çuxuru rəf edəndən sonra vira-ja daxil olmaqla hoppamma. Snoubordinq yarışın bir sıra müxtəlif növlərini əhatə edir: xalf-payp, biq eyr, border kross, slalom, paralel slalom, fristayl, frirayd.

Yarışlar kvalifikasiya, yarımfinal və final sxemi üzrə keçirilir. Çıxış bəzi növlərdə trası keçmə sürətinə görə, digər növlərdə isə üç meyar - icra texnikası və qreb+üslub, uçuş amplitudası, yerə enmənin təmizliyi üzrə qiymətləndirilir.

SODALİNA- Sinxron üzgüçülük fiquru olub aşağıdakı əsas mövqe və hərəkətlərdən ibarətdir: sinə üstündə, dizləri bükməklə sinə üstündə, köndələn ox ətrafında 1/4 dövrə, "suya dalmaqla flamenqo" mövqeyinə qədər 180 dərəcəyə dönmə, "üzü yuxarı" mövqeyinə qədər su səthinə qalxma.

SOXULMA- Şahmatda hücum edən fiqurların rəqibin düşərgəsinə girməsi.

SOKKER- Futbolun milli növlərinin (amerikan, Avstraliya və s.) çox yayılan, dəb salınan ölkələrdə Avropa futbolunun adı.

SOKUTO- Karatedoda zərbələr endirilən ayaq pəncəsi tilinin zərbəli səthi.

SOQİ- Taekvondo və txekvondoda güləşçinin duruşu.

- **AP SOQİ-** Adi duruş.

- **ÇUÇUM SOQİ-** Minicinin duruşu.

"SOQO-QAÇI"- Cüdo güləşməsində görüşün nəticəsini qiymətləndirən (mürəkkəb, çətin qələbə) hakim termini. Çətin qələbə təmiz qələbəyə bərabər tutulur. Güləşçi "vaza-ari" qiymətli fənd iş-

SOL

lətədiyi vaxt, ardınca onun rəqibi rəsmi xəbərdarlıq (“key-koku”) aldıqda verilir.

SOLO- Sinxron üzgüçülükdə bir idmançı qadının sərbəst proqramda çıxışı. Sərbəst proqram növü.

SON- Txeqvondo üzrə təkbətək döyüşdə qələbə.

“SONO-MAMA!”- Cüdo güləşməsində güləşçiyə tutmanı buraxmadan hərəkəti dayandırmaq işarəsi olan hakim termini. Hər fən “donub qalın”, “dayanın”! deməkdir.

SONLUQ- 1.Şahmat və damada -bax. **Endşpil.** 2.Damada- 1) Oyunda damaların az qaldığı vəziyyət. Partiyanın son mərhələsində: rus damasında 6 damadan çox olmayan vəziyyət: beynəlxalq damada 7 damadan çox olmayan vəziyyət; 2) göstərilənlərdən çox olmayan damaların mövqeyi.

- **DAMA SONLUĞU-** Taxta üstündə heç olmazsa, bir damkanın iştirak etdiyi dama partiyasının sonluğu.

- **ETUD SONLUĞU-** İncə, bəzən yeganə gedişli, lakin etudə tələb olunan bütün tələbata cavab verən, başa çatdırılan şahmat və ya dama partiyası sonluğu.

- **ƏSƏB SONLUĞU-** İnformasiyanın qəbulunu və ötürülməsini həyata keçirən əsəb liflərinin uzun çıxıntıları.

- **NORMAL SONLUQLAR (RD)-** Adətən, gediş növbəsindən asılı olmayan və əvvəlcədən məlum nəzəriyyədə öyrənilmiş və damka sonluqlu oyunlarda tez-tez baş verən qanunauyğun nəticə (üç damka bir damaya qarşı, üç damka damkaya qarşı və s.).

- **STANDART SONLUQLAR (BD)-** Oyunda tez-tez rast gəlinən və nəzəriyyə

SOY

yədə öyrənilmiş güclü tərəfin dörd döyüşkən vahidlə dama sonluqları.

- **TƏLİM SONLUQLARI-** Şahmat və damada hər hansı bir maraqlı endşpil ideyası və ya üsulunu nümayiş etdirmək məqsədilə tərtib olunmuş mövqə.

SORLİN- Şvertbotda sudan qaldırmaq üçün sükanın qaldırıcı pərinə xidmət edən tros. Trosun bir ucu sükan pərinə bağlanır, o biri ucu sükan qutusunda şkivdən buraxılır və rumpelə bərkidilir. **“SORO-MADE!”-** Cüdo güləşməsində hakim termini. Tutaşmanın vaxt bitəndən sonra başladığını bildirir.

SOSİOMETRİYA- Kiçik qruplarda, o cümlədən, idman qruplarında şəxsiyyətlər arası əlaqələri öyrənən psixoloji metod. Sosiometriyanın əsas ölçü üsulu suallardır ki, onlara cavab verən qrupun hər bir üzvü qrupun digər üzvünə öz münasibətini göstərir.

SOTER- Yaxşı sıçrayışlar üçün xüsusi məşq görmüş at.

SOFTBOL- Beysbol variantı. Topla kiçik ölçüdə olan meydançada həm kişilər, həm də qadınlar oynayırlar. Avadanlıq beysboldakına uyğundur. Qadınlar qoruyucu təchizat kimi döşlükdən (sinəbənddən) istifadə edirlər. Oyun qaydalarının beysboldakılarla ümumilikləri vardır.

SOYUQQANLI- Temperamentin 4 əsas tipindən biri. Fleqmatik idmançı inersiyalı əsəb sisteminə, aşağı səviyyəli psixi fəallığa, sakitliyi, ləngliyi, zəif qoşulma və uyğunlaşma qabiliyyətinə malikdir, o, inadçılıq və səbatlığı ilə seçilmir, stabil yarış nəticələri göstərə bilmir, idman növlərinə sakit, eyni cür təmrinlərlə cavab verməsi ilə xarakterizə olunur.

SOY**SOYUMA. XİZƏYİN SOYUMASI-**

Yağlamadan sonra sürüşkən səthə sürtülmüş yağın bərkiməsi üçün açıq havada saxlanması - xizəyin starta hazırlığı ilə bağlıdır.

SÖKÜLMƏ. SİLAHIN SÖKÜLMƏ-

Sİ- Təmizləmə, sazlama və s. üçün doldurulmamış silahın ayrı-ayrı detallarına (hissələrinə) ayrılması.

SÖRFİNQ- Su idmanı növü. Xüsusi lövhədə (mantardan hazırlanmış, penoplastik) dayanaraq, eləcə də lövhə kimi uzanaraq dalğaların üstündə sürüşmə.

SPARRİNQ- **1.** Bir çəki dərəcəsində bir neçə namizədin cərgəsindən ən güclü idmançını aşkara çıxarmaq məqsədilə keçirilən təkbətək mübarizə. **2.** Yarış növü olub taekvondo və txeqvondoda hissələrə bölünmüş, zərbələri müəyyən sərtliyi keçməyən kontakt şəklində, zərbələrin gücü dozalara bölünməmiş tam kontakt şəklində tətbiq edilir. **3.** Kikboksinq, taekvondo və txeqvondoda təkbətək məşq döyüşü.

SPARRİNQ-PARTNYOR- Hazırlığın konkret praktik məsələlərinin həlli məqsədilə təkmübarizçilərin məşq müsabiqələrində xüsusi seçilmiş rəqib.

SPARTAKİADA- Ölkəmizdə ənənəvi olaraq keçirilən, bir neçə idman növünü əhatə edən kompleks yarışlar (cəmiyyətlərin, məktəblilərin spartakiadası).

SPİDOQRAFİYA- Adətən, elmi tədqiqatlarda tətbiq edilən spidoqrafda - xüsusi cihazda hərəkətin sürətini qeyd etmə metodu.

SPİDOQRAM- İdmançının irəliləmə hərəkəti zamanı sürətinin dəyişməsini göstərən spidoqrafda qeyd edilmiş əyri xətt.

SPİ

SPİDOMETR- Avtomobildə, motosikletdə, velosipeddə hərəkətin sürətini və keçilən məsafəni göstərən cihaz.

SPİDVEY- Motosiklet idmanı növü; daş kömür külü tökülmüş stadionlarda və ya buzlu cığırlarda, eləcə də torpaq və ot örtüklü treklərdə motosiklet yürüşləri.

SPİNAKER- Qeyri-məhdud istiqamətlərdə (fordevinddən başlamış qalfvində qədər) tətbiq edilən, yüngül parçadan tikilmiş böyük simmetrik yelkən. Onu spinaker-falla qaldırırlar, spinakerin şkot bucağına bağlanan spinaker şkotla və qals bucağına bağlanan spinaker-brasla idarə edirlər.

SPİNAKER-QİK- Spinakeri daşımaq üçün tətbiq edilən ranqout detallıdır. Spinaker-qikin dabanı dora şarnirlə bərkidilir, spinaker-qikin nokuna isə spinakerin qals bucağı bağlanır. Spinaker-qikin üfüqi müstəvidə vəziyyəti brasla (üfüqi iplər, böyük yaxtlarda həm də əks brasla), vertikal müstəvidə isə topenantla və spinaker-qikin kanatı ilə nizamlanır.

SPİNNİNQ- İdman balıqtutma üsulu, həmçinin, balığı tilovla tutmaq üçün çarxdan, tilov ipi və metal balıqcıqlı tilov ağacından ibarət ləvazimat.

SPİRAL- **1.** Konkilərdə sərbəst fiqurlu sürüşmə və ya sərbəst rəqs elementi. Bədənin yuxarı hissəsi ombadan irəli maili, kürək əyilmiş, baş isə yuxarı qaldırılmış arabesk vəziyyətində olmaqla uzun müddətli sürüşmə. Sərbəst ayaq yuxarı qaldırılır və ola bilər ki, baş xəttindən də yuxarı olsun. **2.** Bədii gimnastika elementi. Lentlə və ya iplə yerinə yetirilən ardıcıl kiçik dairələr. **3.** Sinxron üzgüçülük fiquru olub aşağıdakı əsas mövqe və hə-

SPI

rəkətlərdən ibarətdir: 1/4 dairə arxaya, su altında vertikal, vertikal, "su altında vertikal" mövqeyinə qədər maksimal miqdarda 360 dərəcə fırlanmalar.

SPIROQRAFIYA- Xarici tənəffüsün dinamik göstəricilərinin qiymətləndirilməsinə qədər maksimal miqdarda 360 dərəcə fırlanmalar.

SPIROMETRIYA- Ağciyərlərin və başqa ciyər tutumlarının çox mühüm həcmnin xüsusi cihazla - spirometrlə ölçülməsi.

SPONSOR- Yarışın keçirilməsini, idmançıların və ya komandalının hazırlığını maliyyələşdirən, avadanlığı, təchizatı, idman qurğularını əvəzsiz verən təşkilat və ya fiziki şəxs.

SPORTTESTER- İdmançının ürək yığılmalarının tezliyini, hərəkətlərin ayrı-ayrı fazalarının yerinə yetirilmə vaxtını və ya distansiyanın ayrı-ayrı kəsiklərinin rəf edildiyi vaxtı və bu məlumatları sonralar avtomatik və ya əllə işləmək (təkmilləşdirmək) üçün yaddaş blokunda saxlayıb məlumat verən cihaz. Kəmərlə sinəyə taxılan ölçəndən, qol saati formasında displeyli qəbul edici və ötürücüdən ibarətdir.

SPRINT- 1.bax. Qısa məsafələrə qaçış. 2.Trekdə velosiped yürüşü növü. Yürüşçünün finişdə hansı yeri tutması əsas rol oynayan, vaxt nəzərə alınmadan qısa distansiyaya (iki və ya üç dairə, 1 km) yürüş. Yürüş ilkinlər də daxil olmaqla sistem üzrə qruplarla və ya matç gedişləri ilə keçirilir. 3.Avtomobil idmanında qısa məsafəyə keçirilən xətt yürüşləri. 4.Ən qısa distansiyalarda - 0,8-dən 1,8 km-ə qədər dairə üzrə xizəklərdə sürətə görə yarışlar. Dairənin uzunluğu 0,4-1,8 km-dir. Yarış bir gündə ilkin, yarımfinal və final

STA

startları ilə keçirilir. Startların növbə ilə bir-birini əvəzləməsi bərabər vaxt keçəndən sonra baş verir.

SPRINTER- Qısa məsafələrdə ixtisaslaşan idmançı (qaçıcı, konkisürən və s.)

SPURT- Distansiyanın ortasında və ya sonunda rəqiblərdən aralanmaq, irəli çıxan idmançıya çatmaq və ya rəqibləri yorub əldən salmaq məqsədilə sıçrayış (sürəti kəskin artırma).

STABILİZATOR

- **KAMANIN STABILİZATORU**- Kamanı üfüqi və ya vertikal müstəvidə saxlamaq, eləcə də atış vaxtı titrəyişi azaltmaq üçün qurğu.

- **PNEVMATİK SİLAHIN STABILİZATORU**- Atış vaxtı silahın qarışdırılmasını azaltmaq üçün pnevmatik silahın əvvəlcədən nəzərdə tutulmuş mexanizmi. Stabilizatorların əsas növləri: dinamik, hidravlik və şarnir-lingli stabilizatorlar.

STABİLOQRAFIYA- İnsan bədəninin möhkəmliyini və onun idarəetmə proseslərini ölçmə metodu.

STADİON- İdmanın əsas özəyini təşkil edən (futbol meydanı, qaçış cığırıları, tullanmalar və tullamalar üçün yerlər), tamaşaçılar üçün tribunalarla əhatə olunan, idman oyunları üçün meydançaların və başqa qurğuların (o cümlədən, qapalı) daxil olduğu kompleks idman tikilisi.

- **XİZƏK STADİONU**- Xizəkçilər üçün startı və finışı olan, ən azı 150x250 m ölçüdə hamarlanmış düz meydança formasında idman tikilisi. Meydançada start və finiş qapıları, hakimlər kollegiyası və mətbuat üçün bina, diktör otağı, tibb məntəqəsi hazırlanır. Start və finiş meydançasında elektrik lövhəsi olur.

STAR

Meydançanın hər iki tərəfində tamaşaçılar üçün tribunalar quraşdırılır.

- **QIŞ STADİONU**- İlin soyuq vaxtlarında idmanla (adətən, atletika və idman oyunları ilə)məşğul olmaq üçün divarla əhatə edilmiş, müəyyən sanitariya və texniki təminatı olan üstüörtülü kompleks idman tikilisi.

- **OLİMPIYA STADİONU**- Olimpiya oyunlarının açılış və bağlanış mərasimlərinin keçirildiyi, daha populyar idman növləri üzrə yarışların təşkil edildiyi əsas stadion.

STADİONUN ÖZƏYİ- **Bax. Stadionun meydanı.**

STADİONUN SAHƏSİ- Stadionun qaçış cığırları, tullanmalar və əşya atmalar üçün bölmələri, futbol meydanı, yarış qaydalarına uyğun xüsusi nişanlanmış xətləri olan əsas sahəsi.

STAKSEL- Dora yaxın olan qabaq yelkən. Stakselin (üçbucaq çəp yelkənin) qabaq şkatorini ştaqa bərkidilir. Stakseli staksel-şkotun köməyi ilə idarə edirlər. Stakselin qaldırıldığı üst bucaq fal, altdakı qabaqdakı qals, altdakı arxadakı şkot adlandırılır.

STANSİYA

- **XİZƏK STANSİYASI**- Xizəklərdən qısa müddətli istifadə üçün kütləvi gələnlərə xizək avadanlıqlarının saxlanması, verilmə və qəbul edilməsi məqsədilə yaradılmış bina. Xidmət rahatlığı üçün onu belə planlaşdırırlar: giriş, vestibül, qarderob, soyunub-geyinmə otağı, xizək saxlanılan otaq.

- **SU-XİLASETMƏ STANSİYASI**- Təbii su hövzəsinin sahilində yerləşən, mütəxəssisləri olan və xüsusi xilasetmə texni-

STEP

kası ilə (katerlərlə, qayıqlarla, dalğıcı və xilasetmə avadanlığı və dərmanlarla, rabitə əlaqəsi ilə və s.) təchiz olunan stansiya.

- **VELOSİPED STANSİYASI**- Velospedləri saxlamaq və təmir etmək üçün, həm də idmançıların praktik məşğələlərdə soyunub geyinməsi, müxtəlif tibbi-gigiyenik prosedurları qəbul etmək üçün bina.

STAPEL- Tərsənədə gəmi hazırlanan və təmir olunan maili tikili.

START (1)- Müxtəlif idman yarışlarının başlanması üçün yer.

- **İLKİN START**- İdman oriyentirini tapmada yarışın idman kartını almazdan qabaq toplanış iştirakçılarının yeri və vaxtı.

- **TEXNİKİ START**- İdman oriyentirini tapma üzrə yarışda iştirakçıların distansiyanın başlanğıcı və vaxtının hesablanma yeri. Oriyentirini tapmanın başlanğıc məntəqəsi çox vaxt texniki startın yeri ilə birləşdirilir.

START (2)- **1.**İdman yarışının başlanğıc momenti. **2.**Ağırlıqqaldırmada idmançının ştanqı körpükdən qaldırması üzrə hərəkətinin başlanğıc hissəsi (ştanqı qaldırana qədər). **3.**Qaçış və ya idmanın digər növləri üzrə yarışın dövrlərlə gedən başlanğıcında işlədilən texniki element.

- **YÜKSƏK START**- Qaçıcının əllərinə dayaq vermədən aldığı start vəziyyəti.

START (3)- Xalçanın künclərində dayanmış dəvət olunan güləşçilər hakim tərəfindən yoxlanılmaq və əl verib görüşmək üçün xalçanın mərkəzinə gəzlirlər, ardınca öz künclərinə qayıdaraq görüşü başlamaq üçün arbitrin siqnalını gözləyirlər.

- **ALÇAQ START**- Qaçıcının əllərinin və ayaqlarının dayığı ilə start vəziyyəti.

STAR

- **AYRICA START-** Yarışın bütün iştirakçılarının növbə ilə bir-birinin ardınca müəyyən vaxt fasiləsindən sonra qaydalarla təsbit edilmiş yarışa başladığı start. Ayrıca start velosiped, at, xizək və s. kimi idman növlərində tətbiq edilir.

- **DİNAMİK START-** Ağırlıqaldırmanın alətin yerini rahatlayarkən başlanğıc sürətinin artmasına səbəb olan start vəziyyətindən ştanqı qaldırmazdan əvvəl gövdəsi və ayaqları ilə etdiyi hazırlıq hərəkətləri.

- **HƏRƏKƏTDƏ İKƏN START-** Yarışın başlanğıc məqamı onunla səciyyələnir ki, yarış iştirakçıları öz hərəkətlərinə hələ start xəttinə qədər müxtəlif sürətlə başlayırlar, bəzən isə start xəttini keçmə məqamına yaxın maksimal distansiya sürəti yığmağa cəhd edirlər. Su xizəyi, velosiped, motosiklet, avtomobil idmanının və s. ayrı-ayrı növlərində tətbiq edilir.

- **“LE-MAN” STARTI-** Avtomoto idmanında sürücülər startı öz maşınlarından bir qədər uzaqda götürürlər, start komandası verilərkən avtomobilin (motosiklin) yanına qaçır, sürücü yerini tutur, mühərriki işə salır və yarış trası üzrə hərəkətə başlayırlar.

- **ÜMUMİ START-** Bütün iştirakçıların eyni vaxtda yarışa başladığı start. Ümumi start qaçışın, velosiped, xizək idmanının və s. bəzi növlərində tətbiq edilir.

- **ÜZGÜCÜNÜN STARTI-** İdman üzgüçülüğündə startın iki növü ayırılır: start tumbasından sıçramaqla (sinə üstündə krol, brass və delfin üsulları ilə üzərkən) və hovuzun bortundan itələnməklə sudan startlar (arxası üstə üzərkən).

- **YERİNDƏN START-** İdmanın bir sıra növlərində idmançının start xətti

STEP

qarşısında statik vəziyyəti ilə xarakterizə olunan yarışın başlanğıc məqamı. Çıxış start pozası yarışın şərtlərindən asılıdır və hakim-startçının komandasından sonra qəbul edilir.

START ESTAKADASI- Kirşəçilər və bobsleyçilərin start texnikasını məşq edib işləməsi üçün dondurulmuş süni buzdan ibarət xüsusi qurğu.

START-ŞKOT- Vindserfer qikin tutacağına bərkidilmiş qalın gəmi ipi. Vindserferin hərəkətə başlamasından əvvəl sudan doru və yelkəni qaldırmağa xidmət edir. Start-şkot əldə sürüşməsin deyə ona düyünlər vurulur.

STATİKA- Mexanikada qüvvənin təsiri altında bədənə tarazlıq şəraitini öyrənmə bölmə.

STAYER- Uzaq distansiyalar üzrə ixtisaslaşmış idmançı (qaçıcı, konkisürən və b.).

STEND- Stend atıcılığı üçün idman meydançası. Güllə atıcılarının düzülməsi üçün yer, boşqabları tullamaq üçün qurğu burada olur.

- **DAİRƏVİ STEND-** Stend atıcılığı üçün dairənin seqmentində atıcılıq nömrələrinin (8 atıcılıq yeri) yerləşdiyi idman meydançası.

- **TRANŞEY STENDİ-** Tullayıcı maşından 1,5 m məsafədə bir xətdə yerləşən atıcılar üçün stend atıcılığı meydançası.

SÜRƏT STENOQRAMI- Şturmanın rallinin sürət sahəli trası haqqında müfəssəl informasiyaya malik əsas sənədi.

STEP- Taekvondo və txeqvondoda taktiki fənd. Rəqibin qarşısında ayaq barmaqlarında irəli yer dəyişməklə tullanma **-ÖN STEP**, yerində tullanma **NEY-**

STEP

TRAL STEP, arxaya yerdəyişməklə hoppanma **ARXA STEP** adlanır.

STEP-TEST- Müəyyən vaxt ərzində nəbzi saymaqla və onun sonradan analizi ilə hansı dərəcəyə qalxması və enməsində tamamlanan fiziki iş bacarığının səviyyəsini müəyyənləşdirmək üçün aparılan təcrübə step-testlər arasında daha çox Harvard step-testi geniş yayılmışdır.

- **HARVARD STEP-TESTİ**- İnsanın fiziki iş qabiliyyətinin ürək-damar sisteminin reaksiyasına görə qiymətləndirilməsi üzrə test. Harvard Universitetinin (ABŞ) mütəxəssisləri tərəfindən hazırlanmışdır.

STEPS- Yaxtın kilinə bərkidilmiş taxta və ya metal yastıqda dor şporunun keçirildiyi çuxur.

STEREOTİP

- **DİNAMİK STEREOTİP**- Reflektorlu hərəkətlərin davamlı ardıcılığına nisbətdə məşq prosesində formalaşan fizioloji proseslər.

- **HƏRƏKİ STEREOTİP**- Dəyişikliklərə az meyilli stereotip hərəkətlərin təsiri altında hazırlanan hərəkəti vərdişlər.

STEROİDLƏR- Orqanik birləşmələr sinfi. Canlı təbiətdə geniş yayılmışdır. Orqanizmin həyati fəaliyyəti üçün mühüm əhəmiyyəti vardır. Steroidlərə sterinlər, öd turşuları, D qrupu vitaminləri, cinsiyyət hormonları, böyrəküstü vəzi hormonları və başqa birləşmələr daxildir.

STİMUL- Fəaliyyətə meyl göstərmə, davranışın vadaredici səbəbi, motivasiyanı fəallaşdıran və onun vasitəsilə insanın məqsədyönlü fəaliyyəti.

STİMULYATORLAR- Ayrı-ayrı həyati prosesləri və iş qabiliyyətini fəallaşdıran vasitələr. Bura dərman prepa-

STOL

ratları və təbii bioloji aktiv maddələr, eləcə də ayrı-ayrı fizioterapevtik prosedurlar (masaj və s.) daxildir.

STİPL-ÇEZ- **1. Atletikada -bax. Maneərlərlə qaçış.** **2.** Müxtəlif maneələri olan ippodromda böyük- 4000-8000 m distansiyalara çaparaq sürmə. Dünyada ən çətin, mürəkkəb Liverpul stipl-çezi (İngiltərə), qismən yüngülü Pardubidir (Çexiya). **3.** At üçnövçülüüyü proqramında çöl sınaqları hissəsi. İppodrom olmayanda stipl-çezi sərt döngələri olmayan, maneələri aydın görünən düz torpaq yerdə də keçirmək olur.

STOL

- **ARMSPORTDA STOL**- Yarış və məşq keçirmək üçün hündürlüyü 104 sm, qırmızı və göy rəngli iki tərəfli, rənglərə uyğun iki qoltuqaltılı, iki yan yastıqlı və iki yan oxlu (milli) xüsusi düzəldilmiş stol. Sağ və sol əllə mübarizədə qoltuqaltılar və yastıqlar sağa-sola qarışır. Stolun ayırıcı xəttini baş və çiyinlə keçmək olmaz.

- **AYIRMA STOLU**- Xizəklərdə tullanmalar üçün trampolinin konstruktiv hissəsi. Sürətgötürmə dağının aşağı hissəsi. Ayırma stolunun uzunluğu 2 m-dən 5 m-ə qədər, hündürlüyü bir neçə santimetrdən 3 m-ə qədər olur. Ayırma stolunun kənarında idmançının itələnməsi baş tutur.

- **GİMNASTİK STOL**- Dəri və ya əvəzedicisi ilə örtülmüş yumşaq səthli, hündürlüyü dəyişdirmək üçün çıxarılan ayaqlarlı yardımçı gimnastik alət. Dəyərli hoppanmalarda tətbiq edilir.

- **STOLÜSTÜ TENNİS ÜÇÜN STOL**- Oyun üçün nəzərdə tutulmuş dördbucaqlı formada (uzunluğu 2,74 m, eni 1,525 m,

STOP

hündürlüyü döşəmədən və ya yerdən 76 sm) xüsusi stol. Stolun səthi ciddi surətdə üföüqi vəziyyətdə, düz və hamar olur.

STOP!- Hakimin müxtəlif idman tək-mübarizliyində vuruşmanı, təmrinin icrasını və s. dayandırmağı bildirən komandası (əmrı).

STOP-TAYM- Kikboksinqdə referinin saniyöölçən hakimə vaxtın dayandırılması üçün verdiyi komanda.

STOPOR- Yaxtı idarə edərəkən müəyyən vəziyyətdə trosu bərkitmək üçün qurğu.

“STOPOR”- (1). Suya tullananın yüyürmə-sıçramadan sonra çanaq-bud oynaqında azca bükülmüş ayaqlarının çiyin qurşağından irəlidə, əllərinin baş üzərində olarkən irəli fırlanmaqla hoppanmalar üçün vışkanın kənarından enmə üsulu. İdmançı bu pozada itələnmə zamanı bədən hissəsinin yuxarı qalxması nəticəsində yüyürərkən kinetik enerjisini dayandırır. Analoji məqsədlə tramplində yüyürmənin sonuncu addımı daha uzun addım “stopor” formasında təkən ayağın dabanından irəli qoyuluşu ilə yerinə yetirilir. - bax. həmçinin Dayandırıcı (ləngidici) addım.

STOPOR (2)- Yük bloklı trenajorlarda müəyyən yük altına salmaların qeyd edilməsi və ya müqavimət çəkisinin dəyişməsi üçün, eləcə də ağırlıqqaldırma dayaqlarının hündürlüyünü və trenajor qurğularında məşq skamyaları və oturacaqların əyləm bucağının dəyişməsinə xidmət edən silindrik və ya başlıqlı yastı ştift şəkliində qurğu.

STOPPER- Futbolda öz qapısına yaxın olan mərkəz müdafiəçisi.

STOYKLİ- bax. çıxış və giriş.

STRE

- **“A” DÜZ STOYKLİ-** Atda təmrin. bax. “A”-ya yapışmadan çıxış və giriş.

- **“B” düz stoykli-** Atda təmrin. bax. **“B”-yə yapışmadan çıxış və giriş.**

- **ƏKS STOYKLİ-** Bax- çiyinlə arxaya dairəvi dönməklə və beliaçıq aşıb keçməklə dairə.

STOYALKİ- Döşəməyə yaxın yerləşən atqılı brus tipində köməkçi gimnastik alət.

STRATEGİYA- İdmanda idmançının ümumi hazırlığının və yarış mübarizəsinin aparılma qanunauyğunluqlarının məcmusu. Strateji plan hazırlığında müxtəlif variantların tərтіbi, yarış mübarizəsi, habelə nəticələrin əldə edilməsinin forma, vasitə və üsulları nəzərə alınır. Strategiya həm yarış sisteminə, həm də ayrı-ayrı müsabiqəyə, turnirə aiddir.

“STRAYK!”- Beysbolda topun pitçer tərəfindən düzgün atıldığını bildirən hakim komandası.

STRESS- İnsanda güclü qıcıqlandırıcıların (stressorların) təsiri altında baş verən və müdafiə reaksiyalarının (adaptasiyalı sindrom) yekununda özünü göstərən psixi gərginlik halı.

STRESSOR- Stress törədən xarici və ya daxili mühit amili. İdmanda yüksək intensivlikli məşq və yarış yükü çox vaxt stressor doğurur.

STRETÇİNQ- Oynaqlarda əzələləri dartıb uzatmaq və mütəhərriqliyi artırmaq üçün xüsusi təmrinlər sistemi. Təmrinlər statik rejimdə uzun fasiləli müəyyən pozalarda gərilməni ifadə edir. Statik rejim dinamiklə, eləcə də qüvvə və taqətdən düşmə ilə uyğunlaşdırılır. Çeviklik, elastiklik inkişaf etdirilir və əzələlərin funksional vəziyyəti yaxşılaşır. Həmçinin bər-

STRI

paedici vasitə kimi bədənini açılışması üçün edilən hərəkətlərdə də tətbiq edilir.

STRİNQER- Gəmi korpusuna möhkəmlilik verən uzununa bəzək detallı. Bort, dib, alt çıxıntı, göyərtə stringərləri ayırd edilir.

STRİTBOL- Küçə basketbolu. Hər birində üç nəfər olmaqla iki komanda arasında küçə meydançasında bir halqalı idman oyunu. Turnirlərdə, adətən, müxtəlif yaş qruplarında çox sayda komanda iştirak edir.

STRUKTUR

- **FAZA STRUKTURU-** Təmrinin müəyyən uzunluq (müddət) və təyinatı vəzifəsi olan fazalar üzrə əsas hissələrinin quruluşu.

- **HƏRƏKƏTLƏRİN STRUKTURU-** Ayrıca elementlərin birləşməsinin davamlı qaydası. Onların hərəkəti akt tərkibində bağlılığı. Hərəkətlərin kinematik, dinamik və ritmik strukturu fərqləndirilir.

- **HƏRƏKƏTLƏRİN DİNAMİK STRUKTURU-** Sistematik mərhələlərdə icra hərəkətinə səbəb olan xarici və daxili qüvvələrin qarşılıqlı təsiri. Dinamik strukturda müəyənedici aktiv qüvvələr əzələ qüvvələridir.

- **HƏRƏKƏTLƏRİN KİNEMATİK STRUKTURU-** Hərəkətin bir-birinin ardınca gələn hissələrinin icrası vaxtı bədən və onun hissələrinin yerdəyişmə istiqaməti, yolu və sürəti, hərəkətlər forması.

- **MƏŞQ STRUKTURU-** Məşq prosesinin (məşğələlər, mərhələlər, dövrlər, silsilələr) komponentləri birləşməsinin, onların bir-biri ilə qarşılıqlı əlaqəsi və ardıcılığının nisbətən sabit qaydası. Adətən, məşqin mikrostrukturu (məşğələlər və mikrosilsilələr), mezostrukturu

SUP

(mezosilsilələr və mərhələlər) və makrostrukturu (yarımillik, illik və çoxillik dövrlər) ayırd edilir.

- **PIYADA STRUKTURU-** Partiyanın müəyyən konkret məqamında şahmat taxtasında piyadaların düzülüşü.

STUARD- Şort-trekdə yarışın bütün dövrə qaçışlarının püşkatma və tərtibinə, eləcə də rəsmi protokollarının hazırlanmasına cavabdeh olan baş katib.

SUQSVANQ- Şahmat və ya dama partiyasında bəzən elə şərait yaranır ki, tərəflərdən biri onu heç nə hədələmədiyinə baxmayaraq itkiyə uğrayır. O səbəbə ki, o, gediş etməyə borcludur. Elə qarşılıqlı suqsvanq mövqeləri də olur ki, heç bir tərəfə gediş etmək faydalı olmur.

SUQQESTİYA- bax. təlqin, hipnoz.

SUMO- Yapon milli güləşmə növü. Tək-bətək döyüş yerdə və ya körpükdə nişanlanmış dairədə keçirilir. Rəqibi dairədən itələyib çıxaran və ya onu yerə atan güləşçi qalib sayılır. Güləşçilər üzgüçü tumanı formasında xüsusi trusidə çılpaq halda tutaşır, qüvvələrini sınaşırlar.

SUPERBAYK- 4 taktlı idman motosikllərində geniş yayılmış dərəcə.

SUPERKART- 250 sm³ işçi həcmli beynəlxalq E formulunda mikroavtomobil-kart.

SUPERKOMPENSASIYA- Orqanizmin sistemləri, orqanları və toxumalarının bir və bir sıra fiziki yükəndən sonra bərpa dövründə çıxış səviyyəsində yüksək iş qabiliyyəti; yaxşı təlim görüb möhkəmlənmənin daima artmasını müəyyənləşdirən fenomenlərdən biri.

SUPERGİQANT- Dağ xizəyi idmanı növü. Dağ xizəklərində dağın yamacı

SUP

ilə pilləli hündürlüklərdən enmə kişilər üçün 500-600 m, qadınlar üçün 350-500 m-dir. Kişilər üçün trasda iki tramplin hazırlanır: biri uçuşun istiqamətini dəyişməklə, ikincisi dəyişməməklə. Trasdə qapıların sayı kişilər üçün 35-dən, qadınlar üçün 30-dan az olmur. Qapılar arasında minimal məsafə 25 m-dir.

SUPİNASİYA- Ətrafların uzununa oxu boyunca xaricə dönməsi.

SUPLES- Yunan-Roma güləşməsində körpü üzərindən əyilib atmanın köhnə adı.

SUPPER- Yürüş velosipedinin dəyişdirici ötürücüsü.

SUREN- Taekvondo və txeqvondoda məşq prosesi.

“SU”- Avarçəkmə üzrə yarışlarda distansiyada müəyyən nişanlı su cığırı.

SU BASIMI (TONNAJ)- Üzən gəminin sıxışdırıb çıxartdığı suyun miqdarı. Su basımı gəminin forması, uzunluğu, su kəsimi üzrə eni, eləcə də suya oturma dərəcəsi ilə müəyyən edilir.

- **SU BASIMININ ÇƏKİSİ-** Gəminin sıxışdırıb çıxartdığı suyun kütləsi.

- **SU BASIMININ HƏCMİ-** Konstruktiv su xətti üzrə gəminin suya oturduğu zaman onun çıxartdığı suyun həcmi.

- **ƏKS SU-** Avarçəkmə hovuzunda kürəklərin təsiri altında qapalı su sahəsi üzrə dövr edən su axını.

SU HİSSİ- Üzgüçünün müxtəlif analizatorlardan (əzələlər reseptorlarından, gözlər vestibulyar aparatdan, dəri, damarlar və s.-dən) fasiləsiz olaraq məlumat almaq qabiliyyəti. Su hissi suda bədənin vəziyyətini, avazlayan səthə suyun təzyiqini, avarlama zamanı aşağı və yuxarı ətrafların

SU

rın sürətinin artırmasını, bədənin hərəkət sürətini və s. daha yaxşı hiss etməyə kömək edir.

- **HOVUZLARDA SU-** İcməli su tələbatına cavab verməlidir (üzgüçülük məşğələləri üçün dəniz suyundan və mineral sularından istifadə etmək olar). Hovuzlarda suyun temperatur rejimi Selsi üzrə 24-28 dərəcə həddində (isitməklə) olmalıdır. Vannalardakı suyu vaxtaşırı dəyişdirir, süzgəcdən keçirir və dezinfeksiya edirlər. **“XARİCİ, DAXİLİ SU”-** Uzaq distansiyalara baydarka və kanoelərdə avarçəkmə üzrə yarışlarda iki qayıqla döngəni keçmə zamanı kiçik radiusla gedən qayıq “daxili su üzrə gedir”, böyük radius üzrə gedən qayıq isə “xarici su üzrə gedir”- sayırlar.

SU XƏTTİ- Üfüqi müstəvi və ya suyun səviyyəsi ilə yaxt korpusu səthinin kəsişməsindən alınan nəzəri xətt (gəminin normal halda suya nə qədər batdığını göstərən xətt).

- **YÜK SU XƏTTİ-** Yüklü yaxtın suya nə qədər oturduğunu göstərən su xətti.

- **KONSTRUKTİV SU XƏTTİ-** Yaxtın yüksüz ölçülmə vəziyyətində suya nə qədər oturduğunu göstərən su xətti.

SU MÜALİCƏSİ- Su prosedurlarında (duş, vanna qəbulu, üzərinə su axıtma, çimmə, sualtı masaj və s.) suyun temperaturunu nizamlamaqla müalicə-profilaktik tədbirlər.

SUDA “YERİMƏ”- Su polosunda texniki üsul. Bədənin suda hərəkəti vertikal və ya ona yaxın vəziyyətdə cüzi yerdəyişmələr hesabına irəli, arxaya və yan tərəfə icra olunur. Ayaqların və baldırların aktiv işi ilə yerinə yetirilir.

SU

SU KEÇİRMƏYƏN ŞAPKA- Yaxanı örtən, kənarları olan, islanmayan şapka. Yelkənli qayıq idmanı məşğələlərində işlədilir.

“ÖZ SUYU”- Püşk üzrə müəyyən ekipaja düşən su cığı. Avarçəkmə üzrə yarış qaydalarında ekipajın “öz suyu” daxilində mümkün yerdəyişməsi müəyyən edilmişdir. “Özgə suyu”na girməyə icazə verilmir.

SU SORMA- Gəminin korpusundan suyu avtomatik çəkib boşaltmaq üçün yaxtın dibində qurğu. Yalnız yaxtın kifayət qədər yüksək sürəti zamanı işləyir.

SUYA HOPPANMALAR ÜÇÜN TRAMPLİN LÖVHƏSİ- Müəyyən profildə xüsusi yığılmış alümin qatışıqından hazırlanan lövhə. Qabaq (sərbəst) hissəsi möhkəm elastikliyə malik olur. Uzunluğu 4,8 m, eni 0,5 m-dir. Suyun səviyyəsindən 1 və 3 m hündürlükdə, eləcə də idman zalında döşək təpəsi və kəsik porolon çalası qarşısında quraşdırılır.

SUYU TUTMA- Avarçəkmə texnikası elementi. Avarın başlanğıcı onun ayrıca fazası hesab olunur. Avarın əsas məqsədi sürətli gedişdə qayığın az tərpenməsi hesabına suda dayaq tapmaqdır (“suyu tutmaqdır”).

SUYUN QATILIĞI- Suyun xüsusiyyəti irəliləmə sürətinə müqavimət göstərməkdir. Suyun temperaturunu 20 dərəcədən 30 dərəcəyə qədər artıran zaman onun suvaşqanlıığı təqribən 20 faiz azalır.

AVARIN PƏRİNİ “SUYUN APARMASI”- Avarın pərinin qayıqla birgə yerini dəyişməsi və qayığın dalına tərəf qövs üzrə eyni vaxtli qarışması.

KİRŞƏ-BOBSLEY TRASININ SU-

SÜR

VARILMASI- Kirşə-bobsley trasında yarışın gedişindən sonra korlanan yerləri hamarlayıb düzəltmək üçün buz örtüyünün suvarılması.

SÜKAN- Hərəkətdə olan gəmiyə, təyyarəyə, avtomobilə, velosipedə, motosikletə və s. lazımi istiqamət verməyə yardım edən qurğu, mexanizm.

- MÜVAZİNƏT SÜKANI- Yaxtın daimi sükan qurğusu növü. Ballerə bərkidilir, sükan pərinin meydan hissəsi fırlanma oxunun qarşısında yerləşir. Pərin bu hissəsinə suyun təzyiqi nəticəsində sükanı döndərmək üçün lazımi qüvvəni azaldır.

- QAYIĞIN SÜKANI- Akademik qayığın və ya baydarkanın istiqamətini dəyişmək üçün dal tərəfdə (dal sükanı) və ya kil pərinin arxasında (kil sükanı) dibə bərkidilən alət.

- SADƏ SÜKAN- Ballerdən arxada yerləşən sükan pəri meydanının yanında yaxt sükanı.

SÜKANÇI- Vəzifəsi akademik qayığın distansiya üzrə hərəkət istiqamətini saxlamaq olan ekipaj üzvü. Yarış qaydasına görə sükançının bədən kütləsi, kişilərdə 55 kq-dan, qadınlarda isə 45 kq-dan az olmamalıdır.

SÜNBƏ- Atıcılıq silahının lüləsinin kanalını yağlamaq və təmizləmək üçün mil.
“SÜPÜRMƏ”- Güləşçi ayaq üstə pəncəsinin altı ilə rəqibinin qıçını altından vurur.

SÜRƏKLİLİK

- KONKİ SÜRƏNİN ADDIMININ SÜRƏKLİYİ- Bir addımın icra edilmə vaxtı, hərəkət sisteminin zaman elementi.

- KONKİ SÜRƏNİN İTƏLƏNMƏ SÜRƏKLİYİ- Konkilərdə qaçışda bir

SÜR

dayaqlı və ya iki dayaqlı itələnmə vaxtı.

- **KONKI SÜRƏNİN SÜRÜŞMƏ SÜRƏKLİYİ**- Konki sürənin bir konkidə sərbəst sürüşmə vaxtı.

SÜRƏT- Keçilən yolla vaxt arasındakı müddətdə hərəkətin baş verdiyi məntəqənin (bədənin, alətin) xarakteristikası. Sürət vektor böyüklüyüdür, yəni o həm vaxta görə hərəkət tezliyi, həm də onun istiqamətidir. Xətti (düz xətti, əyri xətti) və bucaq tezlikləri fərqləndirilir.

- **BAŞLANGIÇ SÜRƏT**- Startdan sonra ilk addımda qaçıcının, konkisürənin sürəti, yerdən ayrılma məqamında tullananın sürəti, atıcının əli ilə kontaktın son məqamında alətin uçuşunun sürəti və s.

- **BƏRABƏR ÖLÇÜLÜ SÜRƏT**- Daimi əhəmiyyəti olan hərəkət sürəti; Distansiyalar üzrə bərabər ölçülü sürətdə irəliləmə hərəkəti zamanı orta distansiya sürətindən $\pm 3\%$ həddində artıb - azalmaya yol verilir.

- **BUCAQLI SÜRƏT**- Bədənin fırlanma tezliyini xarakterizə edən vektor böyüklüyü. Bucaq sürəti ölçü vahidi kimi saniyədə dərəcələrlə, radianlarla və dövrlərlə ölçülür.

- **FIRLANMA SÜRƏTİ**- **bax. Bucaqlı sürət.**

- **HƏDƏFLƏRİN HƏRƏKƏT SÜRƏTİ**- İrəliləyən hədəflərə güllə atıcılığında hədəflərin ötür keçmə tezliyi. Hərəkətin tempi ola bilər: asta (ötüb keçmə vaxtı $5,0+0,2$ san.), iti ($2,5+0,1$ san) və qarışıq.

- **HƏDD SÜRƏTİ**- İdmançı tərəfindən inkişaf etdirilən sürətdə orqanizm anaerob hədd səviyyəsində fəaliyyət göstərir.

- **XƏTTİ SÜRƏT**- Trayektoriya (düz

SÜR

xətli hərəkətdə) və ya toxunan xətt üzrə (əyri xətti hərəkətdə) nöqtə hərəkəti dəyişməsinin tezlik ölçüsü. Bədənin irəliləmə hərəkəti zamanı onun bütün nöqtələrinin xətti sürəti böyüklüyünə və istiqamətinə görə eynidir. Xətti sürət vahid vaxtda (m/san, km/saat) keçilən yolun uzunluğu ilə ifadə olunur.

- **KRİTİK SÜRƏT**- **1.**İdmançı tərəfindən inkişaf etdirilən sürətdə orqanizm oksigeni maksimal sərfətmə səviyyəsində fəaliyyət göstərir. **2.**Sürətin artması təhlükəli ola bilər.

- **QAYIĞIN DİSTANSIYA SÜRƏTİ**- Qayığın distansiyanın ayrı-ayrı sahələrində sürəti.

- **QAYIĞIN DÖVRLƏRARASI SÜRƏTİ**- Qayığın sürəti bir avarlama sikli (dövrəsi) daxilində artıb azalır. Bir avarlama dövrü ərzində qayığın orta sürəti orta dövrlərarası sürət adlanır.

- **QOVLAMA SÜRƏTİ**- Trampindən xizəklərdə hoppanmalarda idmançının dağdan sürət götürməklə enməsi zamanı inkişaf etdirilən sürət; çox vaxt hoppanmanın uzunluğunu müəyyənləşdirir.

- **MAKSİMAL SÜRƏT**- İdmançı və ya alətin hansısa qısa distansiya kəsiyində hərəkətinin artan ən yüksək sürəti.

- **ORTA DİSTANSİYALI SÜRƏT**- Distansiyanı keçmənin orta sürəti.

- **ÜZGÜCÜNÜN DÖVRLƏRDAXİLİ SÜRƏTİ**- Üzgücünün işçi və hazırlıq hərəkətlərinin bir-birini əvəzləmə sürəti. Dövlərdaxili sürətin böyüklüyü üzgücülüyn üsulları və texnikasından asılıdır. Brass və delfin üsullarında ətraflarla (qollar və ayaqlarla) eyni vaxtda keçirilən işçi və hazırlıq hərəkətdə)

SÜR

kətləri, dövrlərdaxili sürətin dəyişməsi sinə üstündə və arxası üstə krol üzgüçülüyündən böyükdür, bu hərəkətlər ardıcıl və paralel baş verir. Sürət üzgüçünün işçi hərəkətləri zamanı yüksəlir və hazırlıq hərəkətləri zamanı azalır. Distansiyanı keçərkən hərəkətlərin hər dövründə sürət enib-qalxmalarını azaltmaq üzgüçünün qarşısında duran mühüm məsələlərdən biridir.

SÜRƏTLƏNDİRMƏ- 1. Sürətin artırılmasının baş verdiyi müddətdə vaxt aralığındakı sürətin artmasına bərabər hədd sürətinin dəyişmə tezliyi. **2.** Distansiyaya sıçrayış. **3.** Bədənin, onun ayrı-ayrı hissələrinin və ya alətlə olan ətrafların hərəkət sürətinin həm kəskin, həm də tədriclə artması ilə bağlı təmrinlərin icrasında texniki və taktiki üsullar.

- **FİNİŞ SÜRƏTLƏNMƏSİ- bax. Spurt.**

- **START SÜRƏTLƏNDİRMƏSİ-** Startda olan sürətin hərəkətin başlanğıcından sonuna qədər artırılması.

SÜRƏTLİ ŞAHMAT- Hər partiyada qısaldılmış vaxtla keçirilən şahmat seansı.

SÜRƏT GÖTÜRMƏ

- **ALƏTİN SÜRƏT GÖTÜRMƏSİ-** Tullayıcının alətə müəyyən sürətvermə məqsədilə (hər tullama növündə spesifikasi) ilkin hərəkəti.

- **VİRAJDAN SÜRƏT GÖTÜRMƏ-** Velosipedçinin trek yürüşlərində az vaxt ərzində daha qısa vaxt kəsiyində maksimal sürət yığmaq üçün qəbul etdiyi texniki üsul.

SÜRƏT VERMƏ-TORMOZLAMA- Avtomobil idmanında möhkəm örtüklü

SÜR

100-200 m düz yollu distansiyada sprint üzrə yarış variantı.

SÜRĞÜ- Patronun xəzinəyə yeridilməsinə, lülə kanalının qapadılmasına, atışın icra olunması və işlədilmiş giliz və ya patronun çıxarılmasına xidmət edən atıcılıq silahı mexanizmi.

SÜRĞÜ QOLU- Velosipedin başlıca detallarından biri olub baraban valına bərkidilir və velosipedçinin səyi nəticəsində hərhlənmə şəraiti yaradır.

SÜRMƏ.

ŞƏHƏR ŞƏRAİTİNDƏ SÜRMƏ- Şəhər daxilində marşrutu dəqiqliyə görə keçmə yarışı.

- **ATSÜRMƏ-** At sürmənin tətbiqi sahəsi çox böyükdür: insanın əmək fəaliyyətində atla hərəkət etməsi, atla turizm, müalicəvi at sürmə, uşaqların ponilərdə (kiçik boylu atlarda) gəzintisi, sirk. At idmanının bütün növlərinin əsası.

- **AYRILIQDA SÜRMƏ-** Atı idarə etmədə müstəqilliyin təkmilləşdirilməsi üçün məşğələlərdə yeni başlayan minicilərin ayrılıqda at sürməsi tətbiq edilir.

- **ÇÖLDƏ ATSÜRMƏ-** Hamar olmayan yerlərdə (enişdə, yoxuşda, su sədlərini keçəndə) minicilərin at sürməsi. Tədrisin birinci ilinin sonunda təlim qruplarında tətbiq edilir.

- **FİQURLU ATSÜRMƏ-** Müəyyən proqram üzrə musiqi altında minicilərin nümunəvi at sürməsi. Minicilər eyni cür geyinməlidirlər.

- **MANEJDƏ SÜRMƏ-** Atla üçnövçülükdə yarışın bir hissəsi. Atsürmə sxeminin icrası zamanı minicinin idarəetməsinə atın itaət etməsi, miniyə öyrətməklə müqayisədə düzgün və sərbəst allür tələb

SÜR

edən az mürəkkəb proqram. Yarışın 1-ci günü keçirilir. Manej 20x60 m ölçüdə olur.

- **NÖVBƏLİ ATSÜRMƏ**- Məşqçinin gözü qarşısında daha təcrübəli, qabaqda gedənin ardınca minicilərin at sürməsi. Təlim sürməsi zamanı çoxlu iradlar etməyə imkan yaranır.

- **TƏLİM SÜRMƏSİ**- Məşqçinin komandanlığı altında tədris qrupunda minicilərin bütün allürlərdə sürməsi.

- **YÜNGÜL LÖHRƏM YERİŞLİ SÜRMƏ**- Minicinin üzəngiyə dirənərək yəhər üstünə templə qalxaraq at sürməsi. Yəhərdə oturaraq löhrəm yerləşlə uzaq məsafələrə atsürmə zamanı tətbiq edilir.

SÜRMƏ YARIŞI

- **XİZƏKSÜRMƏ YARIŞI**- 3 km-dən 100 km-ə qədər distansiyalarda xizəkdən istifadə etməklə yarışa daxil olan xizək idmanı növü. Ən geniş yayılmış distansiya 5 km-dən 70 km-ə qədər olanıdır.

- **ŞOSSEDƏ VELOSİPESDÜRMƏ YARIŞI**- Şosedə keçirilən velosiped yürüşü növləri: fərdi yürüş, qrup yürüşü, komandalı yürüş, çoxgünlük yürüşlər, kriteriumlar.

- **TREKDƏ VELOSİPESDÜRMƏ YARIŞI**- Trekdə keçirilən velosiped yürüşü növləri: gitlər (hərəkətdə ikən və yerindən), sprint, təqib etməklə fərdi yürüş, təqib etməklə komandalı yürüş, çıxmaqla qrup yürüşü, çıxmaqla komandalı yürüş, aralıq finişləri olan qrupla yürüş, qoşa qrup yürüşü, tandemlərdə yürüş, liderin ardınca yürüş, omnium, altıgünlük qrup yürüşü.

YERDƏ SÜRMƏ- Avarçəkmə distansiyası üzrə düzgün olmayan sürmə.

SÜR

SÜRPLƏS- Velosiped idmanında (trek) irəli keçən olmayanda velosipedçinin tarazlığı saxlamaq üçün rəqibi qabağa keçməyə məcbur edib özünün arxada mövqə tutması ilə ifadə olunan sprinter yürüşündə texniki-taktiki üsul.

SÜRTÜNMƏ. XİZƏK TAYLARININ SÜRTÜNMƏSİ- Trasdə kirşə və bobların aşağı enməsi zamanı buzun səthinin xizək taylarına müqaviməti. Bu idman alətlərinin konstruktorlarının vəzifəsi sürtünməni azaltmaqdır.

SÜRÜCÜ- Avtomobili idarə edən yarış iştirakçısı.

SÜRÜNMƏ- Güləşmədə xalçadankənar vəziyyət yaratmaq üçün (yerdə və ya parterdə) sürünərək qəsdən xalçanın sərhədindən kənara çıxmaqla ifadə olunan qadağan hərəkət. Nizamnaməni pozan güləşçi xəbərdarlıqla cəzalandırılır. **bax.** həmçinin Mübarizədən boyun qaçırma.

SÜRÜŞMƏ- 1.Dağ xizəyi idmanı texnikasının əsas elementlərindən biri, xizəyin uzununa oxu istiqamətində bucaq altında hərəkət. Eniş sürətini azaltmaq, hərəkətin istiqamətini dəyişmək üçün istifadə olunur. Yan, çəpəki və dairəvi sürüşmələr fərqləndirilir. Yan sürüşmədə xizək oxu hərəkət istiqamətinə perpendikulyar, çəpəki sürüşmədə xizək oxları arasındakı bucaq və hərəkət istiqaməti 90 dərəcədən az olur.

- **KONKİLƏRDƏ QAÇIŞDA SƏRBƏST SÜRÜŞMƏ**- İtələnməni başa çatdırandan sonra dinamik tarazlıq halında bir konkidə sürüşmə.

- **KONKİNİN TİLİNDƏ SÜRÜŞMƏ**- Konkisürənin düz yol və ya döngə üzrə qaçışda itələnmə məqamında hərəkətvə-

SÜR

rici dayaq yaratmaq üçün konkinin daxili və ya xarici tilində hərəkəti və ya fiqurcunun konkinin tillərindən birində hərəkəti.

- **KONKI TIYƏSİNDƏ SÜRÜŞMƏ**- Müvazinət məqamında konkinin bütöv tiyəsində buz üzrə hərəkət.

- **SÜZÜB GETMƏ. ÜZGÜÇÜNÜN SÜZÜB GETMƏSİ**- Üzgüçünün startdan və dönmədən sonra ayaqları və qolları ilə su altında hərəkətsiz irəliləməsi. Bu zaman üzgüçünün bədəni uzadılmış və gərgin olmamalıdır. İxtisaslı idmançılarda dönüb süzüb getməsinin uzunluğu 5 m-ə çatır. Start süzüb getməsinin uzunluğu üzgüçülük üsulundan və idmançının start götürdüyü distansiyadan asılıdır. Startlarda süzüb getmənin dərinliyi, bədənin suya düzgün daxil olması üzümə üsulu və distansiya ilə şərtləşir. Krol və delfin üsullarında üzərəkən süzüb getmənin dərinliyi qısa məsafələrdə 40-50 sm həddində tərəddüd edir, uzaq və orta distansiyalarda 60 sm-ə qədər artır. **2.** Velosipeddə gedərkən təkərin sürüşməsi çox vaxt velosipedçinin yıxılmasına gətirib çıxarır. Bu, velosipedin yatıqlığının trekin və ya şosenin yatağına təhlükəli bucaq təşkil etməsi, hərəkət sürəti və dönmə radiusunun düzgün seçilməməsi, velosiped şini protektorunun yol örtüyünə ilişməsi və hava şəraiti ilə bağlı olur.

FİNİŞ SÜTUNU- İppodromda cıdır zamanı distansiyanın qurtaracağı.

PƏNCƏLƏŞMƏ “SÜTUNLARI”- Pəncələşmənin birinci xətt rəqibçiləri (3 nəfərdən ibarət) mərkəz oyunçusunun hər iki tərəfi üzrə yerləşirlər. 3 oyunçunun hamısı bir-birini qucaqlayır.

SAB

SÜYSÜN- Atın boynunun bel sütunu ilə birləşən hissəsi, atın belinin ön hissəsi. Alçaq süysündə yəhər qabağa sürüşür, hündür süysündə isə sürtməmək üçün hündür, qabaq qaşlı yəhər seçmək lazım gəlir.

SVETOFOR- **1.** Kamandan oxatma üzrə yarışda vaxt seriyalarını və atışı keçirmək qaydalarını reqlamentləşdirən işıq signal qurğusu. **2.** Nəqliyyatın yol hərəkətini, eləcə də avtomotoidmanda stat komandasını nizamlamaq üçün qurğu.

- **START SVETOFORU**- Kirşə-bobsley trasının lazımı start təchizatı hissəsi. Qırmızı işıq startdakı idmançı üçün trasın bağlı olduğunu, yaşıl işıq isə açıq olduğunu bildirir.

SVİNQ (1)- Boksda yarış qaydaları ilə qadağan edilmiş düyülmüş yumruğun arxa hissəsi ilə endirilmiş, uzaq distansiyadan açıq uzun yan zərbə.

SVİNQ (2)- Qolfda əsas zərbə. Patterdən başqa bütün klyuşkalarla icra olunur.

SVİNQ (3)- İdman rəqslərində hərəkətin üfüqi və ya vertikal müstəvidə rəqəşli xüsusiyyəti.

SYUTO- Karatedoda zərbə vuran əlin əsasına yaxın, çeçelə barmaq tərəfdən ovuc tilinin zərbəli səthi - “əl-bıçaq”.

Şş

ŞABLON- İdman alətlərinin (nizə, disk, çəkiç, yadro) ölçülərini yoxlamaq üçün etalon, ölçü nümunəsi.

ŞAH- Şahmatda baş fiqur. İstənilən istiqamətə gedir, qonşu xanadakı rəqib fi-

ŞAH

qurunu vurur. Qısaldılmış işarəsi Ş-dir.
“ŞAH!- Rəqibin fiqurunu və ya piyadasını götürüb sonrakı gedişdə şahına hücum təhlükəsi yarananda deyilən ömr. Şahdan yalnız üç müdafiə üsulu var:1) Şah elan edilmiş tərəf fiquru vuraraq özü şah elan edir; 2) Şah boş xanaya keçir; 3) Şahdan başqa fiqurla bağlanır. Şerti işarəsi +-dur.

- **AÇIQ ŞAH**- Başqa fiqurlara hərəkət xətti açmış şahmat fiqurunun geri çəkilməsi nəticəsində şah zərbə altında olur .

- **ƏBƏDİ ŞAH**- Bir-birinin ardınca fasiləsiz verilmiş “şah!”dan qorunan şah gizlənmə bilmir, oyun heç-heçə nəticələnir.

- **HƏR İKİ TƏRƏFİ AÇIQ ŞAH**- Şahmat taxtasında şahın arxasında duran fiquru udmaq məqsədilə verilən şah.

- **İKİQAT ŞAH**- İki şahmat fiqurunun və ya fiqurla piyadanın rəqib şahına eyni vaxtda hücumu. Şerti işarəsi ++-dur.

ŞAHƏ QALXMAQ- Dal ayaqları üstə durmaq. Atın minici üçün təhlükəli pis vərdişi.

ŞAHI ÇIXARMA- Taktiki şahmat üsulu. Məqsəd rəqibin şahını piyada daldasında təhlükəsiz yeri tərk etməyə məcbur etməklə ona hücum hazırlamaqdır.

ŞAHMAT- 1. Dünyada geniş yayılmış qədim hind oyunu. Ərəb - fars mənşəli olduğu da deyilir. Elm, incəsənət və idman elementlərini özündə birləşdirir. Rəqiblər müəyyən hərəkətləmə qaydasında 16 ağ və 16 qara fiqurla 64 açıq və tünd xanadan ibarət taxta üzərində oynayırlar.
2. Belə oyun üçün fiqurlar və taxta dəsti.

ŞAHMAT SAATI- Edilən gedişdən sonra mexanizmlərdən birini dayandırır, o

ŞAM

birini işə salmağa imkan verən, knopka və linglərlə təchiz edilmiş və bir futlyarda yerləşdirilmiş iki mexanizmlə və siferblatlı saat. İştirakçıların gedişləri fiqirləşmək vaxtına nəzarət üçün şahmat və dama yarışlarında istifadə olunur.

ŞALĞAM- Trosun uclarının açılması üçün hörgü.

ŞAM (1)- bax. Kürəkdə duruş.

ŞAM (2)- Atın enerjisinin çoxluğu və ya pis vərdişi hesabına dal ayaqları üstünə vertikal qalxdığı vəziyyəti. Sirk səhnələri üçün ata xüsusi olaraq şam vəziyyəti almağı öyrədirlər.

ŞAM (3)- 1. Tennisdə oyunçu tərəfindən sıçrayan topa sağ və ya sol tərəfdən, yaxud uçuşda ikən torun üzərindən yüksəkdən göndərilməsi üçün icra edilən zərbə.

2. Stolüstü tennisdə topa çox yüksək uçuş trayektoriyası verməklə zərbə.

- **FIRLANAN (EŞMƏ) ŞAM- 1.** Tennisdə topa yüksək uçuş trayektoriyası verən texniki üsul. Top uçuş istiqamətinə fırlanır. **2.** Stolüstü tennisdə top-spinin köməyi ilə topa yüksək uçuş trayektoriyası və güclü yuxarı fırlanma hərəkəti verməklə icra edilən texniki üsul.

- **HÜCUMDAKI ŞAM**- Tennisdə texniki üsul. Topa torun yanında dayanmış rəqibin üzərindən ötürmək üçün lazımi uçuş ucalığı verən zərbə.

- **MÜDAFİƏ ŞAMI**- Tennisdə texniki-taktiki üsul. Tennisçinin çətin şəraitdə kortda düzgün mövqe tutaraq topa lazımi yüksək uçuş verən zərbəsi.

- **YASTI ŞAM**- Tennisdə topa yüksək uçuş trayektoriyası verən texniki üsul. Top fırlanmadan uçar.

- **YANINDAN VURULMUŞ ŞAM- 1.**

ŞAM

Tennisdə topa yüksək uçuş trayektoriyası verən texniki üsul. Top uçuş istiqamətindən əks tərəfə fırlanır. **2.** Stolüstü tennisdə topa yüksək uçuş trayektoriyası və altdan kəsməklə güclü fırlanma verməklə icra edilən texniki üsul.

“ŞAMPİNYON”- Ayaq üstə atəş açarkən tūfəngin altlıq şəklində rahatlığa xidmət edən əlavə ləvazimatı.

ŞARLI ŞTANQ- Uclarına daimi çəkili metal şarlar bərkidilmiş ox.

ŞARPI- Bucaqvari şpanqoutları olan yaxtlar (məs.: “Ulduzlu”, “Kadet”, “Optimist” yaxt sinifləri). Dairəvi şpanqoutlu yaxtlara nisbətən bucaqvari şpanqoutlu yaxtların qurulması daha asan və ucuzdur.

ŞASSE- Buz üstündə idman rəqslərində bir sıra ardıcıl addımların icrasında sərbəst ayaq dayaq ayağa çevrilərkən dayaq ayağının yanından irəli ötüb keçmir, onunla bir sırada buz üstündə dayanır. Bununla belə dayaq ayaq yenidən sərbəst ayağa çevrilərək yeni dayaq ayağından azca irəlidə buz üstündən götürülür. Şasse iki tip olur: adi və çarpazlanmış. Qabaq və arxa şassselər fərqlidir.

ŞAYBA- Şaybalı hokkey oyunu üçün idman aləti. Diametri 76,2 mm, qalınlığı 25,4 mm və çəkisi 156-170 q olan qara yastı rezin disk.

ŞAYBANIN ATILMASI- Hokkey matçında oyunun başlanğıcında, eləcə də dayanmalardan sonra şaybanı yenidən atırlar. Şayba oyuna baş hakim və ya xətt hakimlərindən biri tərəfindən daxil edilir, onu yarışan komandaların iki oyunçusunun klyuşkalrı arasına buz üzərindən atırlar.

ŞENK- Qolfdə klyuşkanın “dabanı” ilə

ŞƏH

zərbədən sonra topun yana uçması.

ŞEPTALO- Atıcılıq silahının buraxıcı mexanizminin hissəsi.

ŞERPLƏR- Nepal və Hindistanda Tibet mənşəli xalq. Oksigen azlığına öz dözümlüyü və davamlığı ilə məşhur olan bu xalqın nümayəndələri Himalayın yüksək dağlıq ekspedisiyalarında yük daşıyan və bələdçi sifəti ilə həmişə iştirak edirlər.

ŞEYPİNQ- Qadınlar üçün fiquranın (bədənin) korreksiyası və orqanizmin funksional halının yaxşılaşmasına yönəlmiş fiziki təmrinlər (əsasən güc təmrinləri) sistemi.

“ŞEYTAN TƏKƏRİ” (RD)- **Bax. Dairəvi zərbə (RD).**

ŞEYT XENDZ- Kikboksinqdə referinin idmançıların döyüşdən əvvəl bir-birinin əllərini sıxmaqla salamlanmasının başlanmasını bildiren komandası.

ŞƏHADƏTNAMƏ. ÖLÇÜ ŞƏHADƏTNAMƏSİ- Yaxtın dərəcəsinə və ya yürüş balını təsdiq edən sənəd. Sənəddə yaxtın ölçüsü və başqa məlumatlar qeyd edilir (quraşdırıldığı il və yer, konstruktoru, sahibi və s.).

ŞƏHƏRCİK (1)- Qorodki meydançasında şəhərin qarşısında yerləşən cərimə xətləri, bağları və şəhərin üz xətləri ilə hüdudlaşdırılan meydan. Trapeziya formasındadır. Şəhərcikdə cərimə qorodkiləri düzəldilir (cərimə xəttindən 20 və 40 sm-likdə).

ŞƏHƏRCİK (2)- Qorodki oyunu üçün idman inventarı. Uzunlu 20 sm, diametri 45-50 mm olan ağac parçası. Onlardan xüsusi fiqurlar quraşdırılır.

SUALTI KİNOŞƏKİL- Boks və şaxta-

ŞXUN

ların köməyi ilə üzmə texnikasının kinoqramını almaq üçün sualtı kinoşəkil çəkmə. Boks aparatı ilə üzgücünün müxtəlif rakurslardan şəkli çəkilir, operator üzgücünü müşayiət edə bilir. Germetik şaxtalar hər şeydən əvvəl qeyri-mütəhərrikdir və hovuzun kiçik bortuna bərkidilir.

ŞXUN- Yelkənli gəmi tipi. Bütün dorları eyni hündürlükdə olan çəp yelkənli, iki və daha artıq dorlu gəmi. Ön dor fok -dor, arxadakı dor isə qrot-dor adlanır. Qafelli şxunlar, adətən, topsellər də (üçbucaqlı yelkən) daşıyırlar. Şxunlarla yelkən sahəsi 150-200 m²-dən çox olan iri gəmilər təchiz olunur.

ŞXUN-BARK- Bax. **Bargentin**

ŞXUN-BRİQ- Bax. **Briqantin**

- **MARSEL ŞXUN-** Fok-dorda (bəzən də qrot-dorda) təkçə çəp yelkənləri deyil, həm də düz marselləri (dördküncü düz yelkən) tam istiqamətlərdə aparən şxun.

ŞIQQILTI- Hokkeydə şaybaya dəyən güclü zərbənin səsi.

ŞIRNAQ

- **KİLVATER ŞIRNAĞI-** Bax. **Kilvater**.

“ŞİDO”- Cüdoda qayda pozğunluğuna görə güləşçiyə töhmət bildirən hakim termini.

ŞİN- Avtomobil (motosiklet) təkərinin əsas elementi (təkərin üstünə çəkilən rezin qurşaq).

ŞİP 1- İstinadgaha daha yaxşı ilişmək məqsədilə qaçışda, tullanmalarda, nizə atmada idman ayaqqabılarının altına vintlənib bərkidilən iti dəmir mil. **2.** Startda sürət götürərkən buzdan əlavə itələnməni yerinə yetirmək üçün kirşəçi əlcəklərində xüsusi uyğunlaşma.

ŞLAQ

ŞİPOVKİ- Bax. **Şipli (çixıntılı) ayaqqabı.**

ŞİŞ, ŞİŞMƏ

- **BEYNİN YÜKSƏK DAĞLARDA KƏSKİN ŞİŞMƏSİ-** Dağ xəstəliyinin çox təhlükəli ağırlaşma forması. Ağciyərlərin şişməsinə nisbətən daha az təsadüf olunur və 3500-4000 m yüksəklikdə törənir. Simptomları: bərk baş ağrısı, bəzən qusma, hərəkət koordinasiyasının pozğunluğu, eşitmə və görmə hallusiyasiyası, irrasional davranış, şüurun pozğunluğu və itməsi, bundan sonra iflic, koma inkişaf edir və ölüm baş verə bilər.

- **YÜKSƏK DAĞLARDA AĞCIYƏRLƏRİN KƏSKİN ŞİŞMƏSİ-** Yəni iqlimə kifayət qədər öyrəşməmiş adamlarda dağ xəstəliyinin qorxulu ağırlaşması güclənir, bir-iki günlüyə 3000-3500 m hündürlüyə qalxanda və ağır fiziki yükü yerinə yetirərkən başlayır. Əsas simptomları: hətta sakitlikdə də tənqənəfəslik, iş zamanı güclənən səsli, xırıltılı nəfəsalma, öskürək baş verir, əvvəlcə quru, sonra köpüklü, çox vaxt çəhrayı hayxıraq gəlir, dəqiqədə 150 döyünməyə qədər taxikardiya özünü göstərir.

ŞKATORİN- Yelkənin kənarı. Üçbucaqlı yelkənin ön, arxa və alt şkatorinləri, dördbucaqlı yelkənin isə həm də üst şkatorini vardır.

ŞKOT- Yelkəni idarə etmək üçün ip. Gikə bağlanan yelkən şkotları belə adlanır: gik-şkot (bir dorlu yaxtda), fok-gik-şkot, qrot-gik-şkot, bizan-gik-şkot (çoxdorlu yaxtlarda).

ŞLAQBAUM- 1. At idmanı yarışlarında adı şlaqbaumun dəqiq surəti kimi mənə. **2.** Damada bax. Məhdudlaşdırıcı.

ŞLEM

ŞLEM- Yıxılan zaman idmançının başını toxunub zədələnmələrdən qoruyan bərk baş geyimi. Bir sıra idman növlərində məcburidir (məs.: bobsleydə, kirşə, dağ xizəyi idmanı, at idmanının ayrı-ayrı növləri, velosiped idmanı, şaybalı və topla hokkey, motosiklet idmanı, su slalomu, şort-trek idmanında).

ŞLYUP- Yelkənli gəmi tipi. Qrot və stakseli olan birdorlu gəmi. Qrotun formasından asılı olaraq şlyup bermud və ya qafel olur. Şlyupla, adətən, yelkənlərinin ümumi sahəsi 60 m-ə qədər olan yaxtlar təmin olunur.

ŞLYUSS- Yəhəri baldırının və dizlərinin daxili hissələri ilə sıxan minicinin yəhərlə bağlılığı.

ŞNELLER- Yəhərdə üzəngi qayışının keçdiyi metal şarnir. Minici atdan yıxılarkən şarnir qayışı üzəngidən dərhal azad edir.

ŞNUR

-FALSTART ZAMANI ÜZGÜÇÜLƏRİ DAYADIRMAQ ÜÇÜN ŞNUR- Üzgüçülərin dayandırılması üçün xüsusi dirəklərə (hovuzun start divarından 15 m məsafədə, suyun səviyyəsindən ən azı 1,5 m hündürlükdə) bağlanmış şnur. Şnur dirəklərə elə bağlanır ki, falstart zamanı onu suya tez buraxmaq olur.

- ŞƏXSİ ŞNUR- Silahla sancmaları elektrofiksasiya sistemə qoşmaq üçün qılıncoynadanın kostyumunun altında elektrik şnurunu.

ŞOK- Orqanizmdə çox güclü qıcıqlandırıcıların təsiri nəticəsində baş verən, həyat üçün təhlükə törədən, çox tez inkişaf edən patoloji hal; Artan zəifliklə, tənəffüsün, qan dövranının, maddələr

ŞPA

mübadiləsinin, mərkəzi əsəb sisteminin fəaliyyətinin ağır pozğunluğu ilə xarakterizə olunur.

- QRAVİTASİYALI ŞOK- Aşağı ətrafların genişlənmiş damarlarında qanın durğunluğu və əzələ "nasosu" hərəkətinin kəsilməsi ilə baş beyində qan təhizatının çatmamazlığı hesabına idmançının finişə gəlib çatandan sonra yarım-bayğınlıq halı.

ŞORT-STOP- Komandanın beysbolda 2-ci və 3-cü bazalar arasında müdafiə olunan oyunçusu. O, topu ələ keçirmək funksiyasını yerinə yetirir.

ŞORT-TREK- Qısa cığır. İdman növü-konkilərdə sürətli qaçış. Şaybalı hokkey və konkilərdə fiqurlu sürüşmə məşğələləri üçün standart ölçülü buz meydançada (30x60m) dairəsinin uzunluğu 111,12m olan qısa oval və qapalı cığır. Yarış proqramına 500, 1000, 1500 və 3000 m məsafələrə kişilər və qadınlar arasında individual yarışlar və 3000 m məsafəyə qadınların, 5000m məsafəyə kişilərin estafeti daxildir. Qaçışda qruplarla 4-6-8 idmançı starta çıxır. Qalib konkret bir distansiyada final qaçışında tutduğu yerə görə; çoxnövcülükdə bütün distansiyalar üzrə qaçışda toplanmış xalların cəminə görə müəyyənləşir.

ŞPAQA- Çəkisi 770 q, uzunluğu 90 sm-ə qədər, üçbucaq kəsik tiyəli və 13,5 sm-dən böyük olmayan diametrdə dairəvi qardalı batıcı idman silahı.

ŞPAQAT (1)- Akrobatik və gimnastik təmrin, bütün səthə dayaqla son həddə qədər açılmış qıçlarda oturuş. Şpaqatların yerinə yetirilməsi çanaq-bud oynağında mütəhərriqliyi artırır. İcra üsulları:

ŞPA

sürüşməklə, dayaqdan mayallaq aşmaqla, hoppanmaqla və s.

- **DÖVRƏVİ ŞPAQAT**- Sağ (sol) ayaqla şpaqat, sol (sağ) ayaq başa pəncə ilə toxunana qədər əyilir.

- **DÜZ ŞPAQAT**- Akrobatik və gimnastik təmrin, son həddə qədər yanlara açılmış ayaqlarda oturuş, gövdə vertikal, qollar yanlara.

- **SAĞ (SOL) AYAQLA ŞPAQAT**- Qabağa-arıya son həddə qədər açılmış ayaqların bütün səthə dayağı ilə oturuş, gövdə vertikal, qollar yanlara.

- **YARIMDÖVRƏVİ ŞPAQAT**- Sağ (sol) ayaqla şpaqat, sol (sağ) ayaq arxaya əyilir, lakin başa toxunmur.

ŞPAQAT (2)- Sinxron üzgüçülük duruşu: baş aşağı, gövdə vertikal, ayaqlar gimnastik şpaqat vəziyyətində, bud və pəncələr su səthində eyni hündürlükdə olur.

ŞPANQOUT- Gəminin bort əsasını təşkil edən möhkəm köndələn tir. Yaxt korpusunun köndələn kompleks hissəsi. Şpanqout örtü bərkidilmiş yaxt korpusunun "qabırğasını" təşkil edir. Şpanqoutlar dəyirmi və şarpi olur. Nəzəri çertyojda şpanqoutlar gövdənin kəşik proyeksiyasında vertikal müstəvisi ilə diametral səthə perpendikulyar olur.

ŞPASIYA- Qonşu şpanqoutlar arasında məsafə. Dor sahəsində yaxtın gövdəsinin böyük yükə məruz qaldığı yerdə şpanqoutlar yaxın qoyulur, deməli, şpasiya azalır.

ŞPAT- Atın hərəkətinin çatmazlığı, sapma oynağının qıç olması. Atın bir və ya hər iki dal ayağının sapma oynağında qıç olması xoruz yerışı adlanır.

ŞPİQAT- Yaxtın içindəki suyu korpu-

ŞTAQ

sun ən aşağı hissəsinə axıtmaq üçün flotun alt hissəsində deşik, eləcə də göyörtəyə düşən suyu axıtmaq üçün falşbortun altında deşik.

ŞPİL- Aşağıdakı əsas mövqe və hərəkətlərdən ibarət sinxron üzgüçülük fiquru: sinə üstündə, kran mövqeyinə qədər köndələn ox ətrafında irəli 1/4 dövrə, vertikal, suya dalmaqla vertikal, suya dalmaqla iki ayaqla yuxarı bucaq, suyun səthinə qalxma, vertikal.

"ŞPİLKA"- Dağ xizəyi trasında bir neçə qapı kombinasiyası: 0,75 m ölçülü, bir-birinə qonşu qapıların bayraqçıqları arasında minimal məsafə; çəp və örtülü (salvis) "şpilkalar" mövcuddur.

ŞPORA (1)- Minicinin çəkməsinə bərkidilmiş və atın irəli yönəlməsini gücləndirməyə xidmət edən ayaqqabı dabanı formasında əyri polad qövs. Kəşən (batan) mahmızlar qadağandır. Ən yaxşı mahmız atın böyrünü yaralamayan ucu diyircəkli mahmızdır.

ŞPORA (2)- Zirvəyə qədər gedib çatmayan dağ süxuru törəmələri.

DOR ŞPORU- Yelkənli gəmi dorunun alt ucu (qurtaracağı).

ŞPRİNQARTEN- Sürücüsüz atların sərbəst atılıb - düşməsi üçün hər iki tərəfdən uca hasarla koridor yaradan çəpərlənmiş düz istiqamətli və ya dairə üzrə bir sıra maneələr.

ŞPRUNT- Altdan daşına bilən qayısa tərəf sinə üzrə atın qabaq ayaqları arasından keçib qarınıltıya bərkidilən at ləvazimatı. Ata başını yuxarı qaldırmasına mane olacaq uzunluqda hazırlanır.

ŞTAQ- Durgun takelajın polad trosuları dora forştaqla öndən, axterştaqla arxa-

ŞTA

dan diametral bağlanır. Eləcə də bax. **bakştaq** (2).

ŞTANQ- Ağırlıqqaldırma üzrə təlim-məşq prosesində və yarışlarda istifadə olunan idman aləti. Metal ox (qrif) və çəkini dəyişdirmək üçün çıxarıla bilən disklərdən ibarətdir. Ştanqla təmrinlərdən güc bacarığının tərbiyə edilməsi məqsədilə digər idman növlərində də istifadə olunur.

-ŞTANQIN QOVUŞUĞU- Diskləri ştanqın qrifinin uclarına bərkitmək üçün xüsusi (yaylı, vintli, dilçəkli, sürtünən) qısqac.

ŞTURMAN- Ralli üzrə ekipajda yol şəraitinin xüsusiyyətləri və hərəkət qrafiki haqqında pilotu (birinci sürücünü) təcili məlumatlandıran ikinci sürücü.

ŞTURVAL- Sükan qurğusunun hissəsi. Böyük yaxtlarda insan qüvvəsinin kifayət etmədiyi yerdə sükanı döndərməkdən ötrü rumpellə yanaşı böyük güc sərf etmədən şturvalın köməyi ilə sükanı döndərməyə imkan verən müxtəlif sükan ötürücülərindən istifadə olunur.

ŞURA. MƏŞQÇİ ŞURASI- Daha çox təcrübəli və nüfuzlu məşqçilərdən təşkil olunmuş federasiya və ya yığma komandanın kollegial orqanı. Məşqçi şurası kollektivin, komandanın və federasiyanın işçi strategiya və taktikasını işləyib hazırlayır.

ŞÜALANMA. ULTRABƏNÖVŞƏYİ ŞÜALANMA- Orqanizmin ümumi müqavimətini artırmaq, mübadilə prosesini normallaşdırmaq üçün istifadə olunan ağrıkəsici və soyuqdəymə əleyhinə vasitə kimi fizioterapevtik prosedur.

ŞVE

ŞÜVÜL- Tullanmanın icrası zamanı dayaq qismində istifadə olunan uzun düz ağac formasında idman aləti. Tullanmanın başlanğıc mərhələsində şüvül dinamik yükün təsiri altında əyilir, amma sonrakı mərhələlərdə o düzəlir və tullanana plankanı müvəffəqiyyətlə aşib keçməyə kömək edir. Şüvüllər bambukdan, poladdan, duralümindən hazırlanır. Müasir şüvüllər xüsusi sintetik fiberqlas materialındandır və yaxşı katapult (havaya tullayıcı) xüsusiyyətə malikdir.

- ATMA ŞÜVÜL- 1.350 sm uzunluğunda, oval kəsikli taxta və ya plastik tir, gimnastik alətin - tirin hissəsi. **2.** At idmanını yarışlarında maneələrin tərkib hissəsi. Uzunluğu 4-5 m, diametri 5-10 sm-dir.

- FİBERQLAS ŞÜVÜL- Tullanmalar üçün xüsusi sintetik materialdan - fiberqlasdan hazırlanmış şüvül. Yüksək katapult xüsusiyyətinə malikdir. Materialın bu xüsusiyyəti müxtəlif çəkili idmançılara hesablanmaqla şüvülləri hazırlamağa imkan verir.

- SƏRT ŞÜVÜL- Tullanmalar üçün ağır çəkili idmançılara hesablanmış, əsasən metal və ya fiberqlasdan hazırlanmış az əyilən şüvül.

ŞÜVÜLÜ DAYAMAQ ÜÇÜN QUTU- Şüvüllə tullanmalarda yüyürmənin sonunda qaçış cıdırı ilə bir bərabərdə yerə qazılıb basdırılan taxta yeşik. Maili dibi (dayaq divarının yanında 0,2 m-ə qədər) var. Tullanma məqamında idmançı şüvüllü yeşiyin dibinə dayayır.

ŞVERT- Şvertbotun (birdorlu yelkənli yüngül gəmi) iti səmtlə hərəkəti zamanı yandan lazımı müqavimətə və ləpəyə davamlığı təmin edən qaldırıcı kil (ağacdan,

ŞVE

metal və ya plastikadan plastin). Eyni istiqamətli səmtlərdə şvert qaldırıla bilər, o bir hissə və ya tamamilə şvert quyusuna götürülə bilər. Bu, eyni zamanda dayaz yerdən keçəndə, sahilə yaxınlaşanda və s. hallarda da edilir. Şvertlər xəncərvəri və tərənən olur.

ŞVERTBOT- Enli korpuslu və az oturumlu yelkən gəmisi. Gəmiyə yanlardan müqavimət qabağa çəkilən kilinşvertin köməyi ilə təmin olunur. Şvert diametral müstəvidə yerləşmiş kilə yarıq vasitəsilə-şverttalla endirilir və qaldırılır. Şvertin keçməsi üçün yarıq şvert quyusu ilə əhatə olunur.

ŞVERT-TAL- Şverti qaldıran və endirən qurğu.

ŞVUNQ- Qayçıvari çöməlib ştanqı düz qollarda sinədən yuxarı itələmə.

- **JİM ŞVUNQ-** Axırncı vəziyyətdə yarımqıç çöməlmədə qolları yuxarı asta gedişlə düzəldərək ştanqı sinədən itələmə.

- **TƏKAN ŞVUNQU-** Son vəziyyətdə yarımqıç çöməlməklə ayaqları "qayçıvari" qoymadan ştanqı sinədən yuxarı düz qollarda itələmə. Ştanq çıxış vəziyyətindən, körpücükdən və ya dayaqdan qaldırılır.

Tt

TABEL-MƏNTƏQQƏ- Xizəklərdə tullanmalar üçün trampolinin yerənmə dağında xüsusi nişan yeri. Trampolinin hesablama gücünün göstəricisi. Adətən, göy rənglə işarə edilir.

TABİYA- Hazır şahmat debütü mövqeyi. Oyun bu gedişlə, adətən, qədim şah-

TAE

mat dövründə başlanardı. Termin bizim günlərdə də işlədilir.

TAE (TXE)- Taekvondoda (txekvondoda) texniki üsul- ayaqla zərbə.

TAEKVONDO- Beynəlxalq Federasiya tərəfindən tətbiq edilən güləşmə variantı. Yarıq dörd növ üzrə - cisimlərin güclə sındırılması, xüsusi texnika ilə (hoppanaraq) lövhələri sındırma, texniki komplekslər və dozalara bölünmüş (tam olmayan) qayda-sparring üzrə keçirilir. İdmançılar ayaqlarına qoruyucu vasitələr-futlar və əllərinə əlcək geyinirlər. Qurşaqdan aşağı zərbə vurmaq qadağandır. Qələbə yalnız texniki üsulların icrasının qiymətləndirilməsinə və hakimin qərarına əsasən verilir. General Çay Xonq Xi tərəfindən yaradılmış bu idman növü "əllər və ayaqlarla zərbələr yolu" mənasını bildirir. Bu təkmübarizliyin inkişafı ilə məşğul olan bir neçə federasiya vardır ki, onların arasındakı fərq idmançıların yarıq fəaliyyətinin məzmununda, yarışların keçirilmə qaydalarında və təchizatında da özünü göstərir. Bizim ölkəmizdə bu idmanın iki növü yayılmışdır. Onlar Azərbaycanca transkripsiyada eyni cür tələffüzə və yazılışa malikdir. Koreya və ingilis transkripsiyalarında bir variantla - taekwondo termini ilə ifadə olunur.

TXEKVONDO (THEKWONDO)- Şərq döyüş sənəti adlanan bu idman növü Beynəlxalq Taekvondo Federasiyası (İTF) və Ümumdünya Taekvondo Federasiyasının (WTF) təşkilatçılığı altında 1996-cı ildən Olimpiya oyunları proqramına uyğun olaraq keçirilir. Geyim forması ağ rəngli köynək və tuman-

TAX

dır. Qurşağa idmançının dərəcəsinə, ustalığını göstərən kəmər bağlanır. Taekvondoçular zala daxil olarkən və zaldan çıxarkən baş əyir, təzim edirlər. Zərbələr bədənin müxtəlif hissələrinə vurulur. Zərbələr əl və ayaqla, havaya tullanmaqla yerinə yetirilir. Qalib xal hesabı, texniki qələbə və ya təmiz nokautla müəyyənləşdirilir.

TAXÇA- Dağın döşündə (yamacında) və ya təpəliyin ətəyində, eləcə də sahildə əmələ gələn müxtəlif ölçülü çuxur (oyuq).

TAXİKARDİYA- Ürək yığılmaları tezliyinin artması.

TAXTA- Şahmat və dama taxtası kvadrat cızılmış 64 (şahmat və rus damasında), 100 (beynəlxalq damada) və ya 144 (Kanada damasında) xanadan -növbə ilə düzülmüş kvadrat formalı ağ və qara xanalardan ibarətdir. Taxta elə qoyulur ki, oyunçunun sağında ağ küncü meydan olur.

- **NÜMAYİŞ TAXTASI-** Şahmat və dama oyunlarında böyük ölçüdə xüsusi taxta. Partiyada mübarizənin gedişinin əyani əks etdirilməsi üçün, eləcə də mühazirələrin oxunması zamanı və öyrədici oyunlarla məşğələlər aparılarkən istifadə olunur.

- **ÜZGÜÇÜLÜK ÜÇÜN TAXTA-** Üzgüçülərin təlimində tətbiq edilən ləvazimat. Düzbucaqlı formalı üzgəc 40-60 sm uzunluqda, 30-40 sm enində, 3-5 sm qalınlığında olur. Yüngül sintetik materiallardan (penoplast, iqqelit və s.) hazırlanır.

TAK- Xizəklərdə akrobatik hoppanmalarda - qruplaşaraq arxaya salto.

TAY- "Bədən". Karatedoda idmançı-

TAN

nın fiziki hazırlığını bildiren termin.

TAKELAJJ- Yaxtda hərəkətsiz quraşdırılan ranqoutun bərkidilməsinə, mütəhərrik ranqoutun qaldırılması, endirilməsi və döndərilməsinə, yelkənlərin qaldırılması və yığılmasına, onların idarə edilməsi, yüklərin qaldırılması və endirilməsinə xidmət edən iplər. Durgun (axmaz) və itixan takelajlar ayırd edilir.

- **AXMAZ (DURĞUN) TAKELAJJ-** Ranqoutu möhkəmləndirmək və onu işçi halında saxlamaq üçün yaxtda ipləri.

- **İTİAXAN TAKELAJJ-** Ranqoutun və yüklərin ayrı-ayrı hissələrinin qaldırılması, endirilməsi və döndərilməsi, yelkənlərin qurulması, yığılması və onların idarə olunması üçün yaxtda ipləri.

TAKT. MUSİQİ TAKTI- Musiqi əsərinin zərbəli hissəsinin ardınca gələn zərbəli hissə kəsiyi.

TAKTİKA- İdmançının və onun rəqiblərinin real imkanlarına əsaslanan və konkret qoyulmuş məqsədi əldə etmək üçün yarışda tətbiq edilən üsul və vasitələrin cəmi. İdman mübarizəsi aparmaq sənəti. Strategiyanın asılı hissəsi.

TALREP- Durgun takelajın dartılmasını nizama salmaq üçün qurğu. Yaxtlarda, əksər hallarda vintli talreplər tətbiq edilir.

TALVAR- 90 dərəcədə sallaq yer, əyri və ya balkonabənzər sıldırım qaya sahəsi.

TANDEM- Bir ramalı, iki sükanlı, iki yəhərli, iki barabanlı və onlara dişli çarxlarla bərkidilməklə sinxron fırlanan bir cüt sürgü qollu ikiyerlik velosiped. Tandem adi velosipedlə müqayisədə şose və trekdə daha böyük sürətlə sərbəst irəliləyir.

TANQO (1)- Buz üstündə 22 addımdan

TAN

ibarət məcburi idman rəqsi. Hər birində 4 hesabı ilə 26 takt tempində və ya hər birində 2 hesabı ilə (1/8 say üzrə) 26 takt tempində- yəni dəqiqədə cəmi 104 hesabı ilə icra olunur. Musiqi müşayiəti 4/4 və ya 2/4 tanqodur. Yarışda 3 seriya icra olunur.

- **ARGENTİNA TANQOSU**- Buz üstündə 31 addımdan ibarət məcburi idman rəqsi. Hər birində 4 hesabı ilə 24 takt tempində, yəni cəmi dəqiqədə 96 hesabı ilə icra olunur. Musiqi müşayiəti tanqo 4/4-dür. Yarışda 2 seriya ifa edilir.

- **“ROMANTİKA” TANQOSU**- Buz üstündə 50 addımdan ibarət məcburi idman rəqsi. Hər birində 4 hesabı ilə 28 takt tempində, yəni dəqiqədə 112 hesabı ilə yerinə yetirilir. Musiqi müşayiəti tanqo 4/4-dür. Yarışda 2 seriya ifa olunur.

TANQO (2)- Standart proqrama daxil olan idman rəqsi. Musiqi ölçüsü 2/4-dir, beynəlxalq qaydaya görə temp dəqiqədə 33 takt (132 zərbə), məsləhət görülən temp-33-34 t/dəq-dir.

TAPANÇA- Fırlanan barabanda yerləşmiş patronlarla atışı növbəli icra etməyə əsaslanan, iş prinsipli atəşaçan qısa lüləli əl silahı.

TAPQIR- At ləvazimatı detallı - yəhər bağı. Bir ucunda qarınaltı kimi qayıqlı-enli uzun şərif, o biri ucunda toqqa olur. Qarınaltı çulun və ya yəhərin üstündən bağlanır.

TARAZLIQ (1)- Gimnastik element. **1.** Bir ayaq üstündə (dizdə) dayanaraq bədənə davamlı sabit vəziyyəti, eləcə də sallanmada və ya dirənmədə üfqi vəziyyət. **2.** Gövdənin irəli əyilməsi ilə bədənə bir ayaq üstündə dayanıqlı vəziyyəti, o biri düz ayaq tamamilə arxaya

TAR

çəkilmişdir, qollar yanlara açılmış olur.

TARAZLIQ (2)- Fəzada bədənə sabit vəziyyət halı (statik vəziyyətdə və ya hərəkətdə olarkən).

- **DİNAMİK TARAZLIQ**- Hərəkətdə olan bədənə bütün güc və məqamların tarazlıq təsiri (məs., konkisürənin bir ayaq üstündə əyri döngə üzrə sürüşməsi, və ya bir ayaq üstündə düz cığır üzrə sürüşməsi və s.).

TARAZLIQ (3)- Tarazlıq saxlamada akrobatik təmrin təsəvvürə gətirilən statik vəziyyətdə ifaçı bir ayaq üstündə dayanır; qrup təmrinlərində üstdəki idmançı bir ayaq üstündə partnyorun çiyində, ombasında, qolunda və ya başında duruşda müxtəlif poza alır. Tarazlıq növləri: qaranquşvari, şpaqatla, halqa ilə, arxada; Qoşa təmrinlərdə tarazlıq: ayağı ombada, çiyində, əllərin himayəsi ilə çiyində bükülmə, ayağı qatlayıb ikiqat tarazlıq və s.

- **ARXA TARAZLIQ- 1.** İdman gimnastikasında arxaya əyilməklə kürəyi dayağa tərəf bir ayaq üstündə və ya diz üstündə duruş, o biri ayaq irəli qaldırılmış, ovuclar irəli açılmaqla qollar yanlara vəziyyət. **2.bax. Arxada horizontal sallanma. 3.** Bədii gimnastikada - bir ayaq üstündə duruş, gövdə arxaya əyilməklə o biri ayaq irəli uzadılmış olur.

- **ATIN VƏ ATLININ TARAZLIĞI**- Atın və atlının istiqaməti və ya hərəkət sürətini dəyişərkən, maneələri dəf edərkən müvazinəti saxlamağa cəhd etmələri. At hətta çox çətin hallarda başını, boynunu, belini, dörd ayağını işlətməklə müvazinətini bərpa etməyə müvəffəq olur. Mincici gövdəsinin vəziyyətini dəyişərək ona kömək edir. Atın bir çox hallarda yığılma-

TAR

sında minici günahkardır.

- **DİRSƏKDƏ TARAZLIQ**- Bir qatlanmış qolda dayaq, azacıq əyilmiş bədən dirsəkdə müvazinətə gətirilir, digər əl ovuc qarşıya irəli olmaqla yuxarı baxır.

- **HORİZONTAL TARAZLIQ**- **Bax. Üfüqi dayaq.**

- **FRONTAL (ÖN TƏRƏFƏ YÖNƏLMİŞ) TARAZLIQ**- Bir ayaq üstündə duruş, digər ayaq yuxarı - yan tərəfə qaldırılır və əllə dabanın arxasında saxlanılır, o biri əl yuxarı - yan tərəfə baxır.

- **XAÇVARI TARAZLIQ**- Bir ayaq üstündə düz bucağa qədər irəli əyilməklə duruş, digər ayaq horizontala qədər kənara-yana, müxtəlifadlı qol yanakənara, eyniadlı qol irəli uzanır.

- **ÖN TARAZLIQ**- **1.** İdman gimnastikasında - bax. Horizontal sallanma. **2.** Bədii gimnastikada bir ayaq üstündə duruş, digər ayaq arxaya, gövdə irəli əyilmiş olur.

- **SİLAHIN TARAZLIĞI**- Silahın əldə tarazlaşdırılması üçün atıcının hərəkəti.

- **STATİK TARAZLIQ**- Bədənin sabit vəziyyətini saxlamaq və bu pozada biomekaniki xüsusiyyətlərə və xarici şəraitdə çətinliklərə baxmayaraq optimal balanslaşdırmanı gözləmək, hərəkəti ələqələndirmək bacarığı.

- **ŞPAQATLA TARAZLIQ**- İrəli əyilib sinəni ombaya toxundurmaq və baldırı qollarla qucaqlamaqla bir ayaq üstündə duruş, o biri ayaq dayaq ayağı ilə bir xətt təşkil edənə qədər arxaya dartılmış olur.

- **TƏKƏRİN TARAZLIĞI**- Velosiped idmanında velosiped təkərinin oxuna təsir göstərən əlavə qüvvənin işi zamanı təkə-

TAT

rin kütləsinin ümumi mərkəzinin oxuna nisbətdə qarışdırılmasının aradan qaldırılmasına yönəlmiş müxtəlif hərəkətlər.

- **TURŞU-QƏLƏVİ TARAZLIĞI**- Orqanizmin daxili mühitində hidrogen və hidroksil ionların qarşılıqlı əlaqəsi fiziki-kimyəvi və fizioloji mexanizmlərlə nizama salınır. Ən əsas göstəricilərdən biri homeostazdır.

- **VERTİKAL TARAZLIQ**- Bədii gimnastika elementi. Bir ayaq üstündə duruş, o biri ayaq irəli, kənara (böyürə) və ya arxaya, gövdə vertikal vəziyyətdə olur.

- **YAN TARAZLIQ**- **1.** İdman gimnastikasında böyürü dayaq tərəf bir ayaq üstündə duruş, o biri ayaq tamamilə arxaya çəkilmişdir, bir qol yuxarı qaldırılmış, o biri qol kürəyin arxasına aparılmışdır. **2.** Bədii gimnastikada - bir ayaq üstündə duruş, o biri ayaq gövdənin yan tərəfə əyilməsi ilə sərbəst ayağın əks istiqamətinə yönəlmiş olur.

TATAMI- Cüdo güləşməsi üçün xalçanın bir döşəyinin adı. Tataminin ölçüsü 1x2 m-dir. Termin çox vaxt cüdo üzrə məşğələ və yarışların keçirildiyi xalçanın adı kimidə işlədilir.

TATİ-VADZA- Karatedoda duruşlar:

- **Dzenkusu-dati** - ön (qabaq) duruş

- **Kiba-dati** - atlı duruşu

- **Kokusu-dati** - arxa duruş

- **Qanqaku-dati** - “durna” duruşu

- **Nekoasi-dati** - “pişik pəncəsi” duruşu

- **Santin-dati** - “qum saati” duruşu

- **Teeydzi-dati** - bədii, canlı duruş. Bir-birinə perpendikulyar qoyulmuş ayaq pəncələri T hərfini təşkil edir.

TAY-BREYK- Xalların sayı. Tennis matçında 13-ü qeymdə hər hansı udul-

TAY

muş top 1 xalla hesablanır. 7 xal udan tərəf əgər rəqibi 5 xaldan çox toplamamışdırsa, qeymi və ya hissəni udmuş sayılır. Əgər hər iki rəqib 5 xal toplayarsa, oyun bir tərəfin 2 xal üstünlüklə qələbəsinə qədər davam etdirilir.

TAYM- Bir sıra komandalı idman oyunlarında matçın bir yarısı (məs., futbolda, topla hokkeydə 45 dəqiqə).

TAYM-AUT (1)- Bir sıra komandalı idman oyunlarında matçda komandaların hər birinin yarış qaydaları ilə şərtləşdirilmiş qısa müddətli fasilə götürə bilməsi.

TAYM-AUT (2)- Güləşçilərdən biri bilərəkdən, zədələndiyinə görə və yaxud hər hansı bir başqa səbəbdən oyunu dayandırarsa, arbitr taym-aut elan edir. Saniyəölçən hakim saniyəölçəni saxlayır və güləşçinin fasiləyə sərf etdiyi vaxtı qeydə alır.

TAYCİTSU- İdman növü, Şərq təkmübarizliyi variantı. Ciu-Citsu sistemindən törənmişdir. Silahsız müdafiə və hücum üsullarından ibarətdir. Əl və ayaqlarla zərbələri icra etməyə, əllərin və ayaqların oynaqlarına ağrıdıcı üsullar tətbiq etməyə icazə verilir. Az dərəcədə atmalar tətbiq edilir. Tutaşma 4 dəqiqədir. Tutaşmaya arbitr və üç yan hakim münsiflik edir. Məşqlərdə zərbələr, bir qayda olaraq, yamsılanır, yarışlarda real zərbələr vurulur. Geyim forması kimonudur.

TAYMER- Yarışda təmrinin və ya onun ayrı-ayrı dövrəsi, mərhələsi, kəsiklərinin icra olunma vaxtının başlanması və qurtarmasını avtomatik qeyd edən nəzarət-qeydiyyat cihazı.

TAY-SABAKA- Karatedoda hücum xəttindən kənara çıxma.

TEXNİKA- İdmançının öz fərdi xüsu-

TEM

siyyətlərinə uyğun olaraq ən az qüvvə və enerji sərf etməklə əsas idman vəziyyəsinin həlli üçün məqsəduyğun hərəkətlərlə fəaliyyət və üsullar sistemi.

- İDMAN ORİENTİRİNİ TAPMA TEXNİKASI- İdmançının yarış şəraitində lazımi informasiyanı almaq və tez işləmək (təkmilləşdirmək) məqsədilə hərəkət istiqamətini müəyyənləşdirib korreksiya etmək, məsafə və yerdəyişmələri nəzərə alaraq kontrol məntəqələri keçərkən icra etdiyi əməliyyatların, başa çatdırılan hərəkət və üsulların məcmusu.

- ÜSTÜNLÜYÜ REALLAŞDIRMA TEXNİKASI- Şahmat və damada əldə edilmiş üstünlükdən istifadə etmək bacarığına ən qısa yolla yiyələnmək üçün tipik mövqələrdə mübarizə aparmaq üsulları.

TEXNİKİ. TEXNİKİ MÜDİRİYYƏT- Qılıncoynatma üzrə beynəlxalq yarışlarda baş hakimlər kollegiyası.

TEXNİKİ NÜMAYƏNDƏ- Yarışa federasiyanın texniki məsələlər üzrə rəsmi nümayəndəsi kimi təyin olunur.

İDMANDA TEXNOLOGİYA- Məşq və təlimin müxtəlif metodikasının təkmilləşdirilməsinə ardıcıl yönəlmiş proseslərin, qaydaların, vərdişlərin məcmusu. "Elm-texnologiya-metodika" həlqəsində təbiət elmləri araşdırmalarından metodik işləmələrə keçən funksional və tətbiqi elmi biliklərin xüsusi forması.

TE-Kİ- Taekvondoda idmançı yarış təmrininin icra gedişində uzununa və ya hündürlüyə hoppanaraq lövhəni sındırmalıdır. Kişilər beş, qadınlar üç müxtəlif zərbə icra edirlər.

TEMP (1)- Vahid vaxt ərzində icra olunan hərəkətlərin sayı.

TEM

- **QAÇIŞ TEMPI**- Vahid vaxt ərzində qaçış addımlarının miqdarı. Komponentlərindən biri hərəkət sürətinin müəyyənləşdirilməsidir.

- **ATIN HƏRƏKƏT TEMPI**- Müəyyən allürdə atın dirnaqlarının yerə zərbələrinin düzgün ardıcılığı.

- **AVARLAMA TEMPI**- Vahid vaxt ərzində, adətən 1 dəqiqədə avarlamaların sayı. Temp akademik qayıqsürmədə dəqiqədə təxminən 20-dən 50 avarlamaya qədər enib qalxır, baydarkada avarçəkmədə 60-dan 150-yə qədər, kanoədə isə dəqiqədə 40-dan 90 avarlamaya qədər dəyişir.

- **ƏLBƏYAXA PƏNCƏLƏŞMƏ TEMPI**- Vahid vaxtda (dəqiqədə, güləşmə dövründə, pəncələşmə ərzində orta vaxtda) güləşçilərin icra etdikləri texniki-taktiki hərəkətlərin miqdarı.

- **QILINCOYNATMA TEMPI**- Qılinc oynatmada bir sadə hərəkətin icra müddəti.

- **RƏQS TEMPI**- Rəqs hərəkətlərinin bir-birini əvəz etmə tezliyi. Daha iti temp vahid vaxt ərzində hərəkətlərin böyük tezliyini tələb edir. Rəqsin tempi musiqi müşayiətinin tempi və ritmindən asılıdır. Musiqinin metrik payının döyünmə (vurma) sürəti, adətən əsas hərəkətlərə (addımlara, qollarla hərəkətlərə, əyilmələrə və s.) uyğun olur. Rəqs tempinin musiqi tempi ilə dəqiq uyğun gəlməsi icraçılardan yüksək ustalığ tələb edir.

- **ÜZGÜÇÜNÜN AVARLAMA TEMPI**- Bir dəqiqə ərzində avarlama hərəkətinin tam silsilələrinin miqdarı. Üzgüçülük texnikasının əsas kəmiyyət xüsusiyyətlərindən biri. Vizual müşahidə və hesabla-

TEM

ma yolu ilə müəyyənləşdirilir.

TEMP (2)- 1. Şahmatda - şahmat vaxtı vahidi, başqa sözlə, gediş. Tempı udmaq-deməli, rəqibi bir gediş qabaqlamaq deməkdir. **2.** Damada-damanın irəlilədilməsinin ölçü vahidi, yəni, damanın asta gedişi.

- **SƏRBƏST TEMP**- Damada rəqibin zərbəsi altından edilən gediş zamanı hansısa bir dama üçün cavab (bu damanın vurulması) əvvəlcədən bəlli olmaqla kombinasiya hazırlığını yüngülləşdirir (A.: c1, e1, g1, g3; Q.: c3, c5, c7, e3, e5. 1.....gh4? 2.gf 2!e:g1 3.cd2 (sərbəst tempdən istifadə edərək) x.

TEMPDƏ- Akrobatikada iki və ya bir neçə elementin fasiləsiz, ardıcıl yerinə yetirilməsi haqqında göstəriş.

TEMPERAMENT- İdmançının psixi fəaliyyətinin (psixi proseslərin baş verməsi və keçməsinin sürəti, onların ritmi və davamlılığı, təəssüratların gücü və dərinliyi, emosional təsirlənmə dərəcəsi və s.) dinamikasını xarakterizə edən fərdi xüsusiyyəti-**BAX**- həmçinin **MELANXOLİK, SANQVİNİK, FLEQMATİK, XOLERİK** temperamentlər.

TEMPERATUR

- **KİRŞƏ TİRİNİN TEMPERATURU**- Xüsusi göstərici kirşə tirinin kontrol temperaturunu +5 dərəcədən artıq keçməməlidir. Əgər kontrol tirin temperaturu -15 dərəcədən aşağı düşərsə, onda temperatur fərqi -10 dərəcədən çox olmamaqla 5 dərəcə təşkil edə bilər.

- **KİRŞƏ TİRİNİN KONTROL TEMPERATURU**- Yarış iştirakçılarının kirşə tirlərinin temperaturunu yoxlayan zaman hakimin əsaslandığı parametrlər. Kontrol tirin

TEM

temperaturu havanın temperaturuna uyğun olduğu üçün onu günəşdən qorunan yerdə saxlayırlar. Onun temperaturu xüsusi cihazla hər 15 dəqiqədən bir ölçülür.

TEMPOLİDER- bax. **Avtomatik lider, səsdən iti lider.**

TEMPOMER- Avarçəkmə tempini ölçmək üçün cihaz. Mexaniki və elektron modifikasiyalar mövcuddur. Cihaz avarçəkmənin tempi haqqında informasiya verir (1 dəqiqə ərzində avarçəkmələrin sayı haqqında).

TENDER- Yelkənli silah tipi. Qrotdan başqa (orta dordakı alt yelkən) iki və ya üç qabaq yelkəni olan bir dorlu gəmi. Tender bermudlu və ya qafelli ola bilər. Qafellə silahlanan tender üçbucaqlı yelkən daşıya bilər. Yelkənlərinin ümumi sahəsi 60-80 m-dən çox olan gəmilər tenderlə təchiz olunur.

TENNİS- 2 və ya 4 idmançının iştirak etdiyi, ortada tor çəkilmiş (91 sm hündürlükdə) meydançada (kortda) topa və ya raketka ilə idman oyunu. Oyunçular topu torun üzərindən elə göndərməyə çalışırlar ki, rəqib onu düzgün qaytara bilməsin.

-STOLÜSTÜ TENNİS- Torla iki bərabər hissəyə bölünmüş stolun üstündə 2 və ya 4 iştirakçının raketka və ya selluloid topa oynadığı idman oyunu. Oyunçular topu torun üzərindən rəqibin onu düzgün qaytara bilməməsi şərti ilə göndərməyə çalışırlar. Oyun oyunçulardan birinin ən azı 2 xal üstünlüklə 21 xal udmasına qədər davam etdirilir.

TERRENKUR- Müalicə bədən tərbiyəsi vasitəsi. Dərə-təpəlik yerdə (3-dən 15-20 dərəcəyə qədər yoxuşlu) xüsusi marşrut üzrə dozalara bölünmüş qalxma.

TES

TEST- Vəziyyəti, prosesləri, idmançının xüsusiyyətləri və bacarığını müəyyənləşdirmək üçün keçirilən ölçü və ya sınaq.

- ƏHVAL-RUHIYYƏ, FƏALLIQ, HƏVƏS TESTİ- İdmançının ona xarici və daxili amillərin təsiri ilə bağlı əməli psixi əhvalın diaqnostikası.

- FUNKSIONAL VƏZİYYƏT TESTİ- Orqanizmin funksional vəziyyətini və ya onun ayrı-ayrı funksional sisteminin (əzələ, ürək-damar, tənəffüs, mərkəzi əsəb sistemləri və s.) inkişaf səviyyəsini müəyyənləşdirmək üçün test.

- KONKONİ TESTİ- Təbii irəliləmə hərəkəti zamanı və ya erqometrlərdə işləyərkən, irəliləmə sürətini və ya işin gücünü tədricən artırarkən ürək yığılmaları tezliyinin xətti olmayan dəyişmələrinin göstəricilərinə görə tredbandlarda idmançının nəbzinin göstəricilərinə görə anaerob həddin sürəti və ya gücünün müəyyənləşdirilməsi.

- KUPER TESTİ- 12 dəqiqəlik qaçış. Bu vaxt ərzində keçilən məsafə insanın fiziki hazırlığını xarakterizə edir.

- PSIXOLOJİ TEST- Standartlaşdırılmış psixoloji təcrübənin köməyi ilə bu və ya digər psixi prosesi və ya bütövlükdə, idmançının şəxsiyyətini qiymətləndirmək üçün edilən təşəbbüs.

- PWC170 TESTİ (İNGİLİSCƏ “FİZİKİ İŞ BACARIĞI” TERMINİNİN BİRİNCİ HƏRFLƏRİ ÜZRƏ)- İnsanın fiziki iş qabiliyyətinin təyin edilməsi, onun əsasında dəqiqədə 170 vuruğa bərabər ürək yığılmalarının tezliyi zamanı əzələ işinin gücünün müəyyənləşməsi dayanır. Ürək yığılmaları tezliyi dəqiqədə 120-170 (180) vuruğu diapazonunda iş gücü

TES

arasında xətti asılılığa əsaslanır. İş veloerqometrə, avarlama erqometrində, tredbanda - ürək yığılmaları tezliyinin yuxarıda göstərilmiş həddə artırılmasını meydana çıxaran yüngül və ya daha ağır iki yük verilmə prosesində keçirilir. Güc və ya ürək yığılmaları tezliyinin alınmış göstəriciləri əsasında qrafik düzəldilir və PWC170 müəyyənləşdirilir.

FİZİKİ HAZIRLIQ TESTLƏRİ- Sürət, güc, koordinasiya bacarıq, dözümlülük və çevikliliyin inkişaf səviyyəsini müəyyən etmək üçün testlər.

TESTOSTERON- Daha çox fəal kişi cinsiyyət steroid hormonu olub kişilərin cinsiyyət orqanlarının formalaşmasına səbəb olur, əzələ zülallarının sintezinə, fiziki bacarığın təzahürünə kömək edir.

TELEMARK- Dağ xizəkçisinin xizəyi irəli və dönmə istiqamətinə bucaq altında qüvvətlə döndərmə üsulu.

TEYSYO- Karatedoda ovucun zərbə vurulan əsasının zərbəli səthi.

TEZALIŞAN QATIŞIQ- Mühərrikin silindrinə verilən yanacaq.

TEZLİK- İnsanın morfofunksional xüsusiyyətlərinin kompleksi olub bilavasitə hərəkətlərin sürət xarakteristikasını, həmçinin hərəkəti reaksiyanın vaxtını müəyyən edir.

- **DÖNMƏ TEZLİYİ-** Dairə şəkilli lövhə və ya çəki atmada dönmənin icra tezliyi alətə sonrakı lazım olan mühüm uçuş sürətini təmin edir.

- **HƏRƏKƏTLƏR TEZLİYİ-** Tezlik hərəkətlərin sıxlığında özünü göstərir: vaxt vahidində hərəkətlərin sayı ilə ölçülür.

- **İTƏLƏNMƏ TEZLİYİ-** Qaçışda, yerləşdə, tullanmalarda və s. hərəkəti qüvvə

TEZ

tələb edən proseslərdə itələnmənin yerinə yetirilmə sürəti. Hərəkətləmə sürətini, tullanmanın hündürlüyü və ya uzunluğunu müəyyən edən parametrlər.

- **KONKİSÜRƏNİN İTƏLƏNMƏ TEZLİYİ-** Məsafənin artması zamanı təkən ayağının çanaq-bud oynağı ilə təkən konkisi arasındakı sürət. M/s ilə ölçülür.

- **MÜRƏKKƏB REAKSİYA TEZLİYİ-** Vaxt intervalı ilə əvvəlki məlum qıcıqlar (siqnallar) cərgəsindən birinin qəfil hərəkətə başlaması ilə müəyyən cavab hərəkətinin və ya idmançının hərəkətlərinin başlanmasına qədər təyin edilən sürət xarakteristikası.

- **SADƏ REAKSİYA TEZLİYİ-** İdmançının sürət xarakteristikası olub vaxt intervalının qəfildən başlanması əvvəlcədən məlum qıcıqlandırıcıya (siqnala) müəyyən cavab hərəkəti və fəalliyəti ilə müəyyən edilir.

- **TƏNƏFFÜS TEZLİYİ-** Xarici tənəffüsün göstəricilərindən biri. Vaxt vahidində tənəffüs aktlarının sayı ilə ölçülür.

- **ÜRƏK YIĞILMALARININ TEZLİYİ-** Vaxt vahidində ürək yığılmalarının sayı (adətən, dəqiqədə neçə dəfə vurması).

- **YÜYÜRMƏNİN TEZLİYİ-** Müxtəlif tullanmalar və atmalarda yüyürmənin yerinə yetirilmə sürəti. Bu göstərici bir çox hallarda texnikanın sonrakı elementlərinin - tullanmalarda itələnmənin və atmalarda atmanın final cəhdlərinin sürətini müəyyən edir.

TƏBABƏT. İDMAN TƏBABƏTİ- Bədən tərbiyəçi və idmançıların sağlamlıq vəziyyətini, fiziki inkişafını, id-

TƏC

man məşğələləri ilə bağlı xəstəlik və zədələnmələrin müalicə və profilaktikasını öyrənən tibb bölməsi. Bir sıra ölkələrdə “idman təbabəti” anlayışına həm də idman morfoloqiyası, fiziologiya, biokimya, gigiyena və müalicə bədən tərbiyəsi daxil edilir.

TƏCHİZAT

- **ALPINİSTİN TƏMİNAT TƏCHİZATI**- Mühafizə üçün istifadə edilən müxtəlif növ alpinist ləvazimatı: sarğı, yaylı qarmaqlar, kəndir, müxtəlif tiplərdə öyləc və amortizatorlar, çəngəllər, nişanlar, kəməndlər, buz baltası və s.

- **AT TƏCHİZATI**- Atı idarə və mühafizə etmək üçün lazım olan əşya və alətlər: qaytarqalı yüyən, yəhər, tərlik, valtrap, bintlər, noqavkalar. Voltijirovka üçün kəllə qayışlı, qantarqalı yüyən, korda (şallaq), voltijir yəhər.

- **BOBSLEYÇİNİN TƏCHİZATI**- Xüsusi elastik parçadan kombinezon, qoruyucu şlem, qoruyucu əlcəklər, altı çıxıntılı xüsusi ayaqqabılar.

- **DİSTANSİYANIN TƏCHİZATI**- Bəzi idman növlərində distansiyaya aid lazımi işarələr, göstəricilər, hasara alınmalar, hakim avadanlığı, bayraqlar, reklamlar və s.

- **ELEKTRİKLƏŞDİRİLMİŞ QILINC TƏCHİZATI**- Sancmaların lazımi elektrofiksasiya sistemində qılinc oynadanın fərdi təchizat əşyaları.

- **İDMANÇI TƏCHİZATI**- İdmançıya məşq və yarış fəaliyyəti üçün lazım olan əşyalar, alətlər komplekti (məs., qoruyucu yaraq-əsləhə, ağırlıqqaldırmanın kəməri, üzgüçü gözlükləri, alpinist ləvazimatları).

- **İDMAN TƏCHİZATI**- Yarışın keçirilmə yerinin və məşq məşğələlərinin

TƏC

təchiz olunduğu avadanlıqlar (məs.: müxtəlif çeşidli lövhələr, nümayiş sipərləri, startda və finişdə elektron cihazlar, sancmalar və zərbələr fiksatorları və s.).

- **KİKBOKSÇUNUN QORUYUCU TƏCHİZATI**- Boksçu şlemi və əlcəkləri, ayaq pəncəsi üçün alət-futlar, baldırlar üçün sipərlər, elastik bintlər, diş qoruyucuları və bandaj (qasığı qorumaq üçün).

- **KİKBOKSÇUNUN TƏCHİZATI**- İdmançının çıxış etdiyi variantdan asılıdır. O, full-kontaktda və lou-kikli full-kontaktda topuq çıxıntısına qədər uzunluqda ştanla və ya çılpaq bədənə çıxış edir. Layt-kontaktda və semi-kontaktda ştanla və futbolka ilə çıxış edir. O, solo kompozisiyalarda Şərq təkmübarizliklərində olduğu kimi ənənə üzrə geyinir.

- **KİRŞƏÇİNİN TƏCHİZATI**- Xüsusi elastik parçadan hazırlanmış kombinezon, qoruyucu şlem, şəffaf maska, çıxıntılı əlcəklər, iri çəkmələr (xüsusi örtüklü rezin ayaqqabılar). Bütün təchizat təkmilləşdirilmiş aerodinamik xüsusiyyətə malik olur.

- **QILINCOYNATMA TƏCHİZATI**- Təkbətək döyüşü apararkən qılinc oynadanın şəxsi əşyaları: kostyum, maska, əlcək, elektricləşdirilmiş gödəkçə, naboçnik, qoruyucu büsthalter (lifçik-qadınlar üçün), bandaj (kişilər üçün).

- **PAUERLİFTÇİNİN TƏCHİZATI**- Pauerliftçinin təchizatına Beynəlxalq Pauerliftinq Federasiyasının xüsusi, standartlaşdırılmış və sertifikat verilmiş çiyin-boyun qayışları olan elastik köynək və trusuları, eləcə də xüsusi standart elastiki diz sarğıları (bandajlar), bilək sarğıları və qurşaq kəmərləri daxildir.

TƏC

- **START TƏCHİZATI**- Kirşə-bobsley trasının start meydançasında cihazlar komplekti: start qələmləri, qırmızı və sarı siqnallı işıqfor, səs siqnalları olan elektrik saatlar, start xətti göstəricisi olan elektron saniyəölçən.

- **TXEKVONDOÇUNUN QORUYUCU TƏCHİZATI**- Protektor-sinəbənd, boksçu şlemi, çanaq, baldır və bazuönü sipərləri.

- **TRENAJOR TƏCHİZATI**- Ayrı-ayrı əzələ qruplarının inkişafı üçün üfüqi, vertikal və müxtəlif əyləmləli skamyaların, habelə trenajor zallarını və fitnes mərkəzlərini təchiz edən sərbəst yüklər (ştanq, qantel) üçün bloklular, lingli və s. trenajorların məcmusu.

SİQNALLA TƏCHİZ EDİLMƏ- Trasda yarış prosesində siqnalların köməyi ilə hakimlərin və sürücülərin qarşılıqlı fəaliyyətini təmin edən avtomoto idmanı üzrə xüsusi hakim təchizati.

TƏHLÜKƏ (TƏHDİD)- **1.** Taktikanı reallaşdırmaq üçün əlverişli şərait yaratmaqda rəqibi müdafiə olunmağa vadar etmək məqsədi olan güləşçinin taktiki hərəkəti. Maskalanma variantı. **2.** Şahmat və damada mühüm oyun üsulu. Mahiyyəti rəqib üçün təhlükə yaratmaq (zərbə, fiqurun, piyadanın, damanın udulması, yarma, əlaqə yaratma və s.) və bununla onu məcburi gedişlərlə müdafiə olunmağa vadar etməkdir.

- **İKİQAT TƏHLÜKƏ**- Şahmat və damada edilmiş gediş nəticəsində eyni vaxtda baş verən iki təhlükə.

- **QARŞISIALINMAZ TƏHLÜKƏ**- Şahmat və damada qənaətbəxş müdafiəsi olmayan təhlükə.

TƏK

TƏHLÜKƏSİZLİK NÜMAYƏNDƏSİ- Ralli üzrə yarışlarda tamaşaçıların təhlükəsizliyinə məsul rəsmi şəxs.

TƏHSİL. FİZİKİ TƏHSİL- Hərəkətlərlə idarəetmənin səmərəli üsullarının, hərəkəti bacarığın, vərdişin və onlarla bağlı biliyin sistemli mənimsənilməsi.

TƏHVİL VERMƏ. PARTİYANI TƏHVİL VERMƏ- Şahmatçının şahının mat olmasını gözləmədən öz məğlubiyyətini vaxtından əvvəl etiraf etməsi.

TƏKAN (1)- **1.** Qaçış, xizək idmanı, konkisürmə addımları, tullanma və bəzi başqa təmrinlərin texniki elementi. İdmançının öz hərəkətinə sürət yaratması və ya sürətini saxlaması məqsədilə dayaq kontaktda olan əlləri və ayaqlarının iti hərəkəti. **2.** Güləşçinin qolları ilə rəqibin bədəninin hər hansı bir hissəsinə dayaq verərək (yarış qaydalarına uyğun) onu cəld hərəkətlə özündən kənara itələməklə vəziyyətini dəyişdirməsi.

- **ALTDAN TƏKAN.** Ayaq üstə yaxud parterdə olan güləşçi rəqibini xalçadan ayıraraq qıçlarını geniş açaraq qarnı ilə ona təkan vurur, yaxud çanaqla təkan vurub eyni vaxtda əlləri ilə dartaraq öz üzərindən atır.

- **ARXADAN TƏKAN**- Bədən kütləsinin ümumi mərkəzinin vertikal keçməsi və idmançının ayağının yerdən ayrılması ilə qurtaran məqamda başlayan qaçışın, tullanmanın texniki elementi. Arxaya təkan prosesində lazımi üfüqi və vertikal hərəkət sürəti yaranır.

- **ÖNDƏN TƏKAN**- Qaçışda, tullanmada bədən kütləsinin ümumi mərkəz proyeksiyasının qarşısında ayaqların yerə qoyul-

TƏK

ma məqamı. Ön təkən prosesində hərəkəti ləngidən qüvvə meydana çıxır.

- **SAXLAYICI (DAYANDIRICI)**

TƏKAN- Hündürlüyə yeni tullananlarda itələnmə zamanı tipik səhv. Dayandırıcı təkən prosesində hərəkəti ləngidən qüvvə meydana çıxır.

TƏKAN (2)- Fiqurçunun konkilərdə fiqurlu gəzişməsində konkinin zərblə buza toxunması ilə bağlı ayrıca bitkin hərəkəti. İrəli və arxaya təkənlər ayırd edilir.

- **BAŞLANGIC TƏKAN-** Fiqurçunun yerindən istənilən hərəkəti icra etməyə başladığı ilk itələnməsi.

- **DİŞCİKLƏ (ANİ TOXUNUŞLA)**
TƏKAN- Fiqurçu tərəfindən sərbəst sürüşmədə bəzi hoppənmələr zamanı (tulup, flək, luts) konkinin dişciklərinin köməyi ilə yerinə yetirilən təkən.

- **HƏR İKİ AYAQLA TƏKAN-** Fiqurçunun səhvən yerinə yetirdiyi, lakin arxaya mayallaq üçün xarakterik təkən.

- **KEÇİCİ TƏKAN-** Fiqurçunun hərəkətdə ikən konkinin xarici tilini daxili tili ilə qısa yerdəyişməsi və ya tili dəyişdirmədən daxili tildən xarici tilə keçərkən yalnız konkini azacıq döndərmək hesabına icra etdiyi ikinci və sonra ardınca gələn təkənlər.

- **TƏMİZ TƏKAN-** Fiqurçu tərəfindən hərəkət konkinin tilində başlayırsa, bu, düzgün yerinə yetirilmiş təkən sayılır.

TƏKAN (3)- Sürət-güc xarakterli ağırlıqqaldırma yarış (klassik) təmrini iki hissədən ibarətdir: ştanqı sinəyə qaldırma və onu sinədən düz qollarda yuxarı itələmə.

- **AYAQLARI AÇMAQLA TƏKAN-** Ağırlıqqaldırma “təkən” yarış təmrini-

TƏK

nin icra üsuludur, birinci hissə (ştanqı sinəyə qaldırma) ayaqları açıb çöməlməklə yerinə yetirilir.

- **BAŞ ÜZƏRİNDƏN TƏKAN-** Ağırlıqqaldırma xüsusi hazırlıq təmrini. Çıxış nöqtəsində baş üzərində ştanqın qolunu çiyinlərin enində tutma, qayçıvari çöməlməklə ştanqı düz qollarda yuxarı itələmə.

- **QAYÇIVARI TƏKAN-** Ağırlıqqaldırma yarış təmrini “təkən” icra etmə tərzini, birinci hissə (ştanqı sinəyə qaldırma) qayçıvari çöməlməklə yerinə yetirilir.

- **ŞTANQIN SİNƏDƏN TƏKANI-** Ağırlıqqaldırma “təkən” təmrininin ikinci hissəsində ştanq sinədən düz qollarda yuxarı itələnilir.

TƏKAN (4)- Stolüstü tennisdə texniki üsul olub topu raketkanın arxa hissəsi ilə stolun oyun sahəsinə perpendikulyar göndərməkdən ibarətdir. Bu zaman topa heç bir fırlanma hərəkəti vermək, demək olar ki, lazım gəlmir.

TƏKAN (5)- Güləşçi qolunu kəskin düzəltməklə rəqiblə arasındakı distansiyayı artırır və rəqibi arxaya çəkilməklə müvazinətini itirməyə məcbur edir.

TƏKANÇI- Start vaxtı tərپətmə və itələmə hərəkətlərini icra edən bobun ekipaj üzvü.

TƏKƏR (1)- Akrobatik və gimnastik təmrin. Bədənin əllərdə duruşdan ardicıl və bir bərabərdə hər əlin və ayağın dayağı ilə fırlanması.

TƏKƏR (2)- Müasir yerüstü nəqliyyat vasitələrinin əsas hərəkətverici hissəsi.

- **REN TƏKƏRİ-** Vestibulyar aparatı məşq etdirmək üçün akrobatlar və sirk artistlərinin işlətdikləri alət. Bir neçə kön-

TƏK

dələn tirlə birləşdirilmiş eyni diametrli iki halqa. Köndələnin tirlərin daxili tərəfdən ayaq pəncələri ilə, əks tərəfindən isə əllər üçün qoyulmuş iki dəstəkdən yapışmaq olur. Təkərin daxilində olan idmançı təkərin gah bu, gah da o biri tərəfə diyirlənməsinə səbəb olur.

TƏKLİF ETMƏK- Şahmat və dama partiyasında heç-heçə nəticəsini qeydə almaq təklifi ilə rəqibə müraciət etmək. Oyunçu öz gedişi zamanı təklifini verir.

TƏK BORUCUQ- Tez quraşdırılması və təkərdən çıxardılmasını təmin edən kameralı, bir vahid pnevmatik şinli yürüş velosipedi. Bir borucuqlunun köndələnin kəsiyinin diametri müxtəlifdir (yarış şəraitindən və məşq təmrinlərindən asılı olaraq).

TƏKMÜBARİZLİK

- **İDMAN TƏKMÜBARİZLİYİ-** Yarış qaydaları ilə tənzimlənən döyüş və ya təkətək mübarizədə iki rəqibin əks qarşıdurması ilə səciyyələnən güləşin, boksun, qılıncoynatmanın bütün növləri.

- **ŞƏRQ TƏKMÜBARİZLİYİ-** Asiyanın cənubi-şərq ölkələrində (uşu), Koreyada (taekvondo), Yaponiyada (cüdounun, karatenin, aykidonun, kendonun və s. daxil olduğu busido) və XX əsrin ikinci yarısında bütün dünyada geniş yayılmış, hələ qədim dövrlərdən tətbiq edilən əlbəyaxa döyüşə və özünü müdafiəyə fiziki hazırlıq sistemi. Hər sistemin insanın təkəcə fiziki cəhətcə deyil, həm də mənəvi və əxlaqi cəhətdən təkmilləşməsinə kömək edən fəlsəfi və əxlaqi-etik bazası var.

TƏKNƏFƏRLİK- Qayıq idmanının müxtəlif növlərində bir nəfər avarçı

TƏQ

üçün qayıq. Akademik avarçəkmə üçün bir neçə variantda hazırlanır: yarıq qayığı (skif) və təlim qayığı (daha möhkəm və ağır) sükanlı və sükansız ola bilər.

TƏKRAR (TƏKRAR EDİLMƏ)

- **MÖVQEYİN TƏKRARI-** Şahmat (dama) partiyasında fiqur və piyadaların (damaların) düzülüşündə rast gəlinən təkrar.

- **MÖVQEYİN ÜÇQAT TƏKRARI-** Şahmat və dama partiyasında bir tərəfin gediş növbəsi zamanı hansısa bir mövqeyin üç dəfə təkrarlanması. Bu, heç-heçə etməyə əsas verir.

- **REKORDUN TƏKRARI-** Rəsmi yarışlarda bərabər idman nəticələrinin göstərilməsi.

TƏQDİM ETMƏ- Cisimlərin, idman situasiyalarının, təsirlərin, hərəkətlərin və onların xüsusiyyətlərinin göstərilməsi, eşidilməsi, hərəkəti əzələlərin sürətlərinin nümayiş etdirilməsi.

TƏQİB ETMƏ- Velosiped idmanında rəqibin və ya yürüşçülər qrupunun üstünlüyünü aradan qaldırmaq zərurəti ilə bağlı taktiki üsul.

- **DİSTANSİYADA TƏQİB ETMƏ-** İdman səmttapmasında birgə qaçış forması. Bir və ya bir neçə idmançının başqasını (bir qayda olaraq, daha yüksək ixtisaslı) lider kimi qəbul etməklə aşkar izləmə. Dəlil-sübutun mövcud olması zamanı izləyici yarışdan çıxarıla bilər.

YARIŞLARIN TƏQVİMİ- 1. Yarışın müəyyən vaxt müddətinin, keçirilmə yerinin və başqa məlumatların sadalandığı sənəd. İdman təşkilatları tərəfindən keçirilən müxtəlif səviyyəli idman yarışlarının planlaşdırılan əsas forması.

TƏL

2. Komandanın və ya ayrıca bir idmançının yarış sistemi.

TƏLAŞ (TƏŞVİŞ)- Qeyri-müəyyənlik şəraitində, yarışda mümkün xoş olmayan çıxış və ya məğlubiyyəti gözləyərkən özünə inamsızlıq, rəqiblərin gücünü və qarşıda duran çətinliklərin dərəcəsini həddən artıq şişirtmə nəticəsində idmançının həyəcanlı vəziyyəti.

TƏLƏ (1)- 1. Beysbolda idmançılar tərəfindən topu saxlamaq üçün güclü zərbəni yüngülləşdirici xüsusi əlcək. **2.** Hokkeydə qapıçı tərəfindən şaybanı saxlamaq üçün güclü zərbəni yüngülləşdirici xüsusi əlcək.

TƏLƏ (2)- Şahmat və damada rəqibi cəlb edən, ona ilk baxışdan əlverişli təsir bağışlayan, həqiqətdə isə səhv olan gediş.

- DEBÜT TƏLƏSİ- 1. Şahmat və ya dama partiyasının artıq debüt mərhələsində qurulan tələ. **2.** Rəqibin damasını damakaya çevriləcəyi anda ələ keçirmək üçün üç damanın düzülüşü.

- MAT TƏLƏSİ- Piyada himayəsindən məhrum olmuş və mat təhlükəsinə meyilli şah rəqib tərəfindən dayandırılır.

TOR-TƏLƏ- Batutda hoppanmalarda özünü bədbəxt hadisələrdən sığortalamaq üçün qurğu. Yarısı əsas torun üzərində 20-30 sm hündürlükdə uzununa çəkilməmiş əlavə batut torunu təşkil edir. Ehtiyat torunun boş hissəsi pərdə kimi qaldırılır və tavana (və ya dirəyə) salladılmış vəziyyətdə qalır.

TƏLQİN ETMƏ- Şəxsiyyətə onun istək və şüurundan asılı olmayaraq, müəyyən hisslər, hal-əhval, münasibətlər doğurmaq məqsədilə psixoloji-pedaqoji təsir metodu; böhranlı əlaqəyə deyil, informasiya

TƏM

mənbəyinə inanmağa əsaslanır.

TƏLİM GÖRMƏ- İdmançının fiziki hazırlıq səviyyəsinə səbəb olan orqanizmin vəziyyəti.

TƏLİM-MƏŞQ ZİREHLƏRİ- İdman oyunlarında məşq üçün alət kimi istifadə olunan ən müxtəlif konstruksiya və ölçülərdə taxta platformalar.

TƏLİMAT. YÜRÜŞ TƏLİMATI- Yelkən yarışları qaydasını tamamlayan və əsasnamə qüvvəsi olan sənəd.

TƏLİMATÇI

-İDMAN ÜZRƏ TƏLİMATÇI- Əhali ilə məşğələlər təşkil edən və keçirən, idman qurğularının vəziyyətinə və idarəetmə üsuluna nəzarətçi mütəxəssis.

- ÜZGÜCÜLÜK ÜZRƏ TƏLİMATÇI- Hovuzda işləyən və üzgüçülüyn öyrədilməsi, eləcə də əlavə işlərin yerinə yetirilməsi ilə məşğul olan mütəxəssis.

TƏMƏLQOYMA- Forşteven, axters-teven, tranes və deydvodla toplanan kil. Qayığın qurulması stapeldə bütün bu hissələrin yığılması və quraşdırılması ilə başlanır.

TƏMİNAT- Təmrinlərin icrası zamanı məşqçi və ya komandanın üzvü tərəfindən həyata keçirilən təhlükəsizliyin təmin olunması. Akrobatik, gimnastik təmrinlərin icrasında, suya hoppanmalarda və batutda bilavasitə əllərlə, əl və ya asma lonjalarla, tor-tələlərlə və ya batutda enmə yerinə porolon döşək atmaqla, trampindən və ya vişkadan suya hoppanmanı icra etmə məqamında "hava balışı" yaratmaqla həyata keçirilir. Əsasən məşq məşğələlərində, idmanın ayrı-ayrı növlərində və yarışlarda tətbiq edilir.

TƏM

- **ALPİNİSTİN TƏMİNATI**- Alpinisti yığılmaqdan qoruyan (məs., onu kəndirlə möhkəm bağlamaqla) hərəkət və üsulların cəmi.

- **ALPİNİSTİN ARALIQ TƏMİNATI**- Alpinistin qarmaqdan, çıxıntıdan, firn valından və s. kəndirlə əlavə bərkidilmə yeri.

- **ALPİNİSTLƏRİN EYNI VAXTDA TƏMİNATI**- Dağ relyefi üzrə eyni vaxtlı hərəkət zamanı alpinistlərin kəndirlə qarşılıqlı təminatı.

- **ALPİNİSTƏRİN NÖVBƏLİ TƏMİNATI**- Alpinistlərin dağ relyefi üzrə növbəli hərəkəti zamanı kəndirlə qarşılıqlı təminatı. Partnyorlardan biri hərəkət edərkən, o birisi (digəri) onun təhlükəsizliyini aşağıdan təmin edir; yuxarı çıxaraq irəlidə gedən onunla birlikdə gedənin - aşağıdan qalxanın təminatını təşkil edir.

ÖZÜNÜ TƏMİNAT (SİĞORTALAMA)- İdmançının özü tərəfindən travmaların qabağını almaq üçün, təhlükəsizliyini təmin edən, qabaqcadan düşünlüb tapılmış üsullar.

- **ALPİNİSTİN ÖZÜNÜ TƏMİNATI**- Alpinistin qaya çatdağına, qaya çıxıntısına vurulmuş qarmağa və ya qara möhkəm çalınmış buz baltasına özünü bağlayaraq şəxsi təhlükəsizliyini təmin etmək üçün müstəqil üsul və ya ümumi sığortalanma sahəsi.

TƏMİZ ARXADA- Yelkənli gəmi yarışları qaydaları termini olub yaxtların müəyyən qarşılıqlı vəziyyətini bildirir. Yaxt başqa yaxtdan təmiz arxada olan zaman onun korpus və təchizatı (normal istifadə şəraitində) başqa yaxtların kor-

TƏM

pusu və ya təchizatının ən arxa nöqtə traverzi olan xəyali xətdən arxada qalır. Belə halda başqa yaxt təmiz qabaqda olacaqdır.

TƏMİZLƏNMƏ. ATIN DIRNAQLARININ TƏMİZLƏNMƏSİ- Atın dirnaqlarının haçasını qarmaqla gündəlik təmizləmə proseduru.

TƏMRİN- Hansısa bir fiziki keyfiyyətin, bacarıq və hərəkəti vərdişin təkmilləşməsi və əldə ediləcək nailiyyət üçün icra olunan fəaliyyət.

- **ASİKLİK TƏMRİN**- Təkrar olunmayan hərəkətlərdən ibarət təmrin.

- **DİNAMİK TƏMRİN**- Məkanda (fəzada) bədənin vəziyyətinin yerinin dəyişdirilməsi və ya dəyişməsi ilə icra olunan təmrin.

- **ƏLAVƏ TƏMRİN**- Məşqdə əlavə vəzifələrin həll edilməsinə köməyi olan təmrin.

- **ƏSASLANDIRILMIŞ (YEKUN VURULMUŞ) TƏMRİN**- Mürəkkəb hərəkəti vərdiş elementlərinə tədriclə yiyələnməyə kömək edən təmrin.

- **GÜC TƏMRİNİ**- Əzələlərin ayrı-ayrı qruplarının gücünün inkişafına yönəlmiş təmrin.

- **HƏQİQİ YARIŞ TƏMRİNİ**- İdman mübarizəsinin aparılma vasitəsi olan və seçilmiş idman növü üzrə yarış qaydalarına uyğun keçirilən bütöv hərəkəti işlər məcmusu.

- **KONTROL TƏMRİN**- Fiziki keyfiyyətlərin və hərəkəti vərdişlərin tərbiyə edilməsi uğrunda nəzarət vasitəsinə xidmət edən təmrin.

- **MƏŞQ TƏMRİNİ**- Məşq prosesində icra edilən bütün təmrinlərin növləri.

TƏM

- **SİKLİK (DÖVRƏVİ) TƏMRİN-** Məlum aralıq vaxt müddətində fasiləsiz olaraq təkrarlanan hərəkətlərdən (qaçış, xizəklərdə hərəkət, üzgüçülük və s.) ibarət təmrin.

- **STATİK TƏMRİN-** Fəzada (məkanda) bədənin vəziyyətini dəyişmədən icra edilən təmrin.

- **SÜRƏT-GÜC TƏMRİNİ-** Sürət-güc keyfiyyətlərinin tərbiyə edilməsinə yönəlmiş məşğələ.

- **TƏSHİH OLUNMUŞ TƏMRİN-** Köməyi nəticəsində hansısa çatışmazlığı və ya səhvi (hərəkətlərdə, qamətin pozasında, yerləşdirmə və s.) düzəldən təmrin.

- **ÜMUMİ HAZIRLIQ TƏMRİNİ-** İfadə edilən bacarığın forma və xarakterinə görə və ondan əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənən, xüsusi hazırlığa yaxınlaşan, idmançının ümumi hazırlıq vasitəsi olan təmrin. Nəzəri cəhətdən onların dairəsi olduqca çoxdur.

- **YAMSILAMA TƏMRİNİ-** Yalnız formaca hansısa yarış hərəkətinin və ya yaxşı öyrəniləcək təmrinin ayrıca elementlərini yenidən yaradılacaq, lakin lazımsız dinamik qüvvə sərf edilməyən təmrin.

- **YÜKLƏNMƏKLƏ TƏMRİN-** Əlavə yükdən (çəki daşı, ştanq, qantel, trenajor, partnyor və s.) istifadə etməklə təmrin.

TƏMRİNLƏR

- **ATDA TƏMRİNLƏR-** İdman gimnastikasında (kişilər) çoxnövçülük və ayrıca yarış növü. Yalnız yellənmə hərəkətlərini (sıçrayıb aşmalar, bir və hər iki ayaqla dəstəkdə dairələr, atın bədənində və dəstəkdə, bir dəstəkdə, yalnız atın bədənində uzununa və köndələnə, üzü və arxası ata tərəf müxtəlif dönmələrlə, çı-

TƏM

xışlarla, keçidlərlə və əks girişlərlə) çarpazlaşma, kəsişmə (sadə və əksinə, dönmələrlə və keçidlərlə), əllərdə duruşda keçidlər və dönmələr daxil edilən dayaqlı təmrinlər.

- **ÇƏNBƏRLƏ TƏMRİNLƏR-** Bədii gimnastikada çoxnövçülük və ayrıca yarış növü. Çənbərlə hərəkətlərin 4 qrupu fərqləndirilir: yastı (səthi) atmalar və fırlanmalar, fırlanğıclar, katlar, yellənmələr və dairələr.

- **DİNAMİK TƏMRİNLƏR-** Müxtəlif fırlanmalarla əlaqəli akrobatik təmrinlər qrupu. Onlara yumalanmalar, dombalaqlar, aşırılar, təkərlər, kurbetlər, yarımçevrilmələr, çevrilmələr və saltolar daxildir.

- **ƏŞYASIZ (CİSİMSİZ) TƏMRİNLƏR-** Çoxnövçülük və bədii gimnastikada ayrıca yarış növü. Bütün məşğələlərin hərəkəti bazası əşyalardır. Əşyasız hərəkətlərin iki qrupu ayırd edilir: sadə (yeri və qaçış növləri, partnyorlarla çönmələr, dayaqlar, uzanaqlı vəziyyətlər) və mürəkkəb ("dalğalar" və yellənmələr, tarazlıqlar, dönmələr, hoppanmalar, akrobatik və yarım akrobatik təmrinlər).

- **FƏRDİ TƏMRİNLƏR-** Bir idmançı tərəfindən icra edilən akrobatik təmrinlər. Statik və dinamik təmrinlərə bölünür.

- **GİMNASTİKA TİRLƏRİNDƏ (BRUSLARDA) TƏMRİNLƏR-** İdman gimnastikasında çoxnövçülük və ayrıca yarış növü. Paralel bruslarda (kişilər) təmrinlər. Müxtəlif qalxmalar, çevrilmələr, bir və ya iki ayaqlı dairələr, mayallaqlar, dönmələr, əllərdə duruşa keçmələr, qolların üstündə və altında saltolar, güc elementləri və statik vəziy-

TƏM

yətlərin daxil edildiyi sallanmada və dayaqda təmrinlər. Müxtəlif hündürlüklü bruslarda (qadınlar) təmrinlər. Qarışıq sallanmaqla dayaqda, arxadan sallanmaqla və əks tutmaqla, eləcə də qolun üzərindən və qoldan qola müxtəlif uçub keçmələr, əlləri buraxmaqla və sallanma vəziyyətinə və ya dayağa qayıtmalarla icra olunan müxtəlif qalxmaları, çevrilmələri, dönmələri, dövrə vurmaları və böyük dövrlərin daxil olmaqla dayaqda yellənmə hərəkətləri.

- **HALQALARDA TƏMRİNLƏR**- İdman gimnastikasında (kişilər) çoxnövcülük və ayrıca yarış növü. Müxtəlif qalxmalar, çevrilmələr, eşilmələr, dövrə vurmaların daxil olduğu, yalnız yellənməklə icra edilən, yellənməklə və güclə, arxaya və qabağa böyük dövrlər, statik vəziyyətlər və güc elementləri (horizontal dayaqlar və sallanmalar, xaçlar) mütəhərrik istinadda sallanmalar və dayaqda təmrinlər.

- **HƏRƏKƏTDƏ İKƏN EDİLƏN GİMNASTİK (VOLTİJ) TƏMRİNLƏR**- Müxtəlif akrobatik məşqlər qrupu: uçuşlar, kurbetlər, partnyorların birgə səyi nəticəsində yerinə yetirilən çevrilmələr və saltolar, eləcə də müxtəlif himayələrlə üstdəki partnyorun hoppanmaları, altdakı akrobatın əlində və çiyində dayaqlar və duruşlar. Voltij təmrinlərin icra üsulları: sıçrayışla, çiyindən, əllərdən, belin altında sıçrayışla, qarnın altında sıçrayışla, əllərin altında tullanmalar, duruşdan, dayaqdan, himayə etməklə, sallanmaqdan, döşəmədən sıçramaqla və s. təmrinlər.

- **İPLƏ TƏMRİNLƏR**- Bədii gimnas-

TƏM

tikada çoxnövcülük və ayrıca yarış növü. Hərəkətlərin 3 qrupu ayırd edilir: yellənmələr və dairələr, hoppanmalar, ipi fırlatmaqla və fırlatmadan sıçrayışlar.

- **İRADİ TƏMRİNLƏR**- Yarış qaydaları ilə göstərilmiş kompozisiya və çətinliyə görə elementlər nəzərə alınmaqla idmançının özünün tərtib etdiyi təmrinlər.

- **KLASSİK TƏMRİNLƏR**- Ağırliq-qaldırma üzrə yarış proqramına daxil edilən təmrinlər: dartma (ştanqı iki əllə dartma) və təkən (ştanqa iki əllə təkən vermə).

- **KÖNDƏLƏN TİRDƏ TƏMRİNLƏR**- İdman gimnastikasında (kişilər) çoxnövcülük və ayrıca yarış növü. Müxtəlif çevrilmələr, dövrə vurmalar, böyük dövrlərin daxil olduğu dayaqda, sallanmada, arxadan sallanmaqla və əks yapışmaqla, dönmələrsiz və dönmələrlə, eləcə də müxtəlif uçub keçmələr və əlləri buraxmaqla və sallanma vəziyyətinə və ya dayağa (uçub keçmələr) bağlı elementlərin daxil olduğu yellənmələr və dinamik təmrinlər.

- **QOŞA TƏMRİNLƏR**- İki partnyor (2 kişi, 2 qadın, kişi və qadın) tərəfindən icra edilən idman akrobatikasına aid təmrinlər.

- **QRUPLA TƏMRİNLƏR**- **1.** Bədii gimnastikada eyni vaxtda altı idmançı qadının bir cinsli (məs., 6 topla) və ya iki müxtəlif tip cisimlə (məs., 3 top və 3 halqa ilə) icra etdikləri yarış proqramı növü. **2.** Məzmununa üçlüklərin (3 qadının) və dördlüklərin (4 kişinin) güc balanslı və voltijli təmrinlərin icrasının daxil edildiyi idman akrobatikası növü.

- **LENTLƏ TƏMRİNLƏR**- Bədii gimnastikada çoxnövcülük və ayrıca yarış

TƏM

növü. Lentlə hərəkətlərin iki qrupu ayırd edilir: birinci - yellənmələr və dairələr (o cümlədən “ilanlar”, çərpələnglər, spirallar, səkkizliklər), ikinci - tullamalar. Gimnast qadının əlindəki lent fasiləsiz irəliləməlidir.

MOTOSIKLDƏ TƏMRİNLƏR- “Süni maneələr üzərindən sürmə”. Motosikldə oyun şəklində təmrinlər sistemi: “Çəllək”, “Səkkizlik”, “Qabaritli qapılar”, “Atlı”, “Qumbaraatan”, “İlancıq” “Yırğalanan körpü” (“Yelləncək”), “Koley körpü”, “Kross-kountri”, “Kim sakit (yavaş)”, “Tülkü” və ya “Əsirin ardınca qaçma”, “Yumurta ilə motosikldə”, “Hava şarını axtarma”, “Sulu stəkan”, “Tramplin”.

- **MÜTLƏQ TƏMRİNLƏR-** Bütün yarış iştirakçıları üçün eyni təmrinlər. İdman növü üzrə federasiyalar tərəfindən təsdiq edilir.

- **SƏRBƏST TƏMRİNLƏR-** İdman gimnastikasında çoxnövcülük və ayrıca yarış növü. Müxtəlif hərəkətlərdən məntiqi cəhətdən düzgün qurulmuş kombinasiyalar, statik vəziyyətlər, xoreoqrafik elementlər, kompozisiyanın tələblərinə cavab verən akrobatik hoppanmalar. Qadınlar musiqinin müşayiəti altında sərbəst təmrinləri icra edirlər.

- **STATİK TƏMRİNLƏR-** Müvazinəti saxlamaqla bağlı akrobatik təmrinlər qrupu. Bura daxildir: tarazlıqlar, şpaqatlar, körpülər, dayaqlar və duruşlar.

- **TİRDƏ TƏMRİNLƏR-** İdman gimnastikasında (qadınlar) çoxnövcülük və ayrıca yarış növü. Müvazinəti saxlamaqla qısaltılmış dayaqda təmrinlər. Bura müxtəlif keçirmələr, hoppanma-

TƏN

lar, dönmələr, rəqs elementləri, akrobatik elementlər (mayallaqlar, çevrilmələr, tullanmalar, dönmədən və dönməklə saltolar), həm də statik vəziyyətlər və güc elementləri daxildir.

- **TOPLA TƏMRİNLƏR-** Bədii gimnastikada çoxnövcülük və ayrıca yarış növü. Məşğələlər icra edilərkən statik vəziyyətlər, dayanmalar və pozalar qadağandır. Topla hərəkətlərin 4 qrupu ayırd edilir: yellənmələr və gəzdirmələr (bir və iki əllə), keçirmələr, katlar (döşmə üzrə və bədən üzrə), tullamalar (topu fırlatmaqla və fırlatmadan), atılıb geri alınmalar (bir dəfə və dəfələrlə).

- **TOPPUZLARLA (GÜRZLƏRLƏ) TƏMRİNLƏR-** Bədii gimnastikada çoxnövcülük və ayrıca yarış növü. İki toppuzla icra olunur. Toppuzlarla hərəkətlərin üç qrupu fərqləndirilir: yellənmələr və dairələr (o cümlədən “dəyirmanlar”), atmalar, katlar.

- **AVTOMOBİLİN FİQURLU İDARƏ EDİLMƏSİ ÜZRƏ TƏMRİNLƏR-** “Yırğalanan körpücük”, “Çəlləklər”, “Klirens”, “Serpantin”, “Tynel qapılar”, “Qaranquş quyruğu”, “Bir stəkan su”, “Cərgəyə”, “Üç halqa”, “Alleya”, “Tir yol üzrə”, “Qaraj”, “Meydança”, “Arx kənarında”, “Divar yanında”, “Səki yanında”, “Ramkaya tərəf”, “Finiş”.

TƏNƏFFÜS- Oksigenin orqanizmə daxil olması, onun ağciyərlərdən toxumalara daşınması, toxumalarda üzvi maddələrin oksidləşməsi və orqanizmdən karbon qazının xaric olunmasını təmin edən proseslərin yekunu.

- **DƏRİ TƏNƏFFÜSÜ-** Dəri vasitəsilə qazların diffuziya prosesi.

TƏN

- **DİAFRAQMAL TƏNƏFFÜS**- Əsasən diafraqma və qarın əzələlərinin yığılması hesabına yerinə yetirilən tənəffüs.

- **XARİCİ TƏNƏFFÜS**- Ətraf mühitlə qan arasında qazların mübadiləsi.

- **İKİ AVARLAMAYA ÇATAN TƏNƏFFÜS**- Sinə üstə krol üzgüçülü-yündə tənəffüsün çox təbii variantı. Bir nəfəsalma - nəfəsvermə üzgüçünün hərəkətlərinin tam dövrəsinə düz gəlir (qollarla iki avarlama).

- **SİNƏDƏN TƏNƏFFÜS**- Xarici və daxili qabırğalararası əzələlərin yığılması ilə yerinə yetirilən nəfəsalma.

- **SÜNİ TƏNƏFFÜS**- Ağciyərlərin hava və ya başqa qaz qarışığı ilə icbari ventilyasiya metodlarının məcmusu.

- **TOXUMA TƏNƏFFÜSÜ**- Orqanizmin toxumalarında oksidləşmə - bərpa proseslərinin məcmusu.

TƏNZİMLƏMƏ- Bütün bioloji sistemlərin öz fizioloji və bioloji parametrlərini daimi səviyyəsinə nisbətə bərpa etmək və saxlamaq kimi fundamental xüsusiyyəti.

- **ÖZÜNÜ PSİXİ TƏNZİMLƏMƏ**- İdmançının psixi vəziyyətini və hərəkətlərini optimallaşdırmaq məqsədilə özünə təsir etmə prosesi (yayınma, dəyişmə, özünü ruhlandırma, özünə əmrlər, autogen məşqin müxtəlif modifikasiyaları, ideomotor məşq və s.).

TƏRBİYƏ. FİZİKİ TƏRBİYƏ- Hərəkəti vərdişlərin formalaşmasına, hərəkəti və psixi bacarığın (spesifik güc, sürət, koordinasiyalı dözümlülük, çeviklik, iradi keyfiyyətlər və s.) inkişafına yönəlmiş pedaqoji proses.

- **ADAPTİV BƏDƏN TƏRBİYƏSİ**-

TƏR

Əlillərin iş bacarığının yüksəldilməsi, əməyə və idman təmayülünə hazırlıq məqsədilə istifadə edilən orqanların və hərəkəti - dayaq aparatının funksional vəziyyətinə uyğunlaşmış fiziki mədəniyyətin müxtəlif formaları.

- **FİZİKİ KEYFİYYƏTLƏRİN TƏRBİYƏSİ**- Cəldliyin, qüvvənin, dözümlülü-yün, çevikliyin, hərəkətlərin koordinasiyasının tərbiyəsi və təkmilləşməsinə yönəlmiş pedaqoji proses.

- **MƏNƏVİ TƏRBİYƏ**- Ümumbəşəri mənəvi dəyərlər haqqında anlayışların formalaşmasına, həyatda və idman fəaliyyətində lazım olan xarakterin, məsuliyyət, düzlük, zəhmətsevərlik, kollektivçilik və s. kimi əxlaqi cizgilərin yaranması və təkmilləşməsinə, idman etikası normalarının mənimsənilməsinə yönəlmiş psixoloji-pedaqoji proses.

TƏRƏF. ÜZ TƏRƏF- Sırada idmançıların üzünün yönəldiyi tərəf.

TİYƏNİN DAL TƏRƏFİ- Sablyanın tiyəsinin üçdə bir hissəsinə bərabər küpünün zərbələr endirmək üçün nəzərdə tutulmuş iti ön tərəfi.

- **KÜLƏKDÖYƏN TƏRƏF**- Gəmiyə, cismə tərəf əsən külək.

- **KÜLƏK TUTMAYAN (DALDA) TƏRƏF**- Küləyin gəmidən, cisimdən əsdiyi tərəf.

RAKETKANIN TƏRƏFİ-

- **RAKETKANIN TUTULAN TƏRƏFİ**- Stolüstü tennisdə oyunçunun ovcunun davamı kimi raketkanın tərəfi.

- **RAKETKANIN DAL (ARXA) TƏRƏFİ**- Stolüstü tennis raketkasını tutan əlin dal tərəfinin davamı olan raketka tərəfi.

TƏRKİB. BUZUN DONDURULMA-

TƏR

SI ÜÇÜN TƏRKİB- Buzun təbii dondurulması üçün süni kirşə-bobsley traslarında istifadə olunan qarla suyun qarışığı.

HEYƏT. ƏVƏZEDİCİ HEYƏT- İdman oyunlarında komandanın ehtiyat (ikinci) heyəti.

- KOMANDA HEYƏTİ- Yarışlar haqqında müəyyən qaydalar və əsasnamə ilə komandanın ümumi sayı və onun ayrı-ayrı qruplarının, həmçinin komandadakı idmançıların şəxsi siyahısı.

TƏRLİK (YƏHƏRALTI)- At ləvazimatı detalı, yəhər ölçüsündə biçilmiş keçə. Atın beli zədələnməsin deyə yəhərin altından qoyulur.

TƏRTİB. CÜTLÜYÜN TƏRTİBİ- Yarışlarda döyüşlərin, tutaşmaların keçirilməsi üçün idmançıların cütlüklərə bölüşdürülməsi (çəki kateqoriyaları nəzərə alınmaqla). Cütlüklərin tərtibi qaydası yarışların keçirilmə üsulundan asılı olaraq ciddi müəyyənləşdirilir. Bu, yarışın katibi və baş hakiminin vəzifəsinə daxildir.

TƏRZ. GƏZMƏ TƏRZİ- Bu və ya digər fiqurçuya aid olan hansısa hərəkətlərin, üsulların, xarakterik çizgilərin icra edilmə xüsusiyyətlərinin məcmusu.

TƏSDİQ. REKORDUN TƏSDİQİ- İdman nəticəsinin rekord kimi müvafiq idman federasiyası tərəfindən rəsmi tanınması. Rekordun təsdiqi onun qeydiyyatından qabaqca olur.

“TƏSƏLLİVERİCİ” QRUP- Qol güləşində iki məğlubiyyətə uğramış idmançı təsəlliverici qrupa keçirilir, burada qələbə qazanarsa, yarımfinala çıxır; məğlub olduğu təqdirdə isə ümu-

TƏS

miyyətlə yarışdan çıxarılır.

TƏSHİH. ATƏŞİN TƏSHİHİ- Orta düşmə nöqtəsi qarışıq salınsa, atıcılıq silahının nişanalma mexanizminə düzəliş olunur.

TƏSİR- Konkret şəraitdə müəyyən hərəkəti məsələlərin həllinə yönəlmiş, birbirinə bağlı texniki üsulların (iki və daha çox) fasiləsiz icrası.

- ALDADICI TƏSİR- bax. Fint.

- MİNİCİNİN CİLOVLA TƏSİRİ- Hərəkət sürətinin və atın öz yoluna düzgün qoyulmasının nizamlanması.

- MİNİCİNİN MAHMIZLA TƏSİRİ- Atı cilova irəli çəkmək və dalını yan hərəkətlərə tərəf götürmək üçün minicinin təsiri.

- BƏDİİ TƏSİR- Fiquristin çıxışlarında bədii vasitələrin bütün kompleksi - artistlik, hərəkətlərin fərdi plastikası, sürüşmə manerası, obraz yaratmaq bacarığı, məlahətli icra hakimlərdə və tamaşaçılarda xoş təəssürat yaradan təsir. Qiymətin artistliyə görə meyarı.

- EKSPROMT TƏSİR- Qılıncoynadının baş verən şəraitdə gözlənilmədən icra etdiyi hərəkəti.

- HÜCUM TƏSİRİ- Qılıncoynadının taktiki məqsədlə rəqibə zərbə (sancma) endirmə hərəkəti.

- İÇƏRİDƏN TƏSİR- Güləşçinin rəqibin bədəninin hissələri arasına əlləri və ya ayaqlarının hərəkəti ilə təsiri.

- İKİNCİ NİYYƏT TƏSİRİ- Qılıncoynatmada fasiləsiz döyüşün gedişində rəqibə taktiki doğruluq və ya müvəqqəti üstünlük verib sonradan onları ələ keçirmək hərəkəti.

- İLK NİYYƏT TƏSİRİ- Qılıncoynat-

TƏS

ma zamanı döyüşün gedişində rəqibə taktiki və müvəqqəti haqlılıq vermədən təsir.

- **QABAQCADAN DÜŞÜNÜLMÜŞ TƏSİR**- Qılıncoynadanın icraya əvvəlcədən nəzərdə tutduğu hərəkəti.

- **QƏFİL DÜŞÜNÜLMÜŞ TƏSİR**- Qılıncoynadanın başlanğıc fazada qabaqcadan düşündüyü və qəfildən tamamladığı hərəkəti.

- **MINİCİNİN ATA TƏSİRİ**- Minicinin atı idarəetmə üsulunun tətbiqi. Təsir yalnız mahmız, cilov, gövdə ilə, təsadüfi hallarda qamçı ilə yerinə yetirilir. Minici şallaqdan istifadə etmir, şallağı yalnız məşqçi işlədə bilər.

- **OYUN TƏSİRİ**- İdman oyunlarında hərəkətin həyata keçirilməsində nəzərdə tutulan məqsəd və nəticələrin, vasitələr baxımından onların mümkün reaksiyasını hesaba alan partnyora və rəqibə səmtlənmiş təsir.

- **SEÇİMLİ TƏSİR**- Qılıncoynadanın iki və ya bir neçə müdafiə və hücum variantından ibarət mürəkkəb dizyunktiv reaksiyaların təzahürünə əsaslanan hərəkəti.

- **SƏRTLƏŞDİRİLMİŞ TƏSİR**- Qılıncoynadanın batmana, tutmaya, müdafiə hərəkətlərinə, fintlərə istiqamətlənən, irəlicədən müəyyən edilmiş hücumu tamamlamaqla sadə reaksiyaların tezliyinə əsaslanan hərəkəti.

- **SİLHAHA TƏSİR**- Qılıncoynatma döyüşündə rəqibin silahını tərptəmək və ya onu zərbə sahəsi hüdudundan çıxarmaq məqsədilə icra edilən batman, yarıpışma və düyünləmə.

- **SONRAKI TƏSİR**- Dəyişməni doğuran amili aradan qaldırandan sonra orqanizmin funksional halının davamlı də-

yişməsi.

- **TAKTİKİ HAQLILIQLA TƏSİR**- Qılıncoynatma üzrə yarış qaydalarına görə döyüşdə eyni vaxtda hücum, cavab, əksəvab, birbaşa əllə həmlə və zərbələr endirməklə üstünlük qazanmaq.

- **YALAN TƏSİR**- Qılıncoynadanın zərbə (sancma) vurmaq məqsədi olmadan taktiki informasiya almaq üçün tətbiq etdiyi təsir.

TƏSNİFAT

- **BUYERLƏRİN TƏSNİFATI**- Kütlə və ölçülərindən asılı olaraq buyerlərin dərəcələrə bölünməsi. Buyer idmanı üzrə yarışların nizamnaməsi buyerlərin milli (sərbəst) və beynəlxalq dərəcələrə bölünməsinə nəzərdə tutur. Buyerlərin sərbəst dərəcələri yelkənlərin konstruksiyasından asılı olaraq 2 qrupa bölünür: "A"-yumşaq kətanlı; "B"-sərt və yarımsərt kətanlı. Beynəlxalq dərəcəli buyerlər - "Monotip - XV" və "DN"-lərdir.

- **DÜNYA TƏSNİFATI**- İdmançıların böyük beynəlxalq turnirlərdə iştirak etmə nəticələrinə görə bölgüsü. Həmçinin **BAX- REYTING**.

- **İDMAN NÖVLƏRİNİN TƏSNİFATI**- Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsində idman növləri aşağıdakı qruplara bölünür: 1) yarış predmetinin xüsusiyyətlərinə görə; 2) hərəkət fəallığının xarakterinə görə; 3) Olimpiya oyunlarının proqramına münasibətə görə; 4) əmək fəaliyyətinə hazırlıq təminatına görə.

- **NATAMAM TƏSNİFAT**- Rallinin hər dövrəsinin qurtarması üzrə elan edilən təsnifat.

- **VAHİD İDMAN TƏSNİFATI**- İdmançını idman dərəcəsi və ya idman

TƏS

adı ilə təltif etməyə imkan verən normativ və tələbat məcmusu.

- **YELKƏN GƏMİLƏRİNİN TƏSNİFATI**- Yaxtların ölçüləri və gövdəsinin xarakteristikasına, hərəkət keyfiyyəti və üzmə qabiliyyətinə görə bölgüsü. Təsnifat yelkən yürüslərində idman nailiyyətlərinin müqayisə etmə imkanlarını təmin edir.

TƏŞƏBBÜS- İdmançının bəzi idman növlərində müəyyən say qədər təkrar olunan çıxışı. Təşəbbüslərin sayı yarış qaydaları və onların reqlamenti ilə (ilk, əsas və final yarışı) müəyyənləşir. Təşəbbüs hakimlər tərəfindən sayıla da bilər, sayılmaya da (yarış qaydalarının pozulması ilə əlaqədar).

- **DÖYÜŞ TƏŞƏBBÜSÜ**- Təkbətək görüşü başlayan, eləcə də döyüşdə hakimlik edənlərin analizi zamanı taktiki haqlılıq olan qılıncoynadının üstünlüyü.

- **OYUN TƏŞƏBBÜSÜ**- Oyunu aparmaqda rəqibə öz taktika və üslubunu qəbul etdirmə və onu kəskin situasiyalarda qabaqlama.

TƏŞƏBBÜS (2)- Şahmat və dama oyunlarında rəqibə konkret təhlükə yaratmağa, onu öz mövqeyindən sıxışdırıb çıxarmağa, fiqurlarının və ya damalarının müthərrikliyini məhdudlaşdırmağa yönəlmiş fəallıq göstərmək; oyun planını seçməkdə böyük sayda imkanların olması.

- **REKORD TƏŞƏBBÜSÜ**- Pauerlifting və ağırlıqqaldırma üzrə istənilən yarışda dördüncü təşəbbüs iştirakçıya rekord müəyyən etməyə hüquq verir. Bu yarışlarda üçnövcülüyün cəmi hesaba alınmır.

TƏŞƏBBÜSKARLIQ- İdmançının müstəqil qərar qəbul etmək, məşq və yarış

TƏZ

prosesində hansısa bir fəaliyyətdə rəhbərlik edici rolunu öz üzərinə götürmək bacarığında meydana çıxan iradi keyfiyyət.

TƏŞKİLAT. İDMAN TƏŞKİLATI - Bədən tərbiyəsi və idman üzrə (komitə, departament, federasiya, idman klubu, idman cəmiyyəti və s.) dövlətə məxsus və ya ictimai birlik.

TƏŞKİLATÇI- Yarışlar haqqında nizamnaməni nəşr etdirən, yarışı hazırlayan və keçirən təşkilat.

TƏTİK- Atıcılıq silahının detalı. Onu sıxarkən buraxıcı mexanizm hərəkətə gəlir.

TƏZİM- Şərq təkmübarizlik növlərində salamlama mərasimi. Ayaq üstə və ya diz çökərək icra olunur.

TƏZYİQ

- **ATMOSFER TƏZYİQİ**- 760 mm hündürlükdə cəvə sütununu tarazlaşdıraraq, dəniz səviyyəsində 1 sm-ə 1,033 kq yük düşən, yer kürəsini əhatə edən hava qatının onun səthinə olan təzyiqi. Hündürlükdə azalır. Eyni hündürlüklərdə atmosfer təzyiqi yüksək genişlikdən aşağı düşdükdə artır və isti vaxtda soyuq vaxta nisbətən o, adətən yüksək olur.

- **GÜC TƏZYİQİ**- Kontaktlı komandalı idman oyunlarında rəqiblər üzərində fiziki hazırlıqda (sürətdə, güc və dözümlülükdə) daimi və ya vaxtaşırı istifadə edilən üstünlük.

- **QAN TƏZYİQİ** -Damar sisteminə qanın hərəkətinə səbəb olan, ürək tərəfindən yaradılan qüvvəyə qan təzyiqi deyilir. Damarlarda qan təzyiqi damar sisteminin müxtəlif şöbələrində olan təzyiqlə fərqi ilə təyin olunur. Damarlarda təzyiqlə daimi deyil. Ürək fəaliyyətinin fazaları ilə əlaqədar dəyişir. Hər nəbz vurğusunun

TƏZ

da maksimal, minimal, orta və arterial kimi dörd cür təzyiq müşahidə olunur.

- **PARSİAL TƏZYİQ**- Qaz qatışıqının ayrıca komponentinin təzyiqi, bütün qatışıqın həcmi təşkil edən təzyiq. Oksigenin və nəfəs alınan havada karbon qazının parsial təzyiqi xüsusi əhəmiyyətə malikdir.

- **SİNƏDAXİLİ TƏZYİQ**- Normada mənfi təzyiq plevra boşluğunda olan qan təzyiqidir. Damarlarda qanın hidrodinamik təzyiqi ürəyin işi və damarların divarlarının müqaviməti ilə şərtlənir, ürək-damar sisteminin fəaliyyətini səciyyələndirir.

TXEKVONDO- Beynəlxalq federasiya tərəfindən yayılan güləşmə variantı. Yarışlar, əsasən sparring üzrə tam kontaktda keçirilir: texniki üsulların 90%-i ayaqlarla yerinə yetirilir; qurşaqdan aşağı bütün zərbələr qadağandır; əllərlə başa zərbə vurmağa icazə verilmir. İdmançılar qorunmaq üçün bədənələrinə xüsusi jilet, baldırlarına və bazuönülərinə sipər, başlarına çanaq-şlem geyinirlər. Qələbə hakimlərin qiymətləndirməsinə görə və ya nokaut zamanı verilir. Olimpiya idmanı növüdür.

TIXAC- Patronda seçməni (qırmanı) və ya güllələrdən barıtı ayıran, keçədən, kartondan, polietiləndən hazırlanmış ara qat.

Tİ- 1. Qolf üçün meydanda (adətən, azca qaldırılmış) hər çalaya (çuxura) oyunun başladığı meydança. **2.** Hər çalaya ilk zərbəni yerinə yetirmək üçün topu qoymağa icazə verilən ağac və ya plastmas altlıq.

TİL. DAĞIN TİLİ- Dağın əsas qılıncından keçən və ikinci dərəcəli yamaqlarla yaranan zirvə hissəsinin qısa yalı.

TİR

KONKİNİN TİLİ- İdmançının hərəkətverici dayaq yaradaraq fiqurlu gəzişmədə sürüşərkən buz üstündə birbaşa və ya döngəli qaçışda dirəndiyi konkinin xarici və ya daxili tilinin kənarı.

TİP

- **ALİ SİNİR FƏALİYYƏTİ TİPİ**- İndividuumun davranışı və bəzi funksiyalarını müəyyənləşdirən əsəb sisteminin anadangəlmə və sonradan qazanılmış xüsusiyyətlərinin məcmusu. Əsəb sisteminin üç əsas xüsusiyyətinin (hərəkətə gətirmə və dayandırma proseslərinin qüvvəsi, onların tarazlaşdırılma və mütəhərrikliliyi) müxtəlif kombinasiyalarının uyğunlaşmasına görə ali əsəb fəaliyyətinin 4 tipini ayırd edirlər: güclü tarazlaşdırılmamış, güclü tarazlaşdırılmış inersiyalı, güclü tarazlaşdırılmış mütəhərrik və zəif ali sinir fəaliyyəti. Temperamentlər haqqındakı nəzəriyyəyə əsasən bu, müvafiq olaraq xolerik, fleqmatik, sanqvinik və melanxolik tipə uyğundur.

- **YELKƏN TƏCHİZATI TİPİ**- Yaxtlar əsas yelkənlərinin forma və miqdarı ilə, dorların sayı və yerləşdirilməsi, həmçinin ölçülərinin nisbəti ilə müəyyənləşir.

TİR- 1. Əllə işlədilən odlu və pnevmatik silahlardan hədəfə atəş açmaq üçün tikili. Tirlər açıq, yarıaçıq və üstü örtülü olur. Atış meydanının tərkib hissəsi və ayrıca tikili də ola bilər. **2.** Kişi gimnastikasında əsas alətlərdən biri. Troslarla 250 sm hündürlükdə metal dayaqlara üfüqi bərkidilmiş və çəkilib uzadılmış 28 mm diametrində, 240 sm uzunluğunda dairəvi polad ştanq (qrif). **3.** Köməkçi gimnastik alətlərin (nərdivanlar, divarlar) hissəsi - dairəvi və oval kəsikli ağac mil.

TİR

- **KONKİNİN TİRİ-** Konkilərin bütün tiplərinin alt sərhədində buz üstündə sürüşməni həyata keçirən əsas detal. Tir xüsusi poladdan hazırlanır. Müxtəlif tipli konkilərə müxtəlif konfigurasiyalı əyrilik və enlilik xasdır.

- **GƏMİ TİRİ-** Gəmi gövdəsinin alt hissəsinin əsasını təşkil edən və gövdə uzununa qoyulan dirək (tir).

- **İTƏLƏNMƏK ÜÇÜN KİÇİK TİR-** Qaçıcı qaçış cıdırında qazılıb basdırılmış xüsusi lövhə üzərindən yarış qaydasına uyğun olaraq uzununa və üç təkənla tullanır. Eni 20 sm, uzununu 120 sm olan dirək (tir).

- **KİL TİRİ-** Qayıq konstruksiyasının bütün daşıyıcı elementlərinin yaratdığı simmetriyanın oxu uzununu qayığın dibi üzrə keçən tir.

- **MÜVAZİNƏT TİRİ-** Qadınlar arasında keçirilən idman gimnastikasının əsas alətlər komplektindən biri. Uzunluğu 5 m, hündürlüyü 16 sm, eni (alt və üst yastı hissələrində) 10 sm olmaqla iki xüsusi dayaq üzərində üfüqi yerləşdirilmiş, çəlləyə oxşayan tir. Müvazinət tirinin üst səthinin hündürlüyü döşəmədən 120 sm -dir.

- **YANALMA TİRİ-** Gəmi gövdəsinin uzununa möhkəmliliyini artırmaq, eləcə də göyertə döşəməsinin dayağı üçün tir. Forştəvendən (gəminin burun hissəsi) transa (ortasına) qədər bort boyunca qurulur və şpanqoutların üst uclarından örtüyə bərkidilir. Örtük zərbələrdən qorunmaq üçün bəzən gövdənin bayır tərəfində quraşdırılır.

TİRCİK- Skamya təkərçiyi üçün istiqamətləndirici novcuq-akademik qayıqçının mütəhərrik oturacağı. Adətən

TİR

yüngül metal qatışığından hazırlanır. Qayığın dalına əyləmli olur ki, bu da idmançıya növbəti avarlamaya hazırlıq zamanı qruplaşaraq qayığın arxa hissəsinə yaxınlaşmaqda əlverişli sayılır.

TİRLƏR (QOLLAR)- 1. Kişilər üçün paralel qollar. Oval formalı (41x51 mm), uzununu 350 sm olan iki paralel ağac və ya plastik şüvül - hər biri şarnirlə birləşdirilmiş iki fırlanğıc 50 sm məsafədə iki dayağın ucundan metal ramaya tərənəmzə taxılır. Qollar arasındakı məsafə fırlanğıc hesabına 42 sm-dən 60 sm-ə qədər dəyişə bilər. Qollar döşəmədən 175 sm hündürlükdə yerləşir.

TİRLƏR- 2. Müəyyən hündürlük və endə qoyulmuş iki paralel şüvüldən ibarət maneə. Müxtəlif hündürlüklü ola bilər. At idmanı yarışlarında maneə kimi aradan qaldırılmaq üçün tətbiq edilir.

- **MÜXTƏLİF ENLİ TİRLƏR-** Əllərin və böyük döş əzələlərinin aşağı hissələrinin inkişafı üçün bodibildinq və pauerliftinqdə tətbiq edilən trenajor qurğusu; təqribən 15-25 dərəcə bucaq altında ayrılan şüvüllər standart paralel tirləri xatırladır. Dayaq verməkdə sıxmaların bütün mümkün növləri üçün istifadə olunur.

- **QADINLAR ÜÇÜN MÜXTƏLİF HÜNDÜRLÜKLÜ TİRLƏR (QOLLAR)-** Oval formalı (42x48 mm), 350 sm uzunluqda, müxtəlif hündürlüklü (230 və 150 sm) iki dayağa şarnirlərlə bərkidilmiş iki paralel ağac və ya tros sistemli plastik şüvül, çəkilib möhkəmləndirilmiş dayaq dərəcəyə bərkidilir. Onların paralelliyini saxlamaqla xüsusi mexanizmlə qollar arasındakı məsafəni

TİT

dəyişdirmək olur.

TİTRƏYİŞ. ÜZGÜÇÜNÜN BƏDƏNİ**BOYUNCA GÖVDƏSİNİN TİTRƏ-****YİŞİ-** Krol üsulu ilə sinə üstündə və ar-

xası üstdə üzərkən üzgüçünün gövdəsi

hər tərəfə orta hesabla bədəni boyunca

30-35 dərəcə sola və sağa çevrilir. Bu

hərəkətlər əllərlə avarçəkməni güclən-

dirir, onu optimal trayektoriya üzrə icra

etməyə, əlləri sudan minimal müqavimətlə

su üstünə çıxarmağa kömək

göstərir, üzgüçünün gövdəsi avarçəkmə

hərəkətlərində fəal iştiraka cəlb olunur.

TİYƏ- İdman qılıncoynatmasında so-

yuq silahın batan (rapira, şpaqa) və kə-

sən -sancan (şablya) hissəsi.

- ELEKTRORAPİRANIN TİYƏSİ-

Uzunluğu 90 sm-dən çox olmamaqla

düzbucaqlı, batan tərəfinin boyu uzunluğunu

elektrik şəbəkəsi üçün novu və kontakt

ucluğu olan soyuq idman silahının hissəsi.

- ELEKTROŞPAQANIN TİYƏSİ-

Uzunluğu 90 sm-dən çox olmamaqla

üçbucaqlı, batan tərəfinin boyu uzunluğunu

elektrik şəbəkəsi üçün novu və üst tilin-

də kontakt ucluğu olan soyuq idman sil-

lahının hissəsi.

- KONKİNİN TİYƏSİ- Konkidə sür-

rüşmənin həyata keçirildiyi dayaq his-

sə. Xüsusi dəzgahın köməyi ilə itilənir.

- SABLYANIN TİYƏSİ- Uzunluğu 88

sm-dən çox olmamaqla düzbucaqlı, kə-

sici, əyilmiş ucunda başcıq olan soyuq

idman silahının hissəsi.

TİYƏNİN QUIRUĞU- Bax.Tiyənin

mili.

“TO” (AVTOMOBİLƏ TEXNİKİ

XİDMƏT)- Avtomobilə xidmət etmə

və istismar vəziyyətini yoxlama.

TOD

TOBİ-QERİ- Karatedoda hoppanaraq ayaqlarla icra edilən zərbə.

TOBOQQAN- Qarlı dağlardan enmək

üçün, ucları qabaqdan qatlanmış lövhə-

lərdən ibarət tirsiz kirşə. Yükləri dağ-

lardan endirmək və əyləncə üçündür.

Toboqqanda dağlardan enmə üzrə rəsmi

idman yarışları keçirilmir.

TODES- Konkilərdə qoşa fiqurlu gə-

zişmədə yerinə yetirilən elementdir ki,

icrası zamanı partnyor “pərgar” və-

ziyyətində olur, sərbəst ayağının burnu

buza toxunur. Partnyor qadının bədəni

əyilmiş olur, konkisi aydın ifadə olunan

tili üzərində dayanır, bu mövqedə qadın

partnyorun ətrafında spiral cızır. Fiqur-

çu qadın sərbəst ayağı, əli və ya başı ilə

buza toxunmamalıdır. Todesi icra edərkən

partnyorların əlləri son dərəcə gə-

rilir. İdmançılar heç olmazsa, bir dövrə

etməlidirlər. Bu zaman sayılma part-

nyorun “pərgar” mövqeyinin qeydə

alınması məqamından partnyor qadını

yuxarı qaldırdığı məqamın başlanmasına

qədər yerinə yetirilməlidir.

- ARXAYA-DAXİLƏ TODES- Tode-

sin bir variantı olub icra zamanı part-

nyor qadın partnyorunun ətrafında kon-

kinin daxili tilində aydın ifadə olunan

arxaya gedişlə spiral cızır. Partnyor qa-

dının gövdəsinin, sərbəst ayağının, əli-

nin, başının vəziyyəti ilə bağlı müxtəlif

icra variantları mövcuddur. Partnyor

“pərgar” vəziyyətində olmalıdır.

- ARXAYA-XARİCƏ TODES- Tode-

sin bir variantı olub icrası zamanı part-

nyor qadın partnyorunun ətrafında kon-

kinin xarici tilində arxaya gedişlə aydın

ifadə olunan spiral cızır. Partnyor “pər-

TOD

gar” vəziyyətində olmalıdır.

- **İRƏLİ-DAXİLƏ TODES-** Todesin bir variantı olub icra zamanı partnyor qadın irəli gedişlə konkinin daxili tilində partnyorunun ətrafında aydın ifadə olunan spiral cızır. Partnyor qadının sərbəst ayağının vəziyyəti ixtiyaridir. Partnyor “pərgar” vəziyyətdə olmalıdır.

- **İRƏLİ-XARİCƏ TODES-** Todesin bir variantı olub icrası zamanı partnyor qadın irəli gedişlə partnyorunun ətrafında konkinin xarici tilində aydın ifadə olunan spiral cızır. Partnyor “pərgar” vəziyyətində olmalıdır. Proqramlarda çox az-az təsadüf edilir.

TOXUMA- Orqanizmin quruluş, funksiya və inkişaf ümumiliyində birləşmiş hüceyrəli və hüceyrəsiz quruluş sistemi. Toxumaların dörd - birləşdirici, əsəb, əzələ və epitelial növləri ayrılır.

- **BİRLƏŞDİRİCİ TOXUMA-** Orqanizmin dayaq, trofik və qoruyucu funksiyalarını icra edən toxuma. Funksiyasından asılı olaraq hüceyrənin tərkibi, tipi və hüceyrələrarası struktur xüsusiyyətləri bölünür: xüsusi birləşdirici toxumaya, yəni sümük və qığırdağa, eləcə də retikulyar, yağlı və piqment hüceyrələri ilə zəngin toxumalara. Birləşdirici toxuma qan və limfa ilə birlikdə toxumaların daxili mühit sistemində daxildir.

- **ƏZƏLƏ TOXUMASI-** Əzələlərin əsas kütləsini təşkil edir və yığılma funksiyasını həyata keçirir. Köndələn zolaqlı əzələ toxumasını (skelet və ürək əzələləri) və daxili orqanların selikli qişasının tərkibinə daxil olan hamar əzələ toxumasını ayırır. Əzələ toxumasının

TON

xüsusi çəkisi yaxşı təlim görmüş idmançının mühüm göstəricisidir.

- **PİYLİ TOXUMA-** Energetik, plastik və istilik keçirməyən funksiyaları yerinə yetirən birləşdirici toxuma variantı; sitoplazmada yağlı qoşulmaları saxlayan hüceyrələrdən ibarətdir; dəri altında (yağlı təbəqə) yerləşir. Orqanizmdə yağlı toxumanın xüsusi çəkisi idmançının yaxşı məşq görmə səviyyəsinin mühüm göstəricisidir.

- **SİNİR TOXUMASI-** Orqanizmin əsəb və qlial hüceyrələrinin kompleksi. Əsəb toxuması əsəb sisteminin əsas struktur funksional elementidir. Orqanizmdə toxuma və orqanların əlaqəsini həyata keçirir. **“TOKETA!”**- Cüdo güləşməsində hakim termini olub saxlama vaxtının qurtarmasına verilən siqnaldır. İşarə-siqnal o halda verilir ki, rəqib saxlamada uğurlu müdafiə tətbiq edir.

TOQQUŞMA- Qılıncoynatmada idmançıların yaxın döyüşdə gövdə və ya silahlı əllə bir-birinə toxunması.

TOLERANTLIQ- Şəxsiyyətin müxtəlif fikirlərə, rəylərə, xarici təsirlərə, arzu edilməyən mənfi emosional amillərə münasibəti, o cümlədən yarış mübarizəsi ilə bağlı dözümlülükdə özünü göstərən xüsusiyyəti.

TOMBUY- Gəmini lövbərə qoymamışdan əvvəl lövbər trentinə buyrepi köməyi ilə bərkidilmiş açıq rəngli taxta, metal və ya mantar üzgəc. Tombuy lövbərin olduğu yeri göstərir.

TONUS- Həyati aktivlik, həyat fəaliyyəti.

- **ƏZƏLƏ TONUSU-** Əzələnin uzunmüddətli, yorulmaqla müşayiət olun-

TON

mayan, mərkəzi sinir sistemindən daimi impulsasiya ilə şərtləşən oyanma.

- **DAMAR TONUSU**- Qanın təzyiqini saxlayan damar divarının saya (hamar) əzələlərinin uzun müddətli yığılması.

TOP (1)-Şahmat fiqurlarından biri. Fəal hərəkət edir və rəqibin fiqurlarını üfüqi və vertikal xətlər üzrə bütün tərəflərdə və mümkün olan istənilən məsafədə vurur. Gücünə görə, təxminən yüngül fiqurla üstə gəl iki-üç piyadaya bərabərdir. Qısaldılmış işarəsi T-dir.

TOP (2).

- **BASKETBOL TOPU**- İçərisinə hava ilə doldurulmuş rezin kamera qoyulmuş dəri və ya sintetik örtüklü top. Topun çevrəsi 75-78 sm, kütləsi 600-650 q olur.

- **BEYSBOL TOPU**- Rezin örtüklü mantardan hazırlanmış bərk özəkli, çoxlaylı top. Topun çevrəsi 23 sm, kütləsi 150-160 q-dır.

- **ÇİMƏRLİK VOLEYBOLU TOPU**- İçərisinə parlaq rəngli rezin kamera qoyulmuş, dəridən və ya su keçirməyən digər materialdan hazırlanmış kürə şəkilli top. Çevrəsi 65-67 sm, kütləsi 260-280 q-dır. Havanın daxili təzyiqi 171-dən 221 millibara bərabərdir (adi voleybol topu üçün olandan iki dəfə az).

- **DOLDURMA (BASMA) TOP**- Dəniz otu, ağac qabığı, lif və ya pambıq doldurulmuş dairəvi dəri örtük. Diametri 30-42 sm, kütləsi 1-5 kq. Daxilinə ağırlaşdırılmış əşyalar da yerləşdirilə bilər. İdmanın müxtəlif növlərində məşq aləti kimi tətbiq edilir.

- **FUTBOL TOPU**- İçərisinə hava ilə doldurulmuş rezin kamera qoyulmuş, dəridən və ya sintetik örtükdən ibarət top.

TOP

Çevrəsi 68-71 sm, kütləsi 396-453 q-dır.

- **FUTZAL TOPU**- Dəridən və ya başqa yol verilə bilən materiallardan hazırlanmış kürə şəkilli top. Çevrəsi 53-55 sm, kütləsi 470-500 q-dır. Qadınlar və gənclər üçün top kiçik ölçü və kütlədə olur. Topa tələbat: 2 m hündürlükdən düşən zaman birinci sıçrayış 30 sm-i, ikinci sıçrayış 10 sm-i aşmamalıdır.

- **“İTİ SÜRƏTLİ TOP”**- Beysbolda pitçerin repertuarında ən mühüm ötürmə. Topu çəp xətt uçuşu ilə atma.

- **HƏNDBOL TOPU**- İçərisinə hava ilə doldurulmuş rezin kamera qoyulmuş, dəridən və ya sintetik örtükdən ibarət top. Kişi komandaların oyunu üçün çevrəsi 58-60 sm, kütləsi 425-475 q, qadın komandaların oyunu üçün çevrəsi müvafiq olaraq 54-56 sm, kütləsi 325-400 q olur.

- **QOLF ÜÇÜN TOP**- Çox halda serlin material örtükdən və ənənəvi olaraq polibudiendən (kauçuk növü) hazırlanmış nüvədən ibarət şar. Həm də daha mürəkkəb daxili quruluşu olan üç komponentli və çox komponentli toplar tətbiq edilir. Tam dairəvi topun çəkisi 50,4 q-dan artıq olmur və diametri 1,68 dyümdən (təxminən 4,26 sm) az olmayaraq hazırlanır.

- **MİNİ-FUTBOL ÜÇÜN TOP**- İçərisinə hava ilə doldurulmuş rezin kamera qoyulmuş dəri və ya sintetik örtükdən ibarət kürə şəkilli top. Çevrəsi 62-66 sm, kütləsi 390-430 q-dır.

- **MÜBAHİSƏLİ TOP**- İdman oyunlarında (futbol, toppla hokkey, ot üstündə hokkey) topun müxtəlif komandaların iki oyunçusundan meydana kənara çıxarkən, qarşılıqlı pozğunluqlar baş ve-

TOP

rərkən və s. kimi vəziyyətlərdən sonra hakimin oyunu yenidən başlaması. Hakimin topu oyuna elə daxil edir ki, hər iki komandanın oyunçularının oynaması üçün eyni imkanı olur. **Bax- həmçinin MÜBAHİSƏLİ ATMA.**

- **OT ÜSTÜNDƏ HOKKEY ÜÇÜN TOP-** Özəyi (içi) mantardan olan, ağ dəri ilə hörülmüş top. Çevrəsi 22,40-23,50 sm, kütləsi 156-163 q-dır.

- **TOPLA HOKKEY ÜÇÜN TOP-** Üstdən kələ-kötür plastika ilə örtülmüş kauçuk, dəri və ya mantar top. Diametri 6 sm, kütləsi 58-62 q-dır. Parlaq rənglə boyanır.

- **REQBİ ÜÇÜN TOP-** İçərisinə hava ilə doldurulmuş rezin kamera qoyulmuş dəri və ya sintetik örtükdən ibarət yumurta şəkilli (oval) top. Topun uzunluğu 28-30 sm, böyük perimetri 76-79 sm, kiçik perimetri 56-62 sm, kütləsi 400-440 q-dır.

- **STOLÜSTÜ TENNİS ÜÇÜN TOP-** Tutqun selluloid, oxşar ağ və ya sarı rəngli plastmasdan hazırlanmış kürəcik. Topun diametri 38 mm, kütləsi 2,5 q-dır.

- **SU POLOSU ÜÇÜN TOP-** İçərisinə hava ilə doldurulmuş rezin kamera qoyulmuş, dəridən və ya sintetik örtükdən (relief şəkilsiz) ibarət su keçirməyən top. Çevrəsi 68-71 sm, kütləsi 400-450 q-dır.

- **TENNİS TOPU-** Diametri 6,51+/-0,16 sm, kütləsi 57,6+/-0,9 q, ağ və ya sarı rəngli mahudla örtülmüş rezin balon. Top 2,54 m hündürlükdən sementlənmiş düz səthə düşəndə 1,35-dən 1,47 m qədər hündürlüyə sıçramalıdır.

TENNİS "TOPU"- Müxtəlif istiqamətlərə sürətlə və templə verilən top-
ların atılması üçün trenajor qurğusu.

- **VOLEYBOL TOPU-** İçərisinə hava

TOP

doldurulmuş rezin kameraya qoyulmuş dəri və ya sintetik örtüklü top. Topun çevrəsi 65-67 sm, kütləsi 260-280 q olur.

"TOP OYUNDA"- Bir çox komandalı idman oyunlarında işlədilən və topun meydana olmasını bildiren termin.

"TOP OYUNDAN KƏNARDA"- Bir çox komandalı idman oyunlarında işlədilən termindir. O bildirir ki, top meydana çıxmışdır və oyun dayandırılmalıdır.

TOPLA HOKKEY- Hər biri 11 nəfərdən ibarət iki komandanın 3,50x2,10 m ölçülü qapıları olan, 70x110 m ölçüdə buz meydançada keçirilən komandalı idman oyunu. Oyunun məqsədi topu klyuşka ilə rəqibin qapısına vurmaqdır.

TOPU QAPIB ALMA- Komandalı idman oyunlarında (basketbol, həndbol, reqbi) topa yiyələnmək üçün onu rəqibin əlindən almaqdan ibarət fəal müdafiənin texniki üsulu.

TOPU OYUNA DAXİL ETMƏ- Komandalı idman oyunlarında topu qapıya atmaq, diyirlətmək, oyuna daxil etmək üçün zərbə; matçın 1-ci və 2-ci yarısı başlayanda, hər vurulmuş qoldan, eləcə də oyun dayandırıldıqdan sonra topun hücum edən və ya müdafiə olunan komandanın oyunçusundan yan xətdən və ya üz xətdən çıxandan sonra oyuna daxil edilməsi.

TOPU RAM ETMƏ- 1. Komandalı idman oyunlarında qapı dirəyindən və ya qapıçıdan sıçrayan topu qapıya yolla-
ma. **2.** Lövhədən və ya səbətdən sıçrayan basketbol topunu halqaya salma.

TOPUN "SÖNDÜRÜLMƏSİ"- Su polosunda texniki üsul-güclü göndərilmiş topu tutan zaman suya düşməsi.

TOP

TOPUN (ŞAYBANIN) VURULMASI- Komandalı idman oyunlarında fəal müdafiənin texniki üsulu. Topa (şaybaya) yiyələnən və ya onu aparan rəqibin əlindən (klyuşkasından) topu (şaybanı) vurub çıxarma.

TOPALLIQ. ATIN TOPALLIĞI- Atın allür (addım, löhrəm və ya dördəmə yerşdə) ritmini pozması.

TOPARLAMA. ATI TOPARLAMA- At minicinin altında olarkən ona istənilən hərəkəti istənilən tərəfə, istənilən allürdə icra etmək asan olur (müvazinət və hərəkətə hazırlıq vəziyyəti). Atın ənsəsi (peysəri) yüksək nöqtədə olmalı, başı şaquli dal ayaqları gövdəsinin altına gətirilməlidir.

TOPENANT- Yaxtın gedişi zamanı qik nokunu saxlamayan və ya dayanacaqda fal-qrotu qırılan zaman çəp təchizata xidmət edən axan takelajın ipləri.

- **SPİNAKER-QİKİN TOPENANTI-** Spinaquer-qikin ortasından bərkidilmiş gəmi ipləri. Spinaquer-qikin nokuna lazımi vəziyyətdən aşağı düşməyə imkan vermir.

TOPLAMA. FİKRİ BİR YERƏ TOPLAMA- Müəyyən obyektə (start siqnalına, alətə, məqsədə, rəqibin hərəkətlərinə və s.) fikri maksimum toplama.

TOPLANIŞ. TƏLİM-MƏŞQ TOPLANIŞI- İdmançıların mühüm yarışa məqsədyönlü hazırlaşmaqdan ötrü idman bazasında qısa müddətli olmaları.

TOPLAŞMA. TƏKRAR TOPLAŞMA- Atın dal tərəfini gövdəsinin altına çox gətirməsi, peysərini aşağı tutması, buxağının sinəsinə yaxınlaşması. At el bil alını ilə irəli getmək istəyir.

TOR

TOPLULUQ. DƏYMƏLƏRİN TOPLULUĞU- Hədəfdə dəşiklərin bir-birindən ən az uzaqlığını xarakterizə edən yekunu.

TOPPUZ- Bədii gimnastikada plastmasdan butılka şəkilli alət.

TOP-SPİN- Stolüstü tennisdə texniki üsul; topa yüksəyə qüvvətli fırlanma hərəkəti verən zərbə. Termin bəzən böyük tennisdə də işlədilir.

- **YANDAN (BÖYÜRDƏN) TOP-SPİN-** Stolüstü tennisdə texniki üsul. Top-spin zamanı topa əlavə olaraq yandan yüksək fırlanma da verilir.

- **YALANÇI TOP-SPİN-** Stolüstü tennisdə texniki üsul; xaricdən top-spinə oxşar zərbədir, lakin bu zaman topa qüvvətli yuxarı fırlanma hərəkəti verilmir.

TOPS-ZƏRBƏ- Stolüstü tennisdə texniki üsul. Daha tez xal uduşu məqsədilə yerinə yetirilən, topa düz xətlə uçuş trayektoriyası verən iti, bitkin top-spin.

TOR- Bir sıra idman oyunlarında (badminton, voleybol, tennis, stolüstü tennisdə) ləvazimat. Oyun meydançasını iki bərabər hissəyə ayırır. Torun, onun dəliklərinin (gözlərinin) ölçüsü, döşəmənin səthindən və ya yerdən hündürlüyü müxtəlif idman oyunlarında müxtəlifdir. Pambıq parça və ya sintetik ipdən (qaytandan) hazırlanır.

QORUYUCU TOR- Stadionda atmalar üçün dairənin arxasında və yanlarında quraşdırılmış, hakimlərin və idmançıların təhlükəsizliyini təmin etmək üçün qoruyucu qurğu.

MASKANIN TORU- Qılıncoynadının maskasının nazik hörülmüş və öz aralarında çubuqlarla yapışdırılmış, tiyənin

TOR

ucluğunun ora daxil olmasını istisna edən çox kiçik ölçülü gözcüklərdən ibarət metal hissəsi.

“TORİ”- Cüdo və karatedo güləşməsində hücumda fənd tətbiq edən güləşçinin yapon dilində adı.

TORMOZ

- **ARXA ƏL TORMOZU**- Arxa çəngəlin dayağında yerləşən və velosipedin sükanında tormoz dəstəyini əllə sıxmaqla hərəkətə gətirilən velosiped tormozu tipi.

- **AĞIZ TORMOZU**- Atıcılıq silahının vəziyyətinə və işinə təpmanın təsirini aradan qaldırmaq üçün cihaz.

- **BOBUN TORMOZU**- Bobda trası keçərkən və finişdə tormozlama üçün daraq şəklində cihaz.

- **QABAQ ƏL TORMOZU**.-Qabaq çəngəl koronkasında yerləşən və velosipedin sükanında tormoz dəstəyini əllə sıxmaqla hərəkətə gətirilən velosiped tormozu tipi.

- **QƏLİB (KİÇİK KÜNDƏ) TORMOZU**- Yürüş velosipedi təkərinin çənberini xüsusi rezin qəlib sıxacının köməyi ilə tormozlayan velosiped tormozu tipi.

TORMOZÇU- Tormoza aid hərəkətləri yerinə yetirən bob ekipajının üzvü.

TORMOZLAMA- Oyanmaya səbəb olan və onun başqa axınlarının intensivliyinin azalmasında və ləngiməsində özünü göstərən fəal əsəb prosesi. Əsəb sisteminin həddən artıq oyanmasını qorumaq əhəmiyyəti vardır.

EHTİYATLI TORMOZLAMA-Yarış vaxtı avtomobilin (motosikletin) nəzərdə tutulmuş yerdə tormozlanma dəqiqliyi nəzərə alınır.

TOR

- **KOTANVARİ TORMOZLANMA**- Xizəklərdə tormozlanma üsulu. Bu zaman xizəklərin burunları birlikdə olur, dabanları kənara ayrılır, dayaq xizəklərin daxili kantlarında həyata keçirilir.

- **YARIMKOTANVARİ TORMOZLANMA**- Xizəklərdə tormozlanma üsulu. Xizəyin bir tayı xizək yolu üzrə sürüşür, o birisinin dabanı kənara çəkilir, təzyiq tormozlanan xizəyin daxili kantına düşür.

- **DAYAQLA TORMOZLANMA**- Xizəklərlə yaxşı basılıb hamarlanmış yamac üzrə çəpəki enişdə tətbiq edilən tormozlanma üsulu. Xizəkçi bədəninin kütləsinin böyük hissəsini qar üstünə səthi qoyulmuş xizəyin, məs., sol ayaq üstünə köçürür, sağ xizəyin dabanını kənara çəkir və xizəyi daxili tili üstə qoyur. Tormozlanma effekti tormozlanan xizəyin bədən kütləsinin yüklənmə dərəcəsindən və onun hərəkət istiqamətinə qoyulma bucağından asılı olur.

- **BÖYÜRDƏN SÜRÜŞÜB ÇIXMAQLA TORMOZLANMA**- Xizəklərdə tormozlanma üsulu olub bu zaman hər iki xizək enişə perpendikulyar qoyulur, eyni zamanda idmançı yuxarıdakı xizəyin xarici kantında və aşağıdakı xizəyin daxili kantında dayanır.

- **ƏLLƏ TƏKƏRƏ TORMOZLANMA VERMƏ**- Velosiped idmanında təkborulunun qabaq təkərinə üstədən əllə toxunmaqla velosipedin qismən tormozlanma texnikası elementi. Belə tormozlanma üsulu, adətən, trekdə yürüşçünün start yerinə yanaşmasından əvvəl və ya finişdən sonra dal təkərin təkborulusunu yüngül saxlamaq məqsədilə tətbiq edilir.

TOR

KONKİSÜRƏNİN TORMOZLANMASI- Konkilərdə qaçışda kəskin dayanmaya yönələn hərəkət sistemi. Bir neçə tormozlanma üsulu vardır:

- **KONKİSÜRƏNİN KONKİNİ BÖYÜR TƏRƏFDƏN TORMOZLANMASI-** Tormozlanma vaxtında sağ ayaq konkisinin burnu kənara istiqamətlənmiş xizək tayının xarici tili ilə sol konkidən arxada və sağ tərəfdə qoyulur. Konki bədən kütləsi ilə çox yükləndikcə, o qədər də güclü tormozlanma alınır.

- **KONKİSÜRƏNİN ADDAYIB KEÇMƏKLƏ TORMOZLANMASI-** Tormozlanma vaxtında bədən kütləsi növbə ilə bir ayaqdan o biri ayaq üstünə köçürülür.

- **KONKİSÜRƏNİN KOTANVARI TORMOZLANMASI-** Tormozlanma zamanı hər iki konki bir-birinə bucaq altında çiyinlər enində daxili tilləri üstünə qoyulur. Bədənin kütləsi konkilərin arxa hissəsinə keçirilir. Konkilərlə yaradılmış bucaq böyük olarsa, konkilər irəli çox çəkilərsə, tormozlanma bir o qədər güclü olur.

- **KONKİSÜRƏNİN YARIMKOTANVARI TORMOZLANMASI-** Tormozlanma zamanı konkinin bir tayı o birinə bucaq altında daxili tili üstünə qoyulur.

TORMOZLANMALAR VƏ DAYANMALAR- Oyunçuların meydan (meydança) üzrə hücum və müdafiə üsullarının müvəffəqiyyətli icrasını təmin edən yerdəyişmə texnikası elementləri.

TORPAQ QALAĞI- Müəyyən hündürlükdə və endə maneə. Təbii və süni olur. At idmanında tətbiq edilir.

TRA

TORPEDA- Bax. Propeller.

TOVLAMA (ALDADIB APARMA)- Şahmat və damada taktiki üsuldur, məqsəd qurban və ya təhlükə vasitəsilə rəqibin fiqurunu (damasını) əlverişli olmayan mövqə tutmağa məcbur etməkdir.

TÖKÜLMƏ- 1. Sərt qaya özülünə dağ süxurları qırıqlarının toplanması. **2.** Tüfəngdən atəşaçma vaxtı sahəyə qırma (seçmə) güllələrinin səpələnməsi.

TÖVLƏ. AT TÖVLƏSİ- Atları saxlamaq üçün bölmələrə ayrılmış bina. İşıqlı, quru, havası yaxşı dəyişdirilmiş, lakin yelçəkərsiz olmalıdır. Qışda temperaturu 6 dərəcədən aşağı olmamalıdır.

TRAMLOT- Atda təmrin. **Bax. Keçid və giriş.**

TRAMPLİN (1)- İdman aləti. Köçürülə bilən yaylı maili lövhə. Hoppanmanın hündürlüyünü artırmaq üçün akrobatika və gimnastikada istifadə olunur. **(2).** Müxtəlif idman növlərində hoppanmalar üçün alət, idman qurğusu.

- **XİZƏKLƏRDƏ HOPPANMALAR ÜÇÜN TRAMPLİN-** Xizəklərdə hoppanmaları icra etmək üçün idman qurğusu olub sürətvermə və yerənmə dağından və dayanma meydançasından ibarətdir. Layihə gücündən asılı olaraq trampilinlər təlim (20 m-ə qədər), təlim-məşq (50 m-ə qədər) və idman (50 m-dən çox) növlərinə bölünür. Layihə gücü 120 m-dən çox olan trampilinlər xizəklərdə uçuşlar üçün nəzərdə tutulur. Həm də **Bax. Sürətvermə dağı, yerənmə dağı.**

- **“QURU” TRAMPLİN-** Suyu hoppanmalar üçün idman zalında ayaqaltılar “təpəsində” və ya porolon kəsikləri ilə dolu çuxur üstündə quraşdırılmış

TRA

trampolin. Suya hoppananın əsas hərəkəti fəaliyyəti mənimsəməsi və təkmilləşdirməsi üçün istifadə olunur.

- **SU XİZƏKLƏRİNDƏ HOPPANMALAR ÜÇÜN TRAMPLİN**- Suya lövbərlərlə bərkidilən və su xizəkçisinin itələnməsi üçün nəzərdə tutulan idman qurğusu. Sağ tərəfi yan lövhəli maili körpücüyü xatırladır. Trampolinin parametrləri yarım əsasnaməsinə ciddi şəkildə uyğun gəlməlidir.

- **SUYA HOPPANMALAR ÜÇÜN TRAMPLİN**- Uzunluğu 4,8 m, eni 0,5 m, səthi sürüşməyən, standart elastikliyi olan və alta atılan metal (xüsusi alümin qatışıqından) lövhə. Metal lövhələr olmayanda alta atılan və ya yapışdırılmış qarışıqsız taxta lövhələrdən istifadə olunur. Trampolinin öz arxa qurtaracağı tər-pən-məz dayağa bərkidilir. Trampolinin sərbəst ucunun elastikliyi dəyişmək üçün onu asan dəyişməyə imkan verən mütəhərrik olmayan rama - dəzgah çatısı üzrə qoyulma yastıq da işlədilə bilər.

TRAMPLİN (3)- Dama oyununda rəqib damasından bilavasitə istifadə hesabına damkanın zərbə qüvvəsini artırmağa imkan verən damka və damanın qoyuluşu. A.:D.f2, h2; Q.: C3, d4. 1.hg3! - trampolin yaranır və 2.fg1 x təhlükəsinin qarşısı alınmaz olur.

TRANES- Yaxtın gövdəsinin arxa kəsiyi.

TRANSFORMASIYA. Şahmatda üstünlüyün bir növünün başqasına keçməsi.

TRAP (1)- Gəmidə pilləkən.

TRAP (BD) (2)- Nümunəvi zərbələrdən biri. Onun üçün aşağıdakı mexanizm xarakterikdir: A.: 27, 31, 32, 37, 38, 42, 48; Q.: 3, 9, 16, 18, 22, 23, 28.

TRA

1. 31-26! 22:31 2. 26-21 16:27 3. 37:26! 28:37 4.42:4x. Damalar elə bil gəmi pilləkəni ilə irəliləyir, buradan da zərbənin adı götürülmüşdür.

TRAPESİYA (1)- Köməkçi gimnastik alət. Trosların və ya iplərin köməyi ilə üst dayağa mütəhərrik bərkidilmiş asma taxta və ya plastmas tir. Hazırda praktik olaraq tətbiq olunmur. **(2)**. Su xizəyi idmanında yedəyəalma trosunun tutacağı. Tutacaqdan yapışmalar müxtəlifdir (iki əllə, bir əllə, bir ayaqla).

(3). Damada kombinasiyalı ideya, məs., A.: b2, c3, e3, f2, h2; Q.: a5, c5, d6, e7, h4. Əgər 1...cb4? onda 2.fg3!x

- **“UÇAN TRAPESİYA”**- Şvertbotun effektiv yana yatırılması üçün qurğu. İdmançının qurşadığı kəmərdən və kraspis sahəsində bərkidilmiş trosdan ibarətdir. Trapeziyada işləyən idmançı dabanları ilə burtiklərə dirənir, qarmağın köməyi ilə kəməri trosa bağlayır, trosun uzunluğunu nizamlayır, öz gövdəsini su səthinə paralel qoyur. Bununla belə, mailliyin effektivliyi çox da böyük olmur.

TRAS- 1. Bəzi idman növlərində (məs., xizək, velosiped, at) yarış və məşq məşğələləri üçün seçilən hamar olmayan yerdə, meşədə, şossedə distansiya. **2**. Ralli iştirakçılarının yürüşü üçün düzəldilmiş marşrut.

- **AÇIQ TRAS**- Yarışa qədər iştirakçıya tanış olmağa imkan verilən tras.

- **DAĞ XİZƏYİ TRASI**- Dağ xizəyi idmanının ayrıca növü, tələbata cavab verən müəyyən relyefli yamacın xüsusi hazırlanmış və təchiz olunmuş sahəsi. Dağ xizəyi trasları təlim, turist və idman traslarına bölünür.

TRA

- **KİRŞƏ-BOBSLEY TRASI**- Məşq və yarış üçün xüsusi hazırlanmış tikili, süni dondurulmuş buzlu tras.

- **ÖRTÜLÜ TRAS**- Xəritənin, sxemin, istiqamət göstəricilərinin və s. köməyi ilə iştirakçıların yarış başlanana qədər istiqaməti müəyyənləşdirdikləri naməlum tras.

- **TƏBİİ TRAS**- Təbii dondurulmuş buz trası və ya təbii dağ yamacında kirşə trası.

TRAVERS- **1. a.** Alpinist tərəfindən bir dağ silsiləsində yerləşən bir neçə zirvənin ardıcıl fəth edilməsi. **b.** Yamacı üfüqi və ya çəpinə keçmə. **2.** Atın manejin divarına tərəf başla getdiyi, dalımı isə 30 dərəcə daxilə çəkməklə miniyə öyrətmədə iki izlə davam etdirdiyi yanakı hərəkəti.

- **TRAVERSLƏR SİNFİ**- İdman qayayadırmanması və alpinizm üzrə yarışlar sinfi - hündürlükləri ixtiyari və ya yarışlar haqqındakı əsasnamə ilə şərtləşdirilmiş ən azı iki müstəqil zirvəni keçmə.

TRAUMA. İDMAN TRAVMASI- Fiziki təmrinlərin icrası gedişində toxuma və orqanların bütövlüyünün və funksional vəziyyətinin pozulması.

İDMAN TRAVMATİZMİ- İdmanla məşğul olarkən (100, 1000 nəfər insanın 1 ay, 1 il ərzində travmaların sayı ilə hesablanır) insanların müəyyən qrupunda bütün təzə alınmış travmaların yekunu.

TRAYEKTORİYA- **1.** Bədənin kütləsinin ümumi mərkəzinin hərəkətdə olan nöqtəsinin və ya fəzada fiziki cismin cızdığı xətt. Məs., üzgüçünün start sürüşməsi trayektoriyası. **2.** İdman alətinin kütlə mərkəzinin və ya insan bədəninin uçuşda uçuş nöqtəsindən enməklə qarşılaşma nöqtəsinə qədər hərəkət xətti. Məs., üzgüçünün start uçuşu trayektoriyası.

TRE

TRAYEL- Avtomobil və motosiklet yarışlarında yoldan kənar kross tipli növ.

TREDBAN (TREDMİLLE)- “Qaçan cıdır” trenajoru müəyyən sürətlə (0,5 m-dən 11 m-ə qədər) irəliləyən rezin lentdir. Test yoxlamaları və məşq üçün nəzərdə tutulur.

TREDJEN-KROL- Krol üzgüçülük üsulunun köhnə variantı. Əllərin hərəkəti təxminən kroidakı hərəkətə uyğundur, ayaq hərəkətləri qayçıvari icra olunur (böyrü üstə üzgüçülükdəki ayaqlarla hərəkətə oxşar).

TREK- Maili döngəli-virajlı xüsusi oval cıdırları (döşəmə yolu) olan, velosiped və avtomobil sürmək üçün açıq və ya örtülü idman tikilisi. Trekin örtüyünü asfaltdan, betondan, taxtadan və ya plastıkdən hazırlayırlar.

- **UZUN TREK**- Avtoyürüş üçün torpaq örtüklü və dairəsinin uzunluğu 800-1200 m olan beynəlxalq trek.

TREMOR- Xarici təsirə fizioloji reaksiya olub böyük olmayan amplitudalı ətrafların distal hissələrinin qərarsızlığının (titrəyişlərinin) böyüklüyü.

TRENAJOR- Fiziki keyfiyyətlərin tərbiyəsi və ya lazımi vərdislərə yiyələnmək məqsədilə əlverişli şərait yaratmaq və məşq prosesinin təsirliliyini artırmaq üçün nəzərdə tutulan aparat (cihaz). Təyinatı və konstruksiyasına görə müxtəlif trenajorlar bir çox idman növlərində tətbiq edilir.

- **AVARLI TRENAJOR**- Qayıqda avarçəkməklə öz güc və dinamik xüsusiyyətinə görə oxşar hərəkətlərin icrasını və oturuşu təmin edən qurğu.

TRE

Müxtəlif avarçəkmə növləri üçün avarlı trenajorların çoxlu modifikasiyaları mövcuddur. Avarçəkənlərin fiziki və texniki hazırlığını fərdi qiymətləndirmək üçün geniş istifadə olunur. Müasir trenajorlarda avarçəkənin qarşısında cari “yerdəyişmə sürəti” və “keçilən məsafə”ni qeydə alan lövhə yerləşdirilir. Bu, avarçəkmə üzrə yarışları - Məs, ABŞ-ın açıq çempionatını keçirməyə imkan verir (hər il yanvar-fevral aylarında).

- **“BİOKİNETİK” TRENAJOR**- İşin güc və həcmi avtomatik qeydə alan və hərəkətin bütün amplitudası üzrə işləyən əzələlərdə maksimal yüklü üzgüçünün avarlama hərəkətini təqlid edən, müxtəlif təmrinlərin icrasına imkan verən güc trenajoru.

- **BLOK TRENAJORU**- İdmançının blok sistemi vasitəsilə asılmış bütün yükləri aradan qaldırmaq üçün hərəkətləri yerinə yetirən trenajor.

- **DƏYİŞƏN ARABACIQLI TRENAJOR**- Əyləməli lövhədə quraşdırılmış arabacıqda güc trenajoru. Üzgüçü bu arabacıqda uzanır, ovucları ilə plastik kürəkçiklərə söykənib iki əllə avarlamasını təqlid edə-edə (yamsılayaraq) əyləməli səth üzrə irəliləyir. Yük lövhənin maillik bucağının dəyişməsi ilə nizamlanır.

- **“EKZER-CENİ” TRENAJORU**- Növbəli hərəkətləri icra etməyə imkan verən güc trenajoru. Yük milə (qola) aid dartılan trosun sürünmə gücü hesabına yaranır və sarınmış burumların miqdarı ilə nizamlanır.

- **GÜC TRENAJORU**- Ayrı-ayrı əzələ qruplarının inkişafına yönəlmiş güc təmrinlərinin daha effektiv yerinə yeti-

TRİ

rilməsi üçün şərait yaradan trenajor.

- **“HAUTİLUS” TENAJORU**- Universal güc trenajoru. Yük yaylı ling və başqa mexanizmlərin köməyi ilə yaradılır.

- **“QERKULES” TRENAJORU**- Hərtərəfli güc təmrinlərini yerinə yetirmək üçün universal trenajor. Müqavimətin lazımı qədər artırılması yük altına salmalar və linglərlə yaradılır.

- **LİNGLİ TRENAJOR**- Hərəkət trayektoriyasının orta hissəsində dartı qüvvəsini maksimum əldə etməklə üzgüçünün qüvvəsinin səlis, rəvan dəyişməsinə təmin edən güc trenajoru (“Hyuttel-Mertens” tipli). Yük lingin fırlanma oxuna nisbətdə qüvvə qoyulmasının dəyişməsi və yayın (rezinin) dartılması ilə əmələ gəlir.

- **“MİNİCİ” TRENAJORU**- Güc hazırlığı üçün universal trenajor. Müqavimət inersiya-friksion mexanizmi ilə yaradılır. Trenajorun xüsusiyyəti ondan ibarətdir ki, dartı qüvvəsinin müqaviməti hərəkətin sürətinin artma dərəcəsi üzrə çoxalır.

- **TEXNİKİ TRENAJOR**- Düzgün texnika ilə hərəkət təmrinlərinin icrası üçün şərait yaradan trenajor.

TRENING- 1. Atçılıq və at idmanında iş qabiliyyətini təkmilləşdirməyə və təcürübədən keçirməyə hazırlıq məqsədilə at üçün təmrinlər sistemi. **2.bax. MƏŞQ (1).**

TRİATLON- Üçnövcüülüğü özündə birləşdirən idman növü: 1) 4,5-4,8 km-lik açıq su hövzəsində üzgüçülük, 180 km-lik şosədə veloyürüş və 42 km 195 m məsafəyə marafon qaçışı - bir növ o birinin ardınca istirahət etmədən ardıcıl yerinə yetirilir. 2) 3-3,2 km məsafəyə üzgüçülük, 100 km məsafəyə veloyürüş, 30 km məsafəyə qaçış; 3) 1,5 km məsa-

TRİ

fəyə üzgüçülük, 40 km məsafəyə və loyürüş, 10 km məsafəyə qaçış. Bütün təmrinlər bir gündə fasiləsiz icra olunur.

TRİKAR- Üçtəkərli motorlu ekipaj.

TRİKO. GÜLƏŞÇİ TRİKOSU- Yunan-Roma və sərbəst güləşmədə güləşçi trikotajı- yun, sintetik və pambıq parçadan yarış paltarı. Çiyin-boyun qayıqlı trusuların bütöv tikilmiş forması vardır. Qaydaya görə, güləşçilər görüş zamanı kontrast rəngli triko - biri qırmızı, o biri göy rəngli forma geyməlidirlər.

TRİMARON- Bir-birinə paralel qoyulmuş üç korpuslu - daha enli orta və iki paylaşdırılmış və azacıq qaldırılmış yan (köndələn) korpuslu gəmi. Yan korpuslular ləpəyə davamlılığı üzgəclərlə təmin edir. Yana yatarkən trimaran orta korpusla və bir yan korpusla gedir.

TRİNTE- Moldav milli güləşi. İki əsas variantı var: trinte-dryapte və trinte-kupedike. Güləşçilərin geyimi-milli kətan köynək və şalvar, yumşaq parçadan kəməşərfdir.

TRİNTE-DRYAPTE- Moldav milli güləşmə növü. Rəqiblər əlləri çarpaz ilişdirərək və ya bir-birinin kəməşərindən yapışaraq mübarizə aparırlar. Ayaqlardan yapışmağa və ayaqlarla hərəkət etməyə icazə verilmir. Qalib rəqibi kürəkləri üstünə xalçaya atan hesab olunur.

TRİNTE-KUPEDİKE- Moldav milli güləşmə növü. Güləşmə mütləq kəməşərdən yapışmaqla aparılır. Ayaqlarla hərəkətə (badalağa və s.) icazə verilir. Güləşmə ancaq ayaq üstə aparılır. O güləşçi qalib gəlir ki, o, rəqibini kürəkləri üstə xalçaya atır.

TRİPLBAR- At idmanı müsabiqələ-

TUI

rində üç hissəli (piramidanın yarısı) hündür-enli manəə.

TRİPLET- Bir raması, üç sükanı, yəhərləri, barabanları və onlara dişli çarxlarla bərkidilmiş üç cüt sinxron fırlanan sürgü qolu olan üçyerlik velosiped. Şose və kəndarası yollarda sürüb getmək üçün nəzərdə tutulmuşdur. Velosiped və ya tandemə nisbətən daha böyük sürətlə irəliləyir.

TRİSEL- Gəmidə bərk küləkli havada qrot əvəzinə qoyulan fırtına yelkəni. Trisel qrota nisbətən daha möhkəm parçadan tikilir. O, xarici görünüşcə bütün şkatorinlərə oxşardır. Triseli qiksiz daşıyırlar. Şkot bilavasitə triselin şkot bucağının arxasından bağlanır.

TROS

- YEDƏYƏ ALMA TROSU (FAL)- Su xizəyi idmanında yedəyəalma vasitəsi. Beynəlxalq əsasnaməyə görə falın uzunluğu trampindən hoppanmalar üçün; 23 m +/- 30 sm, slalom üçün 18,25 m-dir; fiqurlu gəzişmə üçün uzunluğu xizəksürən özü seçir. Fiqurlu gəzişmələr üçün falların və tutacaqların konstruksiyaları müxtəlifdir.

- SÜKAN TROSU- Sükançılı və ya sükançısız qayıqlarda komandanı sükanla əlaqələndirən, sükançısız qayıqlarda sükanlı qayığın idarə sistemi hissəsi.

TROT- Qısaldılmış löhrəm yeriş.

TRYUM- Kayutun və ya kokpitin payolasının altında yerləşən, yaxtın göyertəaltı sahəsinin alt hissəsi.

TUIZL- Buz üstündə bitişik və çox sürətlə icra olunan, qarmaqvari irəli-xaricə və üçlük arxaya-xaricə kombinasiyasından ibarət və bir ayaqda dönməni özündə ehtiva edən idman rəqsi ele-

TUF

menti. Dönmə məqamında sərbəst ayağı dayaq ayağına sıxmaq lazımdır ki, iti fırlanmadan sonra onunla irəli-xaricə qövsün icrasına başlanılsın.

TUFLİ. ÇIXINTILI TUFLİ- Atletikanın bəzi növləri ilə məşğələlər üçün xüsusi ayaqqabı. Qaçış, uzununa və şüvüllə tullanmalar üçün altlığında çıxıntılı olan; hündürlüyə tullanmalar və nizə atənlər üçün altlığında və dabənlərində çıxıntılı olan ayaqqabı. Çıxıntılar dayaqə çox yaxşı ilişməyə xidmət edir.

TUKLİPS- Qayışın köməyi ilə idmançının ayağının sərt müəyyən edilməsi məqsədilə pedala yönəldilmiş velosiped tuflilərinin burun profili üzrə qatlanmış polad detal.

TUL- Taekvondoda texniki komplekslər. İdmançının arsenalında hücum və müdafiə hərəkətlərindən ibarət 24 kompleks vardır.

TULLAMA, ATMA- Badmintonda meydançanın ön zonasından volana tozun haşiyə səviyyəsində və ondan aşağıda vurulan zərbə nəticəsində o, yüksək trayektoriya üzrə uçur.

- **ATLETİKA ATMALARI-** İdman alətlərinin uzağa atılması ilə bağlı atletika növləri qrupu. Bura disk, nizə, çəkic, ağırlıq, qumbara atma və yadro itələmə daxildir.

- **ÇƏKİC ATMA-** Atletika növüdür. Xüsusi idman aləti (atıcının yaşı və cinsindən asılı olaraq kütləsi 3 kq-dan 7,260 q-a qədər) iki əllə uzağa atılır. Atma ilkin olaraq alətlə qulaylanmadan, üç və ya dörd dönmədən və final güc vurmasından ibarətdir. Diametri

TUL

2,135 m olan dairədən atılır.

- **QUMBARA ATMA-** Atletika növüdür. Xüsusi idman aləti bir əllə uzağa atılır. Alət yumru (nar) formada, kütləsi 250 q-dan 750 q-a qədərdir (atıcıların yaşından və cinsindən asılı olaraq). Qumbaranı qaçaraq atırlar. Atmalar texnikasına görə nizə və ya daş atmaqla oxşardır.

- **YADRO ATMA-** Atletika növü. Bir əllə xüsusi idman alətini (tamamilə metaldan hazırlanmış) təkənlə uzağa atma. Alətin kütləsi 3 kq-dan 7,26 kq-a qədərdir (idmançının yaşından və cinsindən asılı olaraq). Təkən ilkin hərəkətlərdən- sıçrama və ya dönməkdən və əllə özündən irəli-yuxarı iti hərəkəti təmsil edən final qüvvəsindən ibarətdir. Sıçrama və ya dönmə prosesində yadro atıcının üzündən ayrılmalıdır. Aləti asılı vəziyyətdə saxlamağa icazə verilmir. Təkən-itələmə diametri 2,135 m olan dairədən tətbiq edilir.

- **LÖVHƏ ATMA-** Atletika növüdür. Xüsusi idman aləti bir əllə uzağa atılır. Alətin ortası qabarıq olmaqla dairəvi formadadır, kütləsi 1 kq-dan 2 kq-a qədərdir (atıcının yaşından və cinsindən asılı olaraq). Atma aləti ilkin yelləməklə dönmədən və finalda güc verməkdən ibarətdir. 2,5 m diametrlı dairədən icra olunur.

- **NİZƏ ATMA-** Atletika növüdür. Nizə formasında olan xüsusi idman aləti bir əllə uzağa atılır. Nizənin uzunluğu 2,2-2,7 m, kütləsi 600 q-dan 800 q-a qədərdir (tullayanın yaşından və cinsindən asılı olaraq). Atma qaçaraq icra olunur, yarış məsafəsi məhdud deyil.

TUL

Atma nizəni baş üzərindən arxaya çəkməklə qaçışın son addımlarında, final güc verməsindən və atandan sonra tormozlanmadan ibarətdir. Nizəni bucağı 29 dərəcə olan bölmədən atırlar.

KORDA ÜSTÜNDƏN TULLANMA-

Atı hoppanmağa öyrətməyin başlanğıc mərhələsi. Ata minicinin kütləsi maneə olmamaq üçün hoppanma çox alçaq korda maneələrindən başlanır. Hoppanmalar getdikcə mürəkkəbləşdirilir.

TULLAYICI- Xəzinədən (sandıqdan) gilizi çıxarmağa xidmət edən adi odlu silahın çaxmaq (sürgü) hissəsi.

TULUP- Konkilərdə fiqurlu sürüşmədə hərəkətdə ikən arxaya-xaricə icra olunan hoppanma variantı. Fiqrucu əvvəlcə konkinin xarici tilində buz üstündə dayaq ayağı ilə itələnilib yellənən ayağa keçir, sonra isə o biri ayaq konkisinin dişində itələnilir. Bədənin fırlanma istiqaməti uçuşda müsbətdir, yəni o, təkən qövsünün əyləmlili tərəfinə fırlanır.

TUMBA. START TUMBASI- Üzgüçülərin startı üçün alət. Tumbanın hündürlüyü suyun səviyyəsindən 50-75 sm yüksəkdir, suya əyləmi 10 dərəcədir. Tumbanın üst meydançası (kələ-kötür örtüklü) 50x50 sm ölçüyə malikdir. Tumbalar arasında məsafə (bir tumbanın mərkəzindən o birinin mərkəzinə) ən azı 250 sm-dir. Arxası üstə üzgüçülükdə tumbanın altında suyun səviyyəsindən 30-60 sm hündürlükdə start üçün tutacaq (məhəccər) olur.

TUR (1)- Hansısa bir yarışda iştirakçı və ya komandanın yalnız bir dəfə çıxış etdiyi növbə.

TUR (2)- Alpinistlərin qalxıb çıxmalara

TUR

rı haqqında qeyd qoyduqları zirvədə, adətən, daşlardan qalaça.

İXTİSAS TURU- Qolfda il ərzində keçirilən yarış silsiləsi. Bir neçə ixtisas turları mövcuddur.

“TURİST-TROFİ”- Avtomoto idmanı üzrə bizim günlərə qədər gəlib çatmış ən qədim ənənəvi beynəlxalq yarış.

TURİZM- 1. Əsas fəaliyyətdən kənar boş vaxtlarda keçirilən formaca, məzmun və məsafə cəhətdən müxtəlif səyahət; fəal istirahət növlərindən biri. **2.** Günlərlə və kilometrərlə davam edən, yürüş müddətindən asılı olaraq iştirak etmək məqsədi daşıyan 4 çətinlik kateqoriyalı idman növü. Piyada, xizək, dağ, su, at, velosiped, motosiklet, avtomobil turizmi, speleoturizm kimi növləri vardır.

TURNİR- Görüşlər, matçlar seriyasından ibarət idman yarış. Əsas sistemləri: dairəvi (hər iştirakçı bir və ya bir neçə dəfə hamı ilə görüşür) və olimpiya və ya kubok sistemi (uduzan növbəti turdan oyundan çıxır).

TURŞU. SÜD TURŞUSU (LAKTAT)- Maddələr mübadiləsinin mühüm aralıq məhsulu olub anaerob mübadiləsinin son məhsulu. İntensiv əzələ işi zamanı qanda süd turşusunun miqdarı kəskin artır.

- **ADENOZİNDİFOSFOR TURŞUSU (ADENOZİNDİFOSFAT, ADF)-** ATF-nin sələfi olan kimyəvi birləşmə. Hüceyrələrin energetikasında mühüm rol oynayır.

- **ADENOZİNMONOFOSFOR TURŞUSU (ADENOZİNMONOFOSFAT, AMF)-** Mühüm biokimyəvi tənzimləyicilərdən biri -kimyəvi birləşmə. Əsəb qıcıq-

TUŞ

larının, görmə qavrayışının, əzələ yığılmasının və s. ötürülməsində iştirak edir.

-ADENOZİNTRİFOSFOR TURŞUSU (ADENOZİNTRİFOSFAT, ATF)- Bütün canlı orqanizmlərdə enerjinin universal mənbəyi. Əzələ yığılmasını, sintetik və başqa həyat fəaliyyəti proseslərini təmin edir.

TUŞE- 1. Yunan-Roma və sərbəst güləşmədə güləşçinin kürəkləri ilə xalçaya məcburi toxunması. Bu vəziyyətdə müəyyən vaxt (2 san) saxlanılan güləşçi uduzmuş sayılır. **2.bax. Həqiqi sancma (zərbə).**

TUŞLAMA- Uzun sürən tuşlama. Adətdən gözün yorulmasına və keyfiyyətsiz atəş açmağa səbəb olan nişanaalma zamanı atıcının sərf etdiyi lüzumsuz vaxt.

SİLAHIN TUŞLANMASI- Atıcılıq silahının lüləsinə elə vəziyyət verməkdir ki, nişangah xətti tuşlama nöqtəsinə yönəlsin. Eyni vaxtda icra edilən vertikal və şaquli tuşlamalar da mövcuddur.

TUTACAQ. START TUTACAQLARI- Üzgüçülərin sudan startı üçün dəstəklər. Suyun səviyyəsindən 0,3-dən 0,6m-dək hündürlükdə yerləşir. Salbaşı divarcıqla paralel yerləşir, divarcığın səthinin proyeksiyasından kənara çıxmır.

TUTACAQLARIN “DOLANIB KEÇMƏSİ”- Qoşa akademik avarçəkmədə dəstəklərin üstünün örtülmə həcmi. İkinəfərlik akademik qayıq eninə görə avarın daxili linginin ikiqat artırılmış uzunluğundan daha kiçikdir. Buna görə də avarların dəstəkləri bir- birinə deyir.

- TUTUŞMA, GÖRÜŞ. MƏŞQ GÖRÜŞÜ- Müəyyən effekt əldə etmək

TUT

üçün güləşçilərin məşq məşğələləri prosesində təşkil etdikləri görüş. O, yarış şəraitini modelləşdirir. Məşq tutaşmalarının şərti, sərbəst və kontrol variantları mövcuddur.

- NÜMUNƏ GÖRÜŞÜ- Nümunə çıxışlarında güləşçilərin keçirdikləri görüş. Məqsəd güləşçilərin texniki və fiziki inkişaf hazırlığının nümayişidir.

- PARTERDƏ GÖRÜŞ- Sərbəst və Yunan-Roma güləşməsində görüşün gedişi vaxtı güləşçilərdən birinin və ya hər ikisinin parter vəziyyətində (dizlərdə dayanma və əllərlə xalçaya dayaq vermə) olması.

- PASSİV GÖRÜŞ- Bu görüşün aparılma xüsusiyyəti elədir ki, güləşçi hücum keçmədən tək cə müdafiə olunur. Hakim passiv güləşməyə görə güləşçiyə xəbərdarlıq edir.

- SAXTA GÖRÜŞ- Güləşçilərin hakimləri aldatmaq təşəbbüsü ilə keçirdikləri qeyri-idman görüşü. Öz aralarında əvvəlcədən razılığa gələn güləşçilər görüşün nəticəsini özləri üçün şərtləşdirərək görüş görünüşü yaradırlar. Qaydaların kobud pozulması olduğundan buna görə güləşçilər yarışlardan çıxarırlar.

- SƏRBƏST GÖRÜŞ- Güləşçilərin məşq görüşü növü, onlar məşqçinin ətraflı tapşırığı olmadan fərdi hazırlıqla təkmilləşirlər. Güləşçi öz mülahizəsi üzrə istənilən texniki və taktiki fəaliyyəti tətbiq edə bilər.

- ŞƏRTİ GÖRÜŞ- Məşq görüşünün bu variantında güləşçilərin hərəkətləri məşqçinin tapşırığı ilə yerinə yetirilir.

- TƏLİM GÖRÜŞÜ- Məşqçinin tapşırığı əsasında güləşçilərin bir dərstdə öy-

TUT

rəndikləri texniki-taktiki hərəkətləri təkmilləşdirdikləri görüş. Təlim-tədris görüşünün ən geniş yayılmış variantı bir-tərəfli müqavimətlə görüşüdür.

- **TƏLİM-MƏŞQ GÖRÜŞÜ**- Güləşçi təlim-məşq məşğələsində görüş variantında yeni öyrənilənləri və əvvəllər mənimsənilmiş texniki-taktiki hərəkətləri təkmilləşdirir.

- **UZANAQLI GÖRÜŞ**- Sambo və cüdo-da görüşün gedişi zamanı güləşçilərdən biri və ya hər ikisi uzanmış vəziyyətdə olur və fəndləri (saxlama, ağrıdıcı üsullar, cüdo-da isə həm də boğucu tutmalar) müəyyən qaydalarla həyata keçirirlər.

- **SƏRBƏST TUTAŞMA (PƏNCƏLƏŞMƏ)**- 1.Reqbidə topa yiyələnmə vasitəsi. Sərbəst pəncələşmə hakimin müdaxiləsi olmadan baş tutur, bu vaxt rəqib komandanın oyunçusu tutaşma ilə dayandırılır və dövrəyə alınaraq təcrid olunur. Sərbəst pəncələşmənin iki növü - top yerdə olanda ("rak") və top əllərdə olanda ("mol") növləri vardır. (2).Reqbidə oyunçuların top uğrunda güc mübarizəsi.

- **TƏYİN EDİLƏN TUTAŞMA (PƏNCƏLƏŞMƏ)**- Reqbidə hakimin oyunu dayandırmasından sonra top uğrunda oyunçuların statik güc mübarizəsi şəraitində cəzalandırılması. Hər komandanın oyunçuları (minimum 5 nəfər) elə sıxlaşsınlar ki, onların arasında topu yerə atmaq ilə pəncələşməyə imkan olur. Tutaşma qaydanın pozulduğu yerdə, oyun meydanı daxilində təşkil edilir. Oyunun dayandırılmasına görə cavabdeh olmayan komanda topu pəncələşməyə daxil edir.

TUTMA (YAPIŞMA)- (1). Təmrinin

TUT

icrası prosesində idman alətini (bədi gimnastikada cismi) saxlama tərzidir. (2). Ağırliqqaldırmada ştanqı qaldıran zaman qrifdə əl biləkləri arasında məsafə. Tutma birdən qaldırmada enli (biləklər arasında məsafə çiyinlərin enindən daha böyük olur) və təkənla qaldırmada isə çiyinlər enində olur. (3). Güləşçinin müdafiə üsullarının icrası üçün rəqibin bədən üzvləri və ya öz bədəninin hissələri ilə möhkəm birləşməni təmin etmək məqsədilə əllərlə fəaliyyəti.

ATIN BAŞINI TUTMASI- Atın başı ilə boynunun birləşmə xüsusiyyəti başın mütəhərriqliyinə təsir edən peysərin uzunluğundan və boyunun enindən asılıdır. Miniyə öyrətmə zamanı atın idarə olunmasını asanlaşdıran uzun peysəri və enli boynudur.

- **ALTDAN TUTMA**- İdman gimnastikasında tutma zamanı biləklər bayırdan çevrilir, baş barmaqlar bir-birindən döndərilir, qollar çiyinlər enində saxlanılır.

- **AVARIN DƏSTƏYİNDƏN TUTMA**- Avarın dəstəyini tutma tərzidir (sərbəst, düzgün, səhv).

- **BARMAQLARLA TUTMA**- Rəqibi barmaqlarla tutma idman güləşməsində qadağan edilmiş üsuldur.

- **BELDƏN TUTMA**- Qoşa fiqurlu sürüşmədə və buz üstündə idman rəqslərində partnyor qadın oyunçunun belindən bir və ya iki əli ilə tutan zaman kömək üçün partnyorların yapışma tərzidir.

- **BEYSBOLDA TOPU TUTUB SAXLAMA**- Topu pitçerin saxlama tərzidir. Saxlama variantları çoxdur: şəhadət və orta barmaqlarla tutma, barmaq bəndləri ilə tutma və s.

TUT

- **BƏRK TUTMA**- Bədii gimnastikada cismnin qəti müəyyən edilmiş saxlanılması.

- **“BIÇAQ” TUTMA**- **Bax. Üfüqi tutma.**

- **BODİBİLDİNQ VƏ PAUERLİF-TİNQDƏ “ƏKS TUTMA”**- Tutma zamanı əllər daxilə dönür və baş barmaqlar bir-birinə yönəlir. Bu vaxt ştanqın qrifinin trenajor qurğusu dəstəyinin enli tutulma forması dəyişilə bilər.

- **BOĞUCU TUTMA**- Cüdoda bu üsul zamanı rəqibin boynunu nəfəsalmaya və baş beynin qanla təchizinə mane olmaq üçün geri basırlar. Cüdotan başqa güləşmənin bütün növlərində bu üsul qadağandır.

- **BOYNU BAYIR TƏRƏFDƏN QOLTUQ ALTINDA TUTMA**- Rəqibin boynunun güləşçi tərəfindən eyniadlı əllə uzaq çiyin altından tutulması.

- **BOYNU QOLTUQLARIN AL-TINDAN TUTMA**- Hücumda olan güləşçi çevirmə üçün tutma zamanı əllərini rəqibin bazusunun altına salır və boynuna qoyur (barmaqlar qarmaqda birləşir).

- **BOYNU BAZU ALTINDAN DAXİL-DƏN TUTMA**- Güləşçi rəqibin boynunu eyniadlı qolu ilə yaxın bazu altından tutur.

- **ÇARPAZ TUTMA**- **1.** İdman gimnastikasında üstdən tutma və ya müxtəlif tutma zamanı bir əl digər əlin üstünə qoyulur. **2.** Güləşçi tutma zamanı əllərini çarpazlaşdırır.

- **ÇİYİNDƏN TUTMA**- Qoşa fiqurlu sürüşmədə və buz üstündə idman rəqslərində partnyor qadın oyundaşının çiyindən tutur.

- **DƏRİN TUTMA**- İdman gimnastikasında əllər aləti elə dərin tutur ki, əsas is-

TUT

tinad ovuca deyil, əlin mil sümüyü bəndlərinə düşür. Halqalarda tətbiq edilir.

- **ƏKS TUTMA 1**- Adi tutmanın əksi. Hər şeydən əvvəl bu tutmada güləşçi üzü və ya sinəsi ilə rəqibin ayağına tərəf yer tutur və ya tutma zamanı güləşçinin biləyi çeçelə barmağı ilə rəqibin başına tərəf çevrilir. **2.** İdman gimnastikasında tutma zamanı biləklər 270 dərəcə daxilə çevrilir, baş barmaqlar bir-birindən əks tərəfə yönəlir, əllər bir qayda olaraq çiyinlərin enindən daha geniş məsafədə olur.

- **KAMANDAN TUTMA**- Kamanı tutma tərzidir. Tutmalar alçaq və uca olur.

- **KLYUŞKANI TUTMA**- Hokkeydə klyuşkanın dəstəyindən yapışmış əlin biləkləri arasındakı məsafədə və sağ, yaxud sol əlin klyuşkanın ucunda vəziyyəti. Oyunçular çox tez-tez daha güclü əllə dəstəyin ucundan, o biri əllə klyuşkanın ortasına yaxın (təxminən, yuxardan dəstəyin 1/3-i məsafəsindən) tutmaqdan istifadə edirlər.

- **QARIŞIQ TUTMA**- Bədii gimnastikada cismnin qeyd edilməsi və müvazinətdə saxlanılması.

- **“QƏLƏMLƏ” TUTMA, bax- VERTİKAL TUTMA.**

- **BAZU ALTINDAN TUTMA**- Qoşa fiqurlu sürüşmədə və buz üstündə idman rəqslərində partnyor bir əli ilə qadın oyundaşının bazusunun altından və ya hər iki əli ilə bazularının altından kömək məqsədilə tutur.

- **MÜXTƏLİFADLI TUTMA**- Güləşçi sağ əli ilə rəqibin sol əlini və ya ayağını, ya da sol əli ilə onun sağ əlini və ya ayağını tutur.

TUT

- **LİNG TUTMA-** Hücümə olan güləşçi parterdə rəqibini çevirmək üçün onun böyründə yer tutaraq müxtəlifadlı çiyinin altından boynuna qoyulmuş öz saidindən tutur.

- **MÜXTƏLİF TUTMA-** Bir əllə bir şeydən, digər əllə başqa şeydən tutma.

- **“MÜXTƏLİF TUTMALAR”-** Bodi-bildinq və pauerliftinqdə qaldırma zamanı ştanqın qrifini bir əl yuxarıdan, digər əl isə aşağıdan tutub saxlayır. Əsasən, alətin əllərdə “burulmasının” xəbərdarlığı kimi ağır dəzgahların dartıcı qüvvəsinin icrası zamanı tətbiq edilir.

- **NİZƏNİ BİRİNCİ VƏ İKİNCİ BARMAQLA TUTMA-** İdmançı nizəni atarkən onu baş barmaqla qalan barmaqları arasında tutur.

- **NİZƏNİ BİRİNCİ VƏ ÜÇÜNCÜ BARMAQLA TUTMA-** Nizə idmançı tərəfindən atmağa saxlanıldığı zaman baş barmaqla üçüncü, dördüncü və beşinci barmaqlar arasında olur, şəhadət barmaq isə nizənin dəstəyi boyunca uzadılır.

- **NİZƏNİ TUTMA-** İdmançının aləti saxlama tərzidir. Nizəni saxlamanın bir neçə üsulu var.

TUTMA (4)- Güləşçinin hücum və müdafiə məqsədilə yarış qaydalarına müvafiq olaraq rəqibin bədəninin hər hansı bir hissəsini əllə tutması.

- **ADİ TUTMA- Bax. ÜSTDƏN TUTMA.**

- **BAZUNU VƏ BOYNU TUTMA-** Ayaq üstə və ya körpü vəziyyətində hücumda olan güləşçi üstədən (altdan) rəqibin müxtəlifadlı bazusunu, o biri əli ilə boynunu tutur.

- **BİLƏKLƏRİ ƏKSİNƏ TUTMA-**

TUT

Hücumçu-güləşçi ayaq üstə baş barmaqları aşağı olmaqla əllərini fırladaraq rəqibin biləklərini üstədən tutur.

- **BOYUNU BAZU ALTINDAN TUTMA-** Parterdə hücum edən güləşçi rəqibin arxasında, yaxud yanında yer tutmaqla əlini onun eyniadlı yaxın bazusunun altından keçirir və barmaqlarını onun boyun nahiyəsində qarmaqlayır.

- **BOYUNU BAZU İLƏ BİRGƏ TUTMA-** Ayaq üstə və ya körpü vəziyyətində hücum edən güləşçi əlini rəqibin müxtəlifadlı bazusunun altından keçirməklə digər əli ilə onun boynunu tutur və barmaqlarını qarmaqlayır.

- **BOYUNU BAZU İLƏ BİRGƏ ARXADAN (YANDAN, ÜSTDƏN) TUTMA-** Parterdə hücumda olan güləşçi rəqibdən arxada (yanda) olub onun yaxın bazusunu və boynunu öz qolları arasında sıxır, eyni vaxtda barmaqlarını qarmaqlayır, yaxud öz biləyindən tutur.

- **BOYUNU BAZU İLƏ BİRGƏ ÜSTDƏN TUTMA-** Ayaq üstə və ya parter vəziyyətində hücumda olan güləşçi rəqibin başını öz bazusu altında saxlayır, digər əli ilə onun müxtəlifadlı bazusunun üstədən tutur və barmaqlarını qarmaqlayır, yaxud öz saidini tutur.

- **BOYUNU BAZU İLƏ BİRGƏ YANDAN TUTMA-** Parterdə hücumda olan güləşçi rəqibdən solda (sağda) olmaqla sol qolunu onun sinəsinin altına salaraq barmaqlarını qarmaqlayır.

- **BOYUNU UZAQ BAZU ALTINDAN TUTMA-** Parterdə hücum edən güləşçi rəqibdən arxada-yanda olmaqla əlini onun eyniadlı uzaq bazusunun altından keçirir və onun boyun nahiyəsində

TUT

də barmaqlarını qarmaqlayır.

- **ÇARPAZ BALDIRLARLA TUTMA-** Güləşçi parterdə bir qolu ilə rəqibin hər iki qıçını çarpazlaşdıraraq tutur. Bu zaman rəqibin 1) yaxın (müxtəlifadlı) baldırı onun dirsək büküşündə, uzaq baldırı isə qoltuğunda qalır; 2) ya da rəqibin uzaq eyniadlı baldırı onun qoltuğunda, yaxın (müxtəlifadlı) baldırı isə dirsək büküşündə olur.

- **EYNIADLI QIÇI TUTMA-** Güləşçi sol əli(qıçı) ilə rəqibin sol qıçını, yaxud sağ əli (qıçı) ilə sağ qıçını tutur.

- **EYNIADLI QOLU TUTMA-** Güləşçinin sağ əllə rəqibin sağ qolunu və ya sol əllə sol qolunu tutması.

- **GÖVDƏNİ ƏKSİNƏ TUTMA-** Ayaq üstə və ya parterdə hücumçu-güləşçi rəqibdən yanda-sinəsi qıçlarına tərəf olmaqla onun gövdəsini üstədən tutur, barmaqlarını qarmaqlayır, yaxud öz biləyini və ya saidini tutur.

- **GÖVDƏNİ QOLLA TUTMA-** Ayaq üstə irəlidən, yandan, arxadan və parterdə arxadan, yandan icra olunur. Hücumda olan güləşçi rəqibin gövdəsini və bir qolunu öz qolları arasına alır və barmaqlarını qarmaqlayır, yaxud öz biləyini, saidini tutur.

- **LİNGLƏ TUTMA-** Parterdə hücumda olan güləşçi rəqibdən arxada-yanda oturmaqla onun boynuna qoyduğu biləyini müxtəlifadlı bazusunun altından tutur.

- **MÜXTƏLİFADLI QIÇI TUTMA-** Güləşçi sol əli (qıçı) ilə rəqibin sağ qıçını, yaxud sağ əli (qıçı) ilə sol qıçını tutur.

- **MÜXTƏLİFADLI QOLU TUTMA-** Güləşçinin sağ əllə rəqibin sol qo-

TUT

lunu və ya sol əllə sağ qolunu tutması.

- **MÜXTƏLİFADLI QOLU VƏ GÖVDƏNİ İRƏLİDƏN TUTMA-** Ayaq üstə hücumda olan güləşçi öndən-üstədən rəqibin sağ qolunu özünün sol qolunun saidi və bazusu arasında sıxaraq saxlayır və sağ əli ilə rəqibin gövdəsindən yapışır.

- **MÜRƏKKƏB TUTMA-** Güləşçinin rəqibin bədənini ikidən artıq yerdən tutduğu fəaliyyəti.

- **PARALEL TUTMA (“OVUCLARLA DAXİLDƏN YAPIŞMA”)-** Bodibildinq və pauerliftinqdə tutma zamanı ovuclar bir-birinə yönəldilir, baş barmaqlar irəli istiqamətləndirilir. Tutmanın eni trenajor qurğusunun konstruktiv xüsusiyyətindən asılıdır.

- **SADƏ TUTMA-** Güləşçinin rəqibin bədənini iki yerdən tutduğu fəaliyyəti.

- **SAİDİ DAXİLDƏN TUTMA-** Parterdə hücum edən güləşçi rəqibdən sağda olmaqla onun sağ saidini sağ əli ilə daxilədən tutur.

- **SƏRBƏST TUTMA-** Bədii gimnastikada cismi müvazinətdə saxlama.

- **UZAQ ƏLLƏ (QIÇLA) TUTMA-** Güləşçi parterdə rəqibin qolunu (qıçını) ona uzaq olan əli (qıçı) ilə tutur.

- **UZAQ QOLU TUTMA-** Güləşçinin ayaq üstə və yaxud parterdə rəqibin özünə uzaqda olan qolunu tutması.

- **UZAQ QOLU (QIÇI) TUTMA-** Güləşçi parterdə rəqibin özünə uzaq (əks) olan qolunu (qıçını) tutur.

- **UZAQ QOLU LİNGLƏ TUTMA-** Parterdə hücum edən güləşçi rəqibdən arxada-yanda oturmaqla müxtəlifadlı saidini gövdəsi altında tutur, digər əli ilə onun eyniadlı qolunun altından öz saidini tutur.

TUT

- **YAXIN ƏLLƏ (QIÇLA) TUTMA-** Güləşçi parterdə rəqibin qolunu (qıçını) ona yaxın olan əli (qıçı) ilə tutur.

- **YAXIN QOLU TUTMA-** Güləşçinin ayaq üstə və yaxud parterdə rəqibin özünə yaxın olan qolunu tutması.

- **YAXIN QOLU (QIÇI) TUTMA-** Güləşçi parterdə rəqibin ona yaxın olan qolunu (qıçını) tutur.

- **YAXIN QOLU LİNGLƏ TUTMA-** Parterdə hücum edən güləşçi rəqibdən arxada-yanda oturmaqla müxtəlifadlı saidini daxildən tutur və digər əli ilə rəqibinin eyniadlı qolunun altından öz saidini tutur.

TUTMA (YAPIŞMA) (5)- Qoşa fiqurlu sürüşmədə buz üstündə idman rəqslərində, akrobatikada qarşılıqlı hərəkətləri yerinə yetirmək üçün partnyorların əllərinin birləşmə qaydası.

- **ALTDAN TUTMA-** Bodibildinq və pauerliftinqdə tutma zamanı əllər xaricə çevrilir və baş barmaqlar büsbütün əks istiqamətə yönəlir. Bu vaxt ştanqın qrifindən, trenajor qurğusunun dəstəyindən tutmanın eni öz şəklini dəyişə bilər.

RAKETKANI TUTMA QAYDASI

- **VERTİKAL TUTMA-** Stolüstü tennisdə raketkanı tutarkən dəstəyini yuxarı qaldırırlar və raketkanın oxu stolun üfüqi səthinə perpendikulyar olur. Baş və şəhadət barmaqlar raketkanın dəstəyini avtoqələmi tutan kimi tutur, qalan üç barmaq raketkanın arxa tərəfinə yelpikvari rahat qoyulur və ya bir-birinin üstünə sıxılır.

TUTMA (6)- Rəqbidə təkbətək mübarizənin gedişində rəqiblə topa yiyələnmək üstündə güc işlətmə üsulu. Yüksəyi çiyindən, ortancılı qurşaقدan, zəifi ayaqdan yapışmaqdır.

TUT

- **UNİVERSAL TUTMA-** Tennisdə bütün zərbə növlərini yerinə yetirmək üçün istifadə edilən raketkanı tutma qaydası. Baş və şəhadət barmaqlarla yaranmış bucağın tərəsinin raketkanın dəstəyinin üstə orta sərhədində (8 sərhəddi var) olması ilə səciyyələnir.

- **ÜFÜQİ TUTMA-** Stolüstü tennisdə raketkanı tutarkən onun oxu stolun üfüqi səthinə paralel olur. Raketkanın dəstəyi üç barmaqla- orta, adsız və çəçələ barmaqlarla tutulur; şəhadət barmaq raketkanın arxa səth xətti üzrə uzanır; baş barmaq isə ovuc səthinə qoyulur və azca orta barmaqla bitişik olur. Bu zaman raketkanın dəstəyi diaqonal üzrə ovucda olur.

- **ÜSTDƏN TUTMA-** İdman gimnastikasında tutma zamanı biləklər daxilə çevrilir və baş barmaqlar bir-birinə və ya irəli yönəldilir, qollar çiyinlər enində olur.

- **YAY İPİNİ TUTMA-** Kamanın gərilmə və tuşlama prosesində yay ipini saxlama tərzidir.

TUTULMA- Minik atını öyrətmə üsulu - cilovla, eyni zamanda mahmızın yumşaq basılması ilə yüngül təsir. Məqsəd atın dal ayaqlarını gövdəsi altına salmaqdır. Ata yerləşlərini azaltmaq və keçidlər zamanı diqqəti cəlb etmək üçün tətbiq olunur.

TUTUM

- **AĞCIYƏRLƏRİN HƏYATİ TUTUMU-** Ən dərin nəfəsalmadan sonra nəfəsvermə- havanın maksimal həcmi. Orqanizmin fiziki inkişafı və funksional imkanlarının mühüm meyarıdır.

- **QANIN OKSİGEN TUTUMU-** 100 ml qanda oksigenin maksimal miqdarı; oksigen tutumu qanda hemoqlobinin

TUZ

qatılıq dərəcəsi asılıdır və həcm faizlərdə ifadə olunur.

TUZİK- Kreyser gəminin səfərində yaxın lazımı təminat predmeti kimi xüsusi təchiz olunmuş kiçik şlyupka.

TÜFƏNG- Atəş açmaq üçün uzun lüləli silah. Lülə kanalında vintlə kəsiklər gülləyə davamlı uçuşu təmin edən fırlanma hərəkəti verir. Güllə atıcılığında sərbəst kiçik və iri çaplı, standart kiçik və iri çaplı, eləcə də odlu və ya pnevmatik tüfənglərdən istifadə olunur. "Tüfəng" adı indi ancaq ov tüfəngləri üçün saxlanılmışdır. Bir, iki və üç lüləli, hamar lüləli, kəsik və kombinasiya edilmiş tüfənglər də vardır. Stend atıcılığında hamar lüləli tüfənglərdən istifadə olunur.

- **AVTOMAT TÜFƏNG-** Atəş açarkən barıt qazları yaradan enerji hesabına yenidən doldurulmanın baş verdiyi çoxgülləli tüfəng.

- **İKİLÜLƏLİ TÜFƏNG-** İki (vertikal və ya üfüqi yerləşmiş) lülədən ibarət tüfəng. İki atışı eyni vaxtda və ya kiçik intervalla icra etməyə imkan verir.

- **STEND TÜFƏNGİ-** Məşq məşğələləri və stend atıcılığı üzrə yarışlar üçün nəzərdə tutulmuş yüksək keyfiyyətli, 12 mm kalibrli tüfəng.

TÜNDMƏCAZ- Temperamentlərin dörd əsas tipindən biri. Tündməcaz idmançı xasiyyətə əsəb sisteminin müvazinətsizliyi, yüksək psixi fəallığı, hərəkətlərinin qətiyyəti, coşqun emosionallığı ilə seçilir, hərəkətlərinin iti tempi, nəticələrin qeyri-qənaətbəxş sabitliyi və startqabağı həyəcana meylliliklə səciyyələnir, yüksək emosiyalı idman növlərini, intensiv və sürətli hərəkətləri üstün tutur.

UC

TVİRL- Bax. QASIRĞA.

TVİST- Akrobatika və gimnastikada 180 dərəcə dönməklə yuxarı-arıya hoppanma və qruplaşaraq irəli salto.

TYUDAN- Karatedoda boyundan qurşağa qədər hücum və ya müdafiənin orta səviyyəsi.

TYUMLER- Bax. HORIZONTAL BUCAQDAN VERTİKAL.

Uu

"UAYT TRİPLEKS"- Rekord göstəricili avtomobilin adı. Mütləq sürət rekordu göstərməyə cəhd edənler arasında ən ağır avtomobil.

UC

- **QABAQ UC-** Suya hoppanmalar üçün vışka platformasının qabaq ucundan yerindən hoppanma. Qaçaraq hoppanmalarda itələnmə icra olunur. Platformanın qabaq ucu bütün eni boyunca hamar, dəyirmiləşdirilmiş və sürüşməyən səthə malik olmalıdır.

- **SUYA HOPPANMALAR ÜÇÜN TRAMPLİNİN QABAQ UCU-** Trampolinin daha zərif və elastik hissəsi itələnmə yeri hesab olunur. Trampolinin ön qurtacağı dəyirmi olur ki, itələnmə zamanı idmançının bədəninin hər hansı bir hissəsi ora toxunarsa, nəticə daha yaxşı alınsın.

UCLUQ

- **ELEKTRİKLƏŞDİRİLMİŞ TİYƏNİN UCLUĞU-** Qılıncoynatma silahı tiyəsinə quraşdırılan metal silindr başlıq və yaydan ibarət qurğu.

- **NİZƏNİN UCLUĞU-** Nizənin təchizatına daxil olan itələnmə metal alət.

UC

- **OXUN UCLUĞU**- Oxun metaldən hazırlanan möhkəmləndirilmiş iti ön hissəsi. Ucluqlar müxtəlif kütlədə və formada ola bilər.

- **ŞÜVÜLÜN UCLUĞU**- Atletika şüvülünün alt hissəsinə qoyulan rezin və ya plastmas mantar.

“**UÇİKOMİ**”- Cüdoda xüsusi hazırlanmış təmrinlər sistemi.

“**UÇİNQ**”- Yelkən yarışları qaydası termini. Yaxtın sürətini artırmaq məqsədilə ekipaj üzvləri gövdələrini kəskin hərəkətlə irəli və arxaya verirlər. Yürüş prosesində “uçinq”in tətbiqi yelkən yarışları qaydaları ilə qadağandır.

UÇQUN. QAR UÇQUNU- Dağ zirvələrindən və yamaclardan düşən qarın ağırlıq gücünün üst səthə təsiri. Tarazlığın pozulması nəticəsində yaranan böyük qar kütləsi.

“**AYAQ YERİNƏ**” **UÇMAQ**- Akademik qayıqçının texniki səhvi. İdmançı avarçəkməni hazırlayarkən skamyanın hərəkətini çox sürətləndirir və ayaq yerində dayanaraq avarçəkməni başlamağa özünü çatdırma bilmir. Gövdəsi əlləri ilə birgə qayığın dal tərəfinə hərəkəti davam etdirir, ayaqları pillədə içəri batır, avarçəkənin bədəninin hərəkətini arxa tərəfə ləngidir.

UÇURUM- Qaya və ya buzlu yamac sıldırımının kəskin böyüyən sahəsi.

“**UÇUŞ**” (1)- Alpinizmdə dağ yalında sıldırımının sərt artması.

UÇUŞ (2)- 1. Gimnastik element. Əllərdə (bir əldə) duruşdan, eləcə də alətin üzərindən düz və ya azacıq bükülü gövdə ilə keçməklə arxaya birdən qalxandan sonra sıçrayış. Tirdə birdən arxaya

UÇ

qalxandan sonra 360 və 720 dərəcə tam dönməklə uçuş yerinə yetirilə bilər. 2. Dayaqlı tullanma. Alətin üzərindən düz və ya azacıq bükülü gövdə ilə keçməklə tullanış. 360 və 720 dərəcə tam dönməklə yerinə yetirilə bilər.

- **HOPPANANIN UÇUŞU**- Hoppanarkən idmançının itələnmənin başlanğıcında və yerə enəndə (və ya suya dalanda) dayaqsız fazası.

- **HOPPANANIN XİZƏKLƏRDƏ TRAMPLİNDƏN UÇUŞU**- İdmançının xizəklərlə ayrılma stolunun kənarından itələnməsindən sonra və yerənmə dağına toxunma məqamına qədər dayaqsız vəziyyəti. Uçuş fazası qalxma, uçuş trayektoriyasına çıxış, uçuş və yerənmə hazırlığından ibarətdir.

- **İDMAN ALƏTİNİN UÇUŞU**- İdman alətinin atılma fazası alətin idmançının əlindən çıxmasından başlanır və yerə düşməsi ilə tamamlanır.

- **PLANKANIN ÜSTÜNDƏN UÇUŞ**- Hündürlüyə və şüvüllə tullanarkən uçuş trayektoriyasının ən yüksək nöqtəsinə çatan atletin uçuş fazası.

UÇUŞLAR- Atmalarda və ya üstdəkinin bədəninin eninə oxu ətrafında və ya uçuş fazası ilə 1/4 dövrə fırlananda hoppanmaların icra edildiyi akrobatik təmrinlər. Uçuşların variantları: çiyində, arxada ayaqdan çiyinə, qollar altında sıçrayışla çiyinə, altdakının dönüşü ilə çiyinə sıçrama, əllərdə himayə ilə, qarnın altında himayə ilə sıçrama, qollar altında atma ilə bel altında himayə, qarnın altında himayədən bazuönüdə himayəyə, duruşa, döşəmədə duruşdan duruşa, duruşdan duruşa (bir-bir sıçra-

UÇ

ma), üfqi uçuşlar və s. voltij təmrinlərin tərkib hissələridir.

XİZƏKLƏRDƏ UZAĞA UÇUŞLAR- Xizəklərdə trampindən tullanma növlərindən biri. Yarışda ancaq tullanmanın uzaqlığı qiymətləndirilir. İdmançılara 120 m və daha uzaq məsafəyə tullanmağa imkan verən böyük trampindən tullanmalar yerinə yetirilir.

UDUŞ

- **MATERIAL UDUŞU-** Şahmat partiyasında hansısa bir maddi mənfəət qazanma (rəqibin piyadasını və ya fiqurunu götürmək).

- **TEMPDƏ UDUŞ-** Şahmat və damada - 1) inkişafda (partiyanın debütü və ortası üçün səciyyəvidir) rəqibi bir gediş qabaqlama; 2) nəzərdə tutulmuş mövqedə gedişin növbəsinin dəyişilməsi (endşpil üçün səciyyəvidir).

UGURLU YERƏ GİRMƏ- İdmançı gediş edərək rəqibin iki damasını təhlükə altına salaraq elə yerə girir ki, o, iki damanın hər birini itki vermədən götürə bilər.

“UKE”- Cüdo gülüşində müdafiə olunan gülüşçünün yapon dilində adı.

ULTRARANNİQ- 12 və ya 24 saat ərzində 100 km, 100 mil distansiyalara, marafon distansiyasından artıq məsafələrə qaçış, eləcə də çoxgünlük yürüşlər və s.

UNİVERSİADA- Tələbələrin kompleks idman yarışları. İki ildə bir dəfə Beynəlxalq İdman Universitetləri Federasiyasının himayəsi altında qış və yay universiadaları keçirilir. Qaliblərin mükafatlandırılması mərasimində tələbə himni ifa olunur.

UNSIYA- Boksçu əlcəklərinin yarış

UŞ

qaydaları ilə təsbit olunmuş vahid ölçü kütləsi 28 qrama bərabərdir.

URAKEN- “Əks yumruq”. Karatedoda zərbə vuran yumruğun şəhadət və orta barmaqlarının xırda sümüklərinə yaxın arxa səthinin yaratdığı zərbə sahəsi.

USİRO- Karatedoda zərbələrin, hərəkətlərin istiqaməti.”Arxaya”, “geriyə” mənasını bildirir.

USTA- Şahmatçı və damaçıya yüksək idman və yaradıcılıq nailiyyətlərinə görə verilən fəxri ad.

- **BEYNƏLXALQ USTA-** Beynəlxalq yarışlardakı nailiyyətlərinə görə Beynəlxalq Şahmat Federasiyası və Beynəlxalq Dama Federasiyası konqreslərinin müəyyən meyarlar əsasında şahmatçı və ya damaçıya ömürlük verdiyi fəxri ad.

AT SÜRMƏ USTALIĞI- Atla davranış məharəti, atı tərbiyə etmə, onda miniciyə inam yaratma, minicinin təsirlərinə tabe olma, atı sürmə və hoppandırma bacarığı, istənilən yarışda çıxış edə bilmək imkanına qədər atın təlim görməsini başa çatdırma.

UŞU- Çin fiziki hazırlıq sistemi variantı. Əsas diqqət fiziki keyfiyyətlərin təkmilləşməsinə, insan bədəninə daha aktiv nöqtələrə təsir göstərmək bacarığına, eləcə də daxili enerjinin aktivləşdirilməsinə yetirilir. Uşuda silahlı hücumdan müdafiə kimi əl və ayaqlarla zərbələrin bir sıra xüsusi üsulları işlədilir. Uşunun hərfi tərcüməsi “silahı dayandır” deməkdir. Uşu bir sıra fəlsəfi nəzəriyyələrlə sıx bağlıdır. Hazırlıq təmrinləri sistemi son vaxtlar sağlamlaşdırıcı vasitə kimi (gimnastik uşu) müstəqil işlədilir.

UTİ- Karatedoda zərbə və blokların

UY

qövsvari, düz olmayan trayektoriyası.

UYĞUNLAŞMA. PSIXOLOJİ UYĞUNLAŞMA- İdman qrupunun və ya onun ayrı-ayrı üzvünün psixoloji xarakteristikası - öz hərəkətlərini razılaşdırmaq, məşq, yarış və başqa birgə fəaliyyət və istirahət şəraitində qarşılıqlı əlaqələri optimallaşdırmaq qabiliyyəti.

UYĞUNLAŞ(DIRIL)MA QABİLİYYƏTİ- Xarici və ya daxili mühitin dəyişməsi şəraitində orqanizmin bütövlük sisteminin məqsədyönlü uyğunlaşma reaksiyasına cavab vermə xüsusiyyəti.

UZADILMA. XİZƏK TRASININ UZADILMASI- Trasda yüksək sürətli xizəkçilərin məşqi üçün start yerinin arxaya çəkilməsi.

UZAĞA QAÇMA- Güləşçinin mərkəz sayılan dayaq nöqtəsi ətrafında ayaqlarla qövs üzrə gəlib çıxması. Xalça və ya güləşçinin bədəni dayığa xidmət edə bilər. Güləşçi başı və ya əli ilə ona dayaqlanır.

UZAQLAŞMA- 1. İdmançının bədəninin irəli-yuxarı çəkilməsi ilə şertləşən hoptanma, yüyürmə və başqa təmrinlər elementi. Dayaq ayağının və ya hər iki ayağın bükülməsi ilə yerinə yetirilir. **2.** Mürəkkəb koordinasiyalı idman növlərində idmançının bədəninin irəli, yuxarı, arxaya irəliləyişini, həmçinin fırlanma hərəkətini yaradan hoptanmaların əsas fazalarından biri. **3.** Qılıncoynadanın zərbə alın bilən bədən hissəsinə rəqibin sancma (zərbə) endirməsini çətinləşdirmək və ya zərbə (sancma) almaqdan qaçmaq məqsədilə yerini dəyişməsi.

UZATMA. KONTROL MƏNTƏQƏNİ “UZATMA”- Kontrol məntəqənin “alınmasını” asanlaşdırmaq üçün kontrol mən-

UZ

təqə nöqtəsi yerinin lokal obyekt - daş, çuxur, oyuq deyil, daha geniş xətlə və ya meydan oriyentiri bir neçə on metrərlə, bəzən də yüz metrərlə uzanan obyektin olmağı idman oriyentirini tapmada taktiki üsuldur.

UZUN AĞAC- Dırmanma üçün əlavə gimnastik alət - bir ucu tavandan asılmış, dairəvi yonulmuş ağac tır.

UZUNLUQ

- **ADDIMIN UZUNLUĞU- 1.** İdmançının qaçışda, yeridə, konki və xizəklərdə qaçışında bir addıma dəf etdiyi məsafə. **2.** İdmançının üç təkənlə tullanmada 2-ci fazada dəf etdiyi məsafə.

- **ATMANIN UZUNLUĞU-** İdman alətinin (disk, çəki, yadro, nizə və s.) düşəcəyi yerə qədər atmalar üçün bölmə və ya dairə ilə məhdudlaşan xətdən horizontal üzrə məsafə. Metr və santimetrərlə ölçülür.

- **DİSTANSİYANIN UZUNLUĞU-** İdmançının bütün dövrü idman növlərində yarış və ya məşqdə startdan finişə qədər dəf etdiyi məsafə.

- **HƏRƏKƏT YOLUNUN UZUNLUĞU-** İdman oriyentirini tapma yarışlarında idmançının texniki startdan nəzarət məntəqələrini keçməklə finişə qədər hərəkətinin faktik yolu üzrə ölçülən məsafə. Düz və azca nahamar yerlərdə ixtisaslı idmançıların yolunun uzunluğu adətən, distansiyanın uzunluğunu 10-20 faiz ötür.

- **TULLANMANIN UZUNLUĞU-** Uzununa və ya üç təkənlə tullanan idmançının itələnmə yerindən ayaqları, əlləri və ya gövdəsinin düşdüyü izə qədər hopizontal xətt üzrə məsafə.

- **KONKİSÜRƏNİN HÜCUM ADDI-**

UZ

MININ UZUNLUĞU- Təkan ayağının buzdan ayrılma məqamında konkilər arasındakı (qaçış istiqamətində) məsafə. Daha uzun hücum addımı itələnmədə daha qısa yola uyğun gəlir (qısa məsafələrə qaçışda). Hücum addımının uzunluğu itələnmənin sonuna yaxın konkinin dönmə bucağının artması ilə azalır.

- KONKİSÜRƏNİN SÜRÜŞMƏ UZUNLUĞU- Konkisürənin bir konkinin buzdan ayrılma yerindən o biri konkinin ayrılma yerinə qədər qaçış istiqamətində sürüşən addımının uzunluğu.

- QAÇIŞ CIĞIRININ UZUNLUĞU- Tullanmalar və atmalarda qaçış üçün ciğirnin ölçüsü (20 m-dən 45 m-ə qədər).

- QÖVSÜN UZUNLUĞU- Bir-birindən ən böyük məsafədə yerləşən, iki kənar nöqtələr istiqamətində fiquristin konkisi ilə çəkilmiş çevrənin bir hissəsi və ya başqa əyri xəttin ölçüsü.

- LÜLƏNİN UZUNLUĞU- Atıcılıq silahının ən mühüm xüsusiyyətlərindən biri. Sandığın (xəzinənin) arxa qurtaracağından ağız kəsiyinə qədər olan məsafə.

- NİŞAN XƏTTİNİN UZUNLUĞU- Atıcılıq silahının mühüm xüsusiyyətlərindən biri. Nişangahdan arpacığa qədər olan məsafə.

- SIÇRAYIŞIN UZUNLUĞU- İdmançının sıçrayışda - üç təkanla tullanmanın 1-ci fazasında uçub keçdiyi məsafə.

- TENNİSÇİNİN ZƏRBƏSİNİN UZUNLUĞU- Meydançada topun torandan yerə enməsinə qədərki məsafə.

- TİRİN (ATIŞ MEYDANININ) UZUNLUĞU- Müəyyən bir tirdə atıcılıqda yol verilə bilən ən böyük distansiya.

- ÜZGÜÇÜNÜN START HOPPAN-

ÜÇ

MASININ UZUNLUĞU- Üzgüçünün start tumbasındakı itələnmə yerindən suya toxunma məqamına qədərki məsafə. 4 m-dən çox olmur, startı yerinə yetirmə texnikasından asılıdır.

- YÜYÜRMƏNİN UZUNLUĞU- Tullanmalar üçün bölmədə yüyürmənin əvvəlindən itələnmə yerinə qədər və ya atmalar üçün bölməni məhdudlaşdıran xəttə qədər məsafə. Yüyürmənin uzunluğu fərdidir.

Üü

ÜÇBUCAQ- 1. Şahmatda gediş növbəsini rəqibə vermək məqsədilə şahla manevretmə üsullarından biri. **2.** Rus damasında tək qalmış damkanı tutan üç damkanın həlledici düzlülüşi (üçbucaq xanası -c3, d6, e3 və ya d6, e3, f6 və ya c3, c5, f4 və ya c5, f4, f6).

ÜÇLÜK (1)- Konkilərdə sərbəst fiqurlu gəzişmədə fiqurçu tərəfindən konkinin ya xarici, ya da daxili tilində hərəkətdə ikən irəli və ya arxaya sürüşmənin qabaq tərəfini dəyişməklə icra olunan iki simmetrik qövsdən ibarət dönmə və ya məcburi fiqur elementi. **(2) Rus damasında diaqonallardan ibarət kontur (çevrə) -** c1-h6, h6-f8, f8-a3, a3-c1; Beynəlxalq damada - diaqonallardan 47-15, 15-4, 4-36, 36-47.

- AŞAĞIDAKI ÜÇLÜK- Rus damasında - diaqonal h6-c1, Beynəlxalq damada 15-47.

- BORT ÜÇLÜYÜ (BD)- Rəqibin damalar qrupunda olan üç ağ (qara) dama-

ÜÇ

sının 25, 30, 35-ci xanalardan 16, 21, 26 -cı xanalara sıxışdırılması.

- **YUXARIDAKI ÜÇLÜK**- Rus damasında f8-a3, beynəlxalq damada 4-36.

ÜÇLÜK (3). Üç qadın üçün idman akrobatikası növü.

- **İKİQAT ÜÇLÜK**- Konkilərdə sərbəst fiqurlu sürüşmədə məcburi fiqur və ya dönmə mikroelementi bir təkənla iki ardıcıl icra olunan üçlüklü dönməni əhatə edir. Fiqurçunun sürüşmənin tilini və üz tərəfini dəyişib, hərəkətdə ikən konkinin irəli və ya arxaya xarici ya da daxili tillərində icra etdiyi sadə üçlüklər kimi iki simmetrik qövs.

- **ARXAYA-DAXİLƏ İKİQAT ÜÇLÜK**- Fiqurçunun təknəfərlik fiqurlu sürüşmə zamanı konkilərdə hərəkətdə ikən həm birinci, həm də ikinci dairədə irəli-xaricə və arxaya-daxilə üçlüyü daxil edərək müxtəlifadlı ayaqlarda icra etdiyi iki dairədən ibarət məcburi fiqur. Dönmələrin ucları dairənin mərkəzinə istiqamətlənir. Hər dairənin ölçüsü fiqurçunun təxminən üçqat boyuna bərabərdir.

- **ARXAYA-XARİCƏ İKİQAT ÜÇLÜK**- Fiqurçunun təknəfərlik fiqurlu sürüşmədə hərəkətdə ikən həm birinci, həm də ikinci dairədə irəliyə-daxilə və arxaya-xaricə üçlüklü dönmələri daxil etməklə müxtəlifadlı ayaqlarda yerinə yetirdiyi iki dairədən ibarət məcburi fiqur. Dönmələrin ucları dairənin mərkəzinə istiqamətlənir. Hər dairənin ölçüsü fiqurçunun təxminən üçqat boyuna bərabərdir.

- **İRƏLİ-DAXİLƏ-ARXAYA-XARİCƏ ÜÇLÜK**- Konkilərdə təknəfərlik fiqurlu gəzişmədə fiqurçu tərəfindən müxtəlifadlı ayaqlarda icra olunan birin-

ÜÇ

ci dairədə irəli-daxilə gedişdən üçlüklü dönmələri daxil edən və gedişdə ikən ikinci dairədə arxaya-xaricə məcburi fiqur. Dönmələrin zirvələri köndələn oxda yerləşir və dairənin mərkəzinə yönəlir. Hər dairənin ölçüsü fiqurçunun təxminən üçqat boyuna bərabərdir.

- **İRƏLİ-XARİCƏ-ARXAYA-DAXİLƏ ÜÇLÜK**- Konkilərdə təknəfərlik fiqurlu gəzişmədə birinci dairədə irəliyə-xaricə, ikinci dairədə arxaya-daxilə üçlüklü dönmələri daxil etməklə iki dairədən ibarət məcburi fiqur. Dönmələrin zirvəsi fiqurun köndələn oxunda oturur və dairənin mərkəzinə yönəlir. Hər dairənin ölçüsü fiqurçunun təxminən üçqat boyuna bərabərdir.

- **İRƏLİ-DAXİLƏ İKİQAT ÜÇLÜK**- Fiqurçunun konkilərdə təknəfərlik fiqurlu sürüşmədə hərəkətdə irəliyə-xaricə və hərəkətdə həm birinci, həm də ikinci dairədə arxaya-xaricə ikiqat üçlüyü daxil edərək müxtəlifadlı ayaqlarda icra etdiyi iki dairədən ibarət məcburi fiqur. Dönmələrin zirvəsi dairənin mərkəzinə yönəlir. Hər dairənin ölçüsü fiqurçunun təxminən üçqat boyuna bərabərdir.

- **İRƏLİYƏ-XARİCƏ İKİQAT ÜÇLÜK**- Fiqurçunun konkilərdə təknəfərlik fiqurlu sürüşmədə həm birinci, həm də ikinci dairədə hərəkətdə ikən irəliyə-xaricə və arxaya-daxilə ikiqat üçlükləri daxil etməklə müxtəlif ayaqlarda icra olunan iki dairədən ibarət məcburi fiqur. Dönmələrin ucları dairənin mərkəzinə yönəlir. Hər dairənin ölçüsü fiqurçunun təxminən üçqat boyuna bərabərdir.

ÜÇLÜKLƏR- Üçlüyün qısa diaqonal-

ÜÇ

ları; yuxarıdakı üçlük- Rus damasında h6- f18, beynəlxalq damada 4-15; aşağıdakı üçlük -rus damasında a3-c1, beynəlxalq damada 36-47.

ÜÇNÖVÇÜLÜK

- **AĞIRLIQQALDIRMA ÜÇNÖVÇÜLÜYÜ**- Ağırliqqaldırmada yarış təmrinləri kompleksi. Sıxma gücü, dartma və iki əllə təkənin cəmi üzrə nəticə müəyyənləşdirilir. 1972-ci ildən yarış proqramına daxil edilmişdir.

- **ALP ÜÇNÖVÇÜLÜYÜ**- **Bax. DAĞ XİZƏYİ ÜÇNÖVÇÜLÜYÜ.**

-**ATÇILIQ ÜÇNÖVÇÜLÜYÜ**- Bir atda üçgünlük yarış: 1-ci gün - maneə sürməsi; 2-ci gün - çöl sınaqları (birinci yol - stipl-çez, ikinci yol-kros), 3-cü gün- konkur.

- **DAĞ XİZƏYİ ÜÇNÖVÇÜLÜYÜ**- Dağ xizəyi idmanı növündə ümumi zəçot balları idmançının üç idman sahəsində -sürətli enmə, slalom- gıqant və slalomda çıxışlarındakı qiymətlərdən yığılır.

- **GÜC ÜÇNÖVÇÜLÜYÜ**- **Bax. PAU-ERLİFTİNQ.**

- **KLASSİK ÜÇNÖVÇÜLÜK** - **bax. AĞIRLIQQALDIRMA ÜÇNÖVÇÜLÜYÜ.**

ÜÇRÜBLÜK- Reqbi üzrə yarışda müdafiə oyunçuları. Komandada (15 nəfər) 4 üçröblük var. Onlar rəqibin müdafiəsini yıxıb keçən sipər yaradırlar, həm də öz komandalarının hücumunu başa çatdırırlar.

ÜFÜQİ XƏTT- Şahmat taxtasında yuxarı və aşağı kənarlara paralel xətt təşkil edən bir sıra xanalar. Horizontalların cəmi səkkizdir (1-ci, 2-ci və s.).

ÜST

ÜRƏK- Qanın hərəkətini qan damarları ilə tənzimləyən, həyat qədər mühüm mərkəzi qan dövranı orqanı. Düzgün olmayan konus şəkilli açıq (bağlanmamış), dördkəmerəli əzələ orqanıdır. Ürəkdə 2 qulaqcıq (sağ və sol) və 2 mədəcik (sağ və sol) ayırd edilir.

- **“İDMAN” ÜRƏYİ**- Böyük məşq məşğələləri stajına malik idmançıların ürəyinin morfofunktional halı. Adətən, ürəyin sol mədəciyinin hipertrofiyası ilə xarakterizə olunur.

ÜRƏYİN ARİTMİYASI- Ürək fəaliyyətinin normal ritminin, ürək yığılmaları ardıcılığının və ya tezliyinin pozulması. Həm fizioloji, həm də patoloji xarakterli müxtəlif etiologiyalardan baş verə bilər.

ÜSTƏLƏMƏ- Ayaq üstə yaxud parterdə olan güləşçi əks fənd nəticəsində aşağı vəziyyətə (alta) düşür.

ÜSTLÜK. ÇAXMAQ ÜSTLÜYÜ- Atıcılıq silahı çaxmağının lülənin kanalını qapayan ön hissəsi.

SÜMÜK ÜSTLÜYÜ- Sümüyün üstünü örtən sıx lifli birləşdirici qişə. Sümüyün böyüməsini və zədələnmələr zamanı bərpasını təmin edir.

ÜSTÜNDƏ. SİNƏ ÜSTÜNDƏ- Sinxron üzgüçülük mövqeləri: idmançı qadının bədənini üfüqi vəziyyətdə, ayaqları birlikdə, dabanları suyun səthində, ayaq barmaqları dartılmış, üzü suyun səthinə qaldırılmış və ya suya batmış qolları, sərbəst olur.

- **SİNƏ ÜSTÜNDƏ, DİZLƏR QATLANMIŞ VƏZİYYƏTDƏ**- Sinxron üzgüçülük mövqeləri: sinə üstündə, bir ayaq çanaq-bud və diz oynaqlarında qatlanmış, bükülmüş ayağın dabanı baş

ÜST

barmağı uzadılmış ayağın daxili tərəfinin baldır əzələsinə sıxılmışdır.

ÜSTÜN OLMA- Güləşmədə taktiki məsələlərin həlli qaydası. Güləşçinin rəqibi üzərində aşkar üstünlüyü ilə ifadə olunur.

ÜSTÜNLÜK- Şahmat və damada - bir tərəfin o biri tərəf üzərində üstünlüyü. Üstünlüyün iki növü - maddi və mövqe üstünlükləri fərqləndirilir.

- **MADDİ (MATERIAL) ÜSTÜNLÜK-** Şahmat (dama) taxtasında qüvvələrə görə üstünlük.

- **MÖVQE ÜSTÜNLÜYÜ-** Şahmat (dama) taxtası üzərində açıq xətlərə, mərkəzə və başqa mühüm strateji məntəqələrə yiyələnmiş fiqur və piyadaların (damaların) daha yaxşı düzülüşü.

- **PIYADA ÜSTÜNLÜYÜ-** Şahmat taxtasının müəyyən sahəsində piyadaların sayı rəqibdəkindən daha çox olan vəziyyət. Üstünlük adətən cinahlarda olur və orada keçici piyada yaratmağa imkan verir.

ÜSUL (1)- Hansısa məqsədi həyata keçirən ayrıca iş, fəaliyyət, hərəkət.

- **BLANKENAAP ÜSULU (BD)-** Standart sonluqlarda Manuri detallı ilə çasıb qalmaya və uduşa aparıb çıxaran aşağıdakı manevr: A.: D. 48, 49, 50, d 29; Q.; D. 14, d 35, 45. 1.49-44! 2.30x təhlükəsi ilə). 1....46 2.43! 53. 34! və qaralarda suqsvanq: əgər 3....10, onda 4.30x, yox əgər 3....46, onda 4.34-40! və 5.40x.

- **QADAĞAN EDİLMİŞ ÜSUL-** İdmançının yarış vaxtı və ya məşqdə yarış qaydalarına və ya idman etikasına görə cəzalandırıldığı zidd hərəkəti.

AVARÇƏKMƏ ÜSULU

- **ORTODOKSAL AVARLAMA ÜSU-**

ÜSUL

LU- Akademik avarçəkmədə XX əsrin əvvəllərinə qədər hökmran üsul hərəkətlərin gözəlliyi hesab olunurdu. Bu üsulda dinamika və hərəkətlərin təbiiyi çatışmırdı.

- **TƏBİİ AVARÇƏKMƏ ÜSULU (FERBERN ÜSULU)-** Hazırda hökmranlıq edən akademik avarçəkmə üsulu. Geniş birləşdirilməmiş hərəkətlərlə səciyyələnir, avarçəkənin bədən kütləsindən maksimal istifadə etməsinə imkan verir. Məşhur ingilis məşqçisi S.Ferbernin avarçəkmə üsulu XX əsrin əvvəllərində meydana gəlmişdir.

FƏNDİN TAKTİKİ HAZIRLANMA ÜSULU- Nəzərdə tutulmuş fəndin müvəffəqiyyətli icrasını təmin edən müxtəlif taktiki hərəkətlərin cəmi.

ÜSUL (2).

- **XİZƏKLƏRDƏ TRAMPLİNDƏN TULLANMALARIN AERODİNAMİK ÜSULU-** Xizəkçi tullanmanı icra edərkən havanın müqavimətini azaltmaq və hoppapanmanın uzaqlığını əhəmiyyətli dərəcədə artırmaq üçün çanaq-bud oynağını bükərək uçuş fazasında gövdənin irəli meyliyini artırır. Tullanmanın bu icra üsulu 50 m-lik trampolin tikililərində tətbiq edilir.

- **XİZƏKLƏRDƏ TRAMPLİNDƏN TULLANMALARIN BALLİSTİK ÜSULU-** Mürəkkəb olmayan texnika ilə xarakterizə edilən tullanmanın icra üsulu belədir: ayırma stolunda ayaqları diz oynaqlarında düzləndirmək, qolları yuxarı qaldırmaq, uçuşda gövdəni düzəltmək, qolları yana açmaq, yerə enərkən bədəni irəli verməklə böyük olmayan addım atmaq. Belə tullanışlar keçən əsrin 20-ci

ÜS

illərindən kiçik proyekt qüvvəli tramp-linlərdə icra olunmuşdur.

- **KOMBİNASİYALI ÜSUL**- Şahmat-çının (damaçının) mürəkkəb qarşılıqlı iti səy göstərməsi, dinamik mövqe və taktiki vasitələrdən geniş istifadə etməsi ilə seçiyələnen oyun tərzii.

- **OYUN ÜSULU**- Hücumu (hücum üsulunu) və ya müdafiəni nəzərə çarpdırmaqla idman oyununun təşkilinin və aparılmasının taktiki prinsipi. Oyunçular və komandalar həm də kombinasiyalı üsul işlədirlər.

- **ŞAHANƏ ÜSUL**- Təkmilləşmənin ən yüksək dərəcəsinə çatdırılan və idmançının hər şeydən əvvəl yarışda qələbə qazanmaq üçün özünün texniki arsenalından istifadə etdiyi üsul.

- **TULLANMA ÜSULU**- Xizəklərdə trampindən tullanmalarda 3 və ya 5 hakim tərəfindən qiymətləndirilən (əgər 5 hakim qiymətləndirirsə, ən yaxşı və ən pis qiymətlər atılır) tullanmanın ümumi təsiri və icra texnikası. Maksimal qiymət 60 baldır (hər hakim üçün 20 bal). Tullanışın icra texnikası 0,5 xal dəqiqliklə qiymətləndirilir.

- **ÜZGÜÇÜLÜYÜN İDMAN ÜSULU**- Üzgüçülüyn idman üsuluna aiddir: sinə üstündə krol, arxası üstə krol, delfin və brass. Bunlar yüksək sürəti inkişaf etdirməyə imkan verir. Yarış qaydaları ilə reqlamentləşdirilən üzgüçülüyn bütün idman üsullarının özünəməxsus texnikası vardır.

ÜSUL (3)- Güləşçinin rəqibi üzərində qələbə və ya üstünlük qazanmaq məqsədi olan texniki fəaliyyəti.

- **TAKTİKİ ÜSUL**- İdmançının yarışın

ÜS

gedişi zamanı istifadə etdiyi konkret taktiki məsələnin müəyyən həll üsulu.

- **TEXNİKİ-TAKTİKİ ÜSUL**- Eyni vaxtda həm texniki, həm də taktiki hazırlığın həllinə yönəlmiş müəyyən texniki elementlərin daxil olduğu ayrıca taktiki hərəkət.

- **TEXNİKİ ÜSUL**- Yarış və məşq prosesində tətbiq edilən müəyyən hərəkəti məsələlərin həlli üçün məqsədyönlü fəaliyyət.

- **TƏMİZ ÜSUL**- Tətbiq edilən üsul güləşçiyə görüş vaxtının qurtarmasına qədər rəqib üzərində qələbə qazanmağa imkan verir. Yunan-Roma və sərbəst güləşmədə bu üsul rəqibin kürəyinin yerə vurulması ilə bitir. Samboda bu, təmiz atma ilə, ağrıdıcı üsulla yerinə yetirilir. Cüdoda "ippon" qiyməti, atma, ağrıdıcı üsul, boğucu tutma, 30 san. saxlama sayılır.

- **YALANÇI ÜSUL**- Güləşmədə taktiki fəaliyyət. Maskalanma variantı. Həqiqi niyyəti gizlətmək və rəqibi çaşdırmaq üçün tətbiq edilir. Məqsəd hücum və ya müdafiə üçün əlverişli şərait yaratmaqdır.

ÜSULLAR

- **AĞRIDICI ÜSULLAR**- Sambo və cüdoda ağrıdıcı hissiyat yaradaraq rəqibin əl və ayaqlarının bəndlərinə, oynaqlarına təsir etməyə imkan verən xüsusi tutmalar. Ağrıdıcı üsulun icrasına görə təmiz qələbə verilir. Üsulun tətbiq edilməsi rəqibin təslim olmaq haqqında işarəsi ilə (çığırışla, əl və ya ayağı yerə vurmaqla) dayandırılır. Barmaqlara və onurğaya ağrıdıcı üsulların tətbiqi qadağandır.

- **DURUŞDA ÜSULLAR**- Güləşmədə yarış nizamnaməsinə əsasən ayaq üstə (duruşda) keçirilməsinə icazə verilən

ÜS

üsullar: Yunan-Roma və sərbəst güləşmədə atmalar, çevirmələr, devirmələr, sambo və cüdoda atmalar bura daxildir.

- **PARTERDƏ ÜSULLAR**- Yunan-Roma və sərbəst güləşmədə yarış nizamnaməsinə əsasən parterdə çevirmələrin, atmaların tətbiqinə icazə verilir .

- **SUDA XİLASETMƏ ÜSULLARI**- Batan şəxsə kömək göstərəndə əsas hərəkətlər: boğulana tərəf üzümə, tutub azad etmə, suya qərqlə olma arxası üstə, böyürü üstə daşıma, zərər görmüşü sudan çıxarma və ona lazımı tibbi yardım göstərmə (nəfəs yollarının keçiricilik qabiliyyətini təmin etmə, süni nəfəs vermə, ürəyin xarici masajı).

- **UZANMIŞ VƏZİYYƏTDƏ ÜSULLAR**- Sambo və cüdoda yarış nizamnaməsinə əsasən uzanaqlı halda tətbiqinə icazə verilən üsullar: samboda saxlama və ağırdıcı fəndlər, cüdoda saxlama, boğucu tutmalar, ağırdıcı üsullar.

ÜZ TƏRƏF (SAĞ, SOL)- Sablyalarla qılıncoynatmada maskanın zərbə endirilən sahələri.

ÜZƏNGİ (1)- Xüsusi qovşaqdır, bağlanmış kəndir üzrə dırmanmanı yüngülləşdirmək üçün reşnurdan toxunur, botinkaya və ayağa möhkəm bağlanır.

ÜZƏNGİ (2)- Minicinin ata minərkən və sürmə zamanı ayaqlarını dayamaq üçün alət. Yan tərəfləri ciblərlə örtülü yəhərin üzəngi qayıışı şnellərə doğru asılı qalır. Qayıışda atlıya öz boyuna görə və sürmənin şərtlərindən asılı olaraq üzənginin uzunluğunu uyğunlaşdırmağa imkan verən deşiklər var.

ÜZGÜÇÜNÜN NƏFƏS ALMASI- Üzgüçünün tənəffüs dövrü. Nəfəsalma

ÜZ

ağız və burunla icra olunur. Nəfəsalmayı icra etmək üçün başı elə çevirmək və ya qaldırmaq lazımdır ki, üz suyun üzərində olsun.

- **ÜZGÜÇÜNÜN BİR TƏRƏFƏ NƏFƏSALMASI**- Sine üstündə krol üzümə zamanı bir tərəfə nəfəsalma üçün başı döndərməklə üzgüçünün tənəffüs dövrü. Nəfəsalma sudan əlləri çıxaran vaxt eyniadlı tərəfə başlanır və əlin havada hərəkətinin başlanğıcında tamamlanır. Deməli, başın sağa dönməsi zamanı nəfəsalma baş verir, sonra sol əllə avarlama zamanı nəfəs verilir və sonrakı nəfəşəkmə başın sağa dönməsi vaxtı icra olunur.

- **ÜZGÜÇÜNÜN HƏR İKİ TƏRƏFƏ NƏFƏSALMASI**- Sine üstündə krol üzümə zamanı nəfəsalma üzgüçünün növbə ilə müxtəlif tərəflərə başını döndərməklə tənəffüs dövrü başlanır. Beləliklə, başı sağa döndərən zaman nəfəs alınır, sonra tənəffüsü saxlamaqla bir dövr əllərin hərəkəti zamanı buraxılır və sonrakı nəfəsalma başı sola döndərməklə icra olunur.

- **ÜZGÜÇÜNÜN GECİKMİŞ NƏFƏSALMASI**- Üzgüçünün nəfəsalma dövrü brass üsullu üzgüçülük texnikasının müasir variantlarındanıdır. Nəfəsalma əllərlə itələnmə fazasının tamamlanmasından sonra başlanır.

- **ÜZGÜÇÜNÜN SUDA NƏFƏS VERMƏSİ**- Üzgüçünün silsilə tənəffüs fazası. Suda nəfəsalma ona görə icra olunur ki, başı qaldırarkən hərəkətlərin ümumi strukturu pozulmasın. Sine üstündə krolda, brasda, delfində nəfəsalmadan sonra baş suya salınır və əvvəlcə ağızdan, sonra burundan mütəmadi nə-

ÜZ

fəsvermə başlanır. Nəfəsvermə davamlı surətdə nəfəs almaqla icra olunur, o, üzgüçünün üzünün suya daldığı bütün dövr ərzində həyata keçirilir.

- **ÜZGÜÇÜNÜN GÜCLƏNDİRİLMİŞ NƏFƏS VERMƏSİ.** Sinə üstündə krol üzgüçülüyündə pauzadan sonra sürətli nəfəsvermə. Nəfəs alandan sonra tənəffüs azacıq dayandırılır, amma üzgüçünün ağzı bilavasitə suyun səthinə çatmazdan əvvəl gücləndirilmiş nəfəsvermə icra olunur.

ÜZGÜÇÜNÜ YEDƏYƏ ALMA- Sürət keyfiyyətlərinin inkişafı üçün üzgüçünün məşq təmrini. Üzgüçünün hərəkətinə yönəlmiş əlavə dartı qüvvəsinin tətbiqi, məsələn, bucurğadın köməyi ilə yüngülləşdirilmiş şərait yaratmaq və sürəti artırmaq üçün üzgüçü qurşağına bərkidilmiş iplə dartılır.

ÜZGÜÇÜLÜK- İdman növü, məqsədi müxtəlif üsullarla uzunluğuna görə müxtəlif su distansiyalarını ən az vaxtda üzərək dəf etməkdir. Bura sərbəst üsul, brass, batterflyay, 50 m-dən 1500 m-ə qədər distansiyanı arxası üstə üzmə üsulu daxildir. Yarış qaydaları sərbəst (idmançılar sinə üstündə ən sürətli üzmə üsulundan istifadə edirlər), batterflyay (idmançılar ən sürətli üsuldan-delfindən istifadə edirlər), arxası üstə (idmançılar arxası üstə kroidan istifadə edirlər) üsullarını nəzərdə tutur.

- **BƏDİİ ÜZGÜÇÜLÜK-** Bax. **SİNXRON ÜZGÜÇÜLÜK.**

- **ESTAFET ÜZGÜÇÜLÜYÜ-** İdman üzgüçülüüyü fənnidir, komandada 4 üzgüçü iştirak edir, onlardan hər biri estafetin bu növü üçün müəyyən üzmə

ÜZ

üsulunu öz zolağında tətbiq etməklə bir hissə üzür.

- **KOMPLEKS ÜZGÜÇÜLÜK-** Üzgüçü idman üzgüçülüüyü fənnində təklikdə distansiyanı dörd üsulla: delfin, arxası üstə krol, brass, sinə üstündə krol üzmə üsulları ilə qət edir. Distansiyanın hər dördüdə birini təşkil edən və hər kəsikdə ardıcıl birini əvəzləyən üsullar yerinə yetirilir.

- **SƏRBƏST ÜSULLA ÜZGÜÇÜLÜK-** Ayrı-ayrı distansiya və estafetlərdə idman üzgüçülüüyü zamanı üzgüçüyə istənilən üsulla üzməyə, onları distansiyada əvəz etməyə icazə verilir. İdmançılar üzgüçülüüyün ən iti üsulu olan sinə üstündə kroidan istifadə edirlər.

- **SİNXRON ÜZGÜÇÜLÜK-** Üzgüçü qızların suda musiqinin müşayiəti altında fiqur və müxtəlif irəliləmə hərəkətlərini icra edərək yarışdığı idman növü. Yarış proqramı məcburi (mütləq) və sərbəst növlərə bölünür. Sərbəst proqramın növləri- solo (tək), duet (ikinəfərlik) və qrupla iştirakdır.

- **SİNXRON ÜZGÜÇÜLÜK FİQRULARININ SİYAHISI-** Çətinlik və xarakterinə görə fərqlənən 4 qrup fiqur vardır. Hər fiqur 3 mənalı ədədlə ifadə olunur: 1-ci rəqəm qrupa aidliyi, iki o birləri isə fiqurun sıra nömrəsini göstərir. Hər fiqurun öz çətinlik əmsalı vardır.

- **ÜZMƏ. SÜDƏMƏR UŞAQLARIN ÜZMƏSİ-** Erkən yaşlı uşaqlara (2-3 həftəliyindən başlayaraq) üzməyi öyrətmə. Mühüm sağlamlaşdırıcı, gigiyenik və ümumi inkişafetdirici vasitə sayılır.

- **TƏTBİQİ ÜZGÜÇÜLÜK-** Zəhmətkeşlərin əməli-peşə və fiziki hazırlığı

ÜZ

na daxil edilən üzgüçülük: Suda boğulanları xilasetmə, uzununa və dərinliyə baş vurma, su sərhədlərini üzərək dəf etmə. Krol və brass idman üsullarından başqa tətbiqi məqsədlərlə böyrü üstə üzmə, arxası üstə brass və müxtəlif sualtı üzmə üsulları da mövcuddur.

ÜZMƏ, ÜZÜŞ- **1.** Suyun səthində və altında yardımçı vasitələr və ləvazimatdan istifadə etmədən irəliləmə hərəkəti. Mühüm hərəkəti vərmiş. **2.** İdman üzgüçülüğü növü. Üzmələr təbii su hövzələrində uzaq məsafələrə (adətən 2 km və daha çox) keçirilir. Ölçüləri 100-150 km-ə qədər olan üzmələr də məlumdur. Üzmələrin iştirakçıları distansiyada suda dayaqsız vəziyyətdə olmaqla istənilən üzmə üsulundan istifadə etmək, onu dəyişdirmək, yemək qəbul etmək hüququna malikdirlər. **3.** Püşk yolu ilə və ya ilkin nəticələrə görə eyni vaxtda start götürmüş iştirakçıların ümumi sayından ayrılmış üzgüçülər qrupunun distansiyasını keçməsi. Üzmə iştirakçılarının miqdarı hovuzda üzmə cığırlarının sayı ilə müəyyənləşdirilir.

- ÜZMƏ QABİLİYYƏTİ- **1.** Üzgüçünün su səthində üzmək bacarığı. Üzmə qabiliyyəti tam, natamam və neytral olur. Tam üzmə qabiliyyətində suyun itələmə gücü bədənin ağırlığından böyük olur və bədən suyun səthinə qalxır. Bədənin çəkisi suyun itələmə gücündən çox olduqda, bədənin üzmə qabiliyyəti natamam olur və bədən suya batır. Bədənin ağırlıq gücü suyun itələmə çəkisinə bərabər olanda bədənin üzmə qabiliyyəti neytral olur və bədən suyun içində üzür. **2.** Gəminin müəyyən yük altında suya oturma

ÜZ

dərəcəsinin üzmə xüsusiyyəti.

AÇIQ SUDA ÜZMƏ- İstənilən açıq su hövzəsində - göldə, çayda, dənizdə üzmə. Açıq suda üzgüçülük iki yerə bölünür: a) 25 km daxil olmaqla uzaq məsafələrə üzmə; b) marafon üzgüçülüğü (25 km-dən çox). Açıq suda üzgüçülük üzrə çempionatlar, dünya və Avropa kubok yarışları keçirilir. Yarış proqramına kişilər və qadınlar üçün 5 km, 25 km məsafələr və komanda yarışlarına 5-25 km arası məsafələr daxildir. Açıq suda bütün yarışlar sərbəst üsulla keçirilir. Hər bir yarış iştirakçısını üzmə vaxtı 5 km məsafədə qayıq müşayiət edir.

AXINLA ÜZMƏ

- GƏMİNİN AXINLA ÜZMƏSİ- Gəminin öz səmtindən sağa və ya sola qeyri-ixtiyari sapma xüsusiyyəti. Yaxtlar hər şeydən əvvəl yelkənlərin mərkəzi nöqtəyə yanlış uyğunlaşması hesabına sükana tabe olmur.

- QAYIĞIN AXINLA ÜZMƏSİ- Avar çəkməklə qayığın irəliləməsinin dəyişməsi.

- FİNAL ÜZMƏSİ- Yarış qaliblərini müəyyənləşdirmək üçün üzgüçülük. İştirakçıların heyəti ilkin üzmələrin nəticələrinə görə komplektləşdirilir. Ən yaxşı nəticə göstərmiş iştirakçı 4-cü cığırdadır (əgər cığırların ümumi sayı 8-dirsə), 2-ci nəticə göstərmiş üzgüçü ondan solda, 3-cü nəticəsi olan üzgüçü isə birinci üzgüçünün cığırından sağda və s. start götürür.

- QISA SUDA ÜZMƏ- 25 metrlik hovuzda keçirilən yarış.

- OYUN ÜZMƏSİ- Su polosunda texniki üsulların məcmusu. Bura yerində üzmə, suda "yeriş", özünü qaldırma, atılıb çıxma, dayanmalar, çevrilmələr, dönmə-

ÜZ

lər, aldadıcı hərəkətlər (fəndlər) daxildir.

- **PALTARLI ÜZMƏ**- Tətbiqi, hərbi-ləşdirilmiş üzmə bacarığı. Zərurət olan da paltarlı üzmədə (bütün hallarda ayaq-qabıları və üst paltarları çıxarmaq lazımdır) əlləri sudan çıxarmaq üsulu tətbiq olunur: sinə üstündə brass və “üst” qol su altında hazırlıq hərəkətləri ilə böyrü üstə üzmə.

- **YERİNDƏ ÜZMƏ**- Su polosunda bədənə müxtəlif vəziyyətlərində tətbiq edilən texniki üsul. Suya istinad edilən kimi əllərlə cüzi qısa hərəkətlər icra edilir; oynaqlardan bükülən ayaqlar eynivaxtlı qısa və ya növbəli avarlamaları yerinə yetirir.

ÜZÜK- Bədən maksimal dərəcədə bükülmüş, ayaqlar arxaya qatlanmış və pəncələr başa toxunan poza.

ÜZÜLMƏK. ÇOX MƏŞQ ETMƏK-DƏN BƏDƏNİN ÜZÜLMƏSİ- İdmançının iş qabiliyyəti səviyyəsinin çox aşağı düşməsi, funksional xarakterin mənfi simptomlarının psixi depressiyalarla əvəzlənməsi ilə xarakterizə olunan patoloji hal.

Vv

VADİ- Buzlaqların və çayların dağıdıcı fəaliyyəti nəticəsində dağ silsilələri arasında uzanan yer səthinin aşağı düşən sahəsi.

VADZA- Karatedoda texniki üsulların cəmi, idmançının texniki hazırlığı.

- **KAQE-VADZA**- Karatedoda dairəvi trayektoriya üzrə zərbələr.

- **QERİ-VADZA**- Karatedoda ayaqlarla yerinə yetirilən texniki üsullar; ayaq

VAX

texnikası.

- **TE-VADZA**- Karatedoda əllərlə yerinə yetirilən texniki üsullar.

- **TSUKİ-VADZA**- Karatedoda düz xətlə trayektoriya üzrə zərbələr.

- **UKE-VADZA**- Karatedoda müdafiədə texniki üsullar.

- **UTİ-VADZA**- Karatedoda qövsvari trayektoriya üzrə kəsici zərbələr.

“VAĞ”- Sinxron üzgüçülük fiquru olub, aşağıdakı əsas mövqe və hərəkətlərdən ibarətdir: sinə üstündə, üfüqi bucaq, köndələn öx ətrafında irəli 1/4 dövrə, suya dalmaqla hər iki ayaq üstə bucaq, suya dalmaqla flaminqo, bükülü dizlə vertikal xətt.

- **“VAĞ”, SÜRƏKLİ FIRLANMA**- “Vağ, 180 dərəcədə fırlanma” fiquruna oxşar, lakin “bükülü dizlə vertikal” mövqeyindən “su altında bükülü dizlə vertikal” mövqeyinə qədər maksimal sayda fırlanma yerinə yetirilir.

- **VAĞ, 180 DƏRƏCƏ DÖNMƏ**- “Vağ” fiquruna oxşar, lakin “bükülü dizlə vertikal” “suya dalmada bükülü dizlə vertikal” mövqeyinə qədər 180 dərəcədə fırlanma icra olunur.

VAXT

- **ARADAKI VAXT**- Distansiyanın ayrı-ayrı kəsiklərində (kiçik hissələrində) və ya idman mübarizəsinin ayrı-ayrı dövrlərində qeydə alınan vaxt.

- **ATƏŞAÇMA VAXTI**- Biatlonda atış məntəqəsinə yaxınlaşma məqamından oradan çəkilənə qədər olan vaxt. Biatlonçunun hazırlıq səviyyəsinin göstəricilərindən biri.

- **AVARLAMAYA SƏRF OLUNAN VAXT**- Avarçəkmə zamanı pərin suda

VAX

olması müddətindəki vaxt.

- **CƏRİMƏ VAXTI**- 1. Komandalı idman oyunlarının çoxunda idmançının yarış qaydalarının pozulmasına görə oyundan uzaqlaşdırıldığı vaxt. 2. Biatlonda yarış qaydasına uyğun olaraq atəşaçma zamanı hədəfə dəyməməyə görə iştirakçıya hesablanan fərdi yürüş vaxtı (hər yanlışığa görə 1 dəqiqə). 3. Atçılıq idmanında (üçnövçülük tərkibində yerli şəraitdə sınaq, konkur) idmançıya vaxt normasını keçdiyinə görə cərimə xalı hesablanır (müəyyən xal sayından 1 xal çıxılır). 4. Nişanlanmış trasda idman oriyentirini tapma üzrə kontrol məntəqə yerinin təyin edilməsindəki səhvə görə distansiyayı keçmə vaxtına əlavə edilən vaxt şəklində yarış iştirakçısının nəticəsinin tərkib hissəsi.

- **ƏLAVƏ VAXT**- Yarışda qalibi aşkara çıxarmaq üçün (heç-heçə nəticəsi halında) əsas vaxtdan sonra təyin edilən oyun vaxtının müəyyən kəsiyi.

- **ƏSAS VAXT**- Heç-heçə nəticəsi qeydə alındığı halda əlavə vaxt nəzərdə tutulan komandalı idman oyunlarında yarışın vaxtı.

- **HAZIRLIQ VAXTI**- Fotofiniş göstəricilərini dəqiqləşdirənə və hakim protokoluna daxil edilənə qədər idmançının elektron və ya əl xronometri göstəriciləri üzrə elan edilən vaxtı.

- **İSTİQAMƏTVERİCİ VAXT**- Yarış prosesində məşqçinin tapşırığına uyğun olaraq müəyyən distansiyayı (distansiyanın müəyyən hissəsini) keçmək üçün idmançıya və ya ekipaja tələb olunan vaxt.

- **KONTROL VAXT**- 1. İştirakçılar və hakimlərin müəyyən fəaliyyətini qay-

VAX

daya salan, əvvəlcədən qoyulmuş və ya yarışın gedişində müəyyən edilmiş vaxt müddəti. 2. İdman oriyentirini tapma üzrə yarış iştirakçısının distansiyada olma vaxtı. Şəxsi (şəxsi-komandalı) yarışlarda kontrol vaxt qalibin gözlənilən vaxtdan 200-250 faiz həddində müəyyən edilir. Kontrol vaxtı keçən iştirakçının nəticəsi ləğv olunur.

- **QALIBIN GÖZLƏNİLƏN VAXTI**- İdman oriyentirini tapmada distansiya rəhbəri distansiyanın keçilmə vaxtının hesablanması böyüklüyünü (yarışın miqyasından, yerin dərə-təpəlik və keçilə bilən olmasından, yaşdan, cinsdən, iştirakçıların fiziki və texniki hazırlığından asılı olaraq), distansiyanın uzunluğunu, kontrol məntəqələrin sayı və yerini planlaşdırır, baş hakim isə kontrol vaxtı təyin edir. Qalibin gözlənilən vaxtını kəsikləri keçmə sürəti üzrə və ya bütün distansiyalara uyğun kvalifikasiyalı kontrol iştirakçıları dəqiqləşdirirlər. Distansiyayı elə planlaşdırırlar ki, qalibin gözlənilən vaxtı yarış qaydalarında göstərilmiş həcmə (miqdara) uyğun olsun.

- **MAKSİMAL CƏRİMƏ VAXTI**- Hansısa kontrol məntəqənin olduğu yerin müəyyən edilməsindəki səhvə görə nişanlanmış trasda idman oriyentirini tapma üzrə yarış iştirakçısına müəyyən edilə bilən cərimə vaxtının son həddi.

- **ORTA VAXT**- 1. Distansiyayı qət etməkdə ümumi vaxt kəsiklərinin sayının bölünməsi ilə distansiyanın ayrı-ayrı kəsiklərinin gedilməsinə sərf edilən orta hesab vaxtı. 2. Əl xronometrajı ilə işləyən üç saniyəölçəndən birinin göstərdiyi vaxt digər iki saniyəölçən arasında

VAX

orta göstərici hesab olunur.

- **OYUN VAXTI**- Komandalı idman oyunu müəyyən edilmiş vaxt ərzində və ya müəyyən hesaba qədər aparılarsa, oyun qaydaları ilə nəzərdə tutulmuş yarışın ümumi vaxtı.

- **SÜRƏT GÖTÜRMƏ VAXTI**- Trampindən xizəklərdə tullanan idmançının startın əvvəlində sürətvermə dağından uçuşun başlanğıcına qədərki vaxt. Trampindən xizəklərdə hoppanmanın icra texnikası xüsusiyyətlərindən biridir. Sürət götürmə nə qədər yüksək olarsa, tullananın uzunluğu da o qədər böyük olur.

- **TƏKBƏTƏK DÖYÜŞ VAXTI**- Yarışda iki idmançının tutaşmasına, döyüşün aparılmasına ayrılmış vaxt.

- **TƏMİZ VAXT**- **1.** Dayanmalara və fasilələrə sərf edilmiş hər cür vaxtı çıxmaq-la tutaşma vaxtı. **2.** Bir sıra komandalı idman oyunlarında topun (şaybanın) bilavasitə oyunda olduğu vaxt. Təmiz vaxta oyunda müxtəlif dayanmalar daxil edilmir.

- **TƏMRİNİN İCRA EDİLMƏSİNƏ HAZIRLIQ VAXTI**- İştirakçının çağırış məqamından zəçot cəhdini yerinə yetirməsinə qədər yarış qaydaları ilə icazə verilən hazırlıq müddəti.

- **ÜMUMİ VAXT**. Komanda iştirakçılarının göstərilmiş zəçot vaxtının həcmi.

“**VAXTDIR!**”- Bodibildinq üzrə yarışda atletin poza almanın sərbəst proqramında yarış qaydaları ilə dəqiq göstərilmiş (adətən, 1 və ya 1,5 dəqiqə) vaxt həddini keçərkən xronometrçi hakimin xəbərdarlıq komandası.

VAL. KİÇİK VAL- **1.** Velosipedin sürgü qolu oxuna quraşdırılan rama qov-

VAL

şağı. **2.** Kamandan oxatmada vertikal üzrə yeri dəyişdirilən nişangahın hissəsi.

VALEOLOGİYA- Sağlamlığın təzahürü, qanunauyğunluğu və formalaşması mexanizmi, saxlanması və möhkəmləndirilməsi haqqında elm.

VALLEY- Fiquristin hərəkətdə ikən bir gediş əvvəl arxaya-xaricə atdığı ayaq üstündə yerə enməklə arxaya-daxilə icra etdiyi bir dövrə hoppanma. Uçuşda bədənin fırlanma istiqaməti pisdır, yəni təkən qövsü əks istiqamətə fırlanır.

VALS (QOŞA OYNANILAN RƏQS ADI)

- **AMERİKAN VALSI**- Buz üstündə 16 addımdan ibarət məcburi idman rəqsi. Hər biri 3 sayə qədər 66 takt, yəni dəqiqədə cəmi 198 say tempində ifa olunur. Musiqi müşayiəti 3/4-dür. Yarışda 1 dəqiqə müddətində icra edilir. Vaxt partnyorun ilk üç sayı ilə hesablanır.

- **ASTA VALS**- Standart proqrama daxil edilən idman rəqsi. Musiqi ölçüsü 3/4-dür, temp beynəlxalq qayda üzrə dəqiqədə 30 taktıdır (90 zərbə), tövsiyə edilən temp - 30 t/dəq-dir.

- **AVROPA VALSI**- Buz üstündə 18 addımdan ibarət məcburi idman rəqsi. Hər birində 1, 2, 3 sayı ilə 45 takt, yəni dəqiqədə cəmi 135 say tempində ifa olunur. Musiqi müşayiəti 3/4-dür. Yarışda 1 dəqiqə müddətində icra edilir. Vaxt partnyorun ilk üç sayı ilə hesablanır.

- **RAVENSBURQ VALSI**- Buz üstündə 42 addımdan ibarət məcburi idman rəqsi. Hərəsində bir, iki, üç sayı üzrə, yəni dəqiqədə cəmi 198 say tempində icra olunur. Musiqi müşayiəti 3/4-dür. Yarışda 2 seriya ifa olunur.

VAL

- **ULDUZLU VALSI-** Buz üstündə 32 addımdan ibarət məcburi idman rəqsi. Hərəsində bir, iki, üç sayı ilə 58 takt, yəni dəqiqədə cəmi 174 say tempində ifa olunur. Musiqi müşayiəti 3/4-dür. Yarışd 2 seriya icra edilir.

- **VENA VALSI- 1.** Buz üstündə 24 addımdan ibarət məcburi idman rəqsi. Hər biri 3 sayə qədər 52 takt, yəni dəqiqədə cəmi 156 say tempində ifa edilir. Musiqi müşayiəti 3/4-dür. Yarışda 3 seriya icra olunur. **2.** Standart proqrama daxil edilmiş idman rəqsi. Musiqi ölçüsü 3/4-dür, beynəlxalq qaydaya görə temp dəqiqədə 60 taktıdır (180 zərbə).

- **VESTMINSTER VALSI-** Buz üstündə 22 addımdan ibarət məcburi idman rəqsi. Hər biri 3 sayə qədər 54 taktıdan, yəni dəqiqədə cəmi 162 say tempində ifa olunur. Musiqi müşayiəti 3/4-dür. Yarışda 3 seriya icra edilir.

VALSET- Vışkadan suya tullanma zamanı təkənla bir-birinin ardınca hər iki ayaqla templi atılma. Yüyürüb arxaya fırlanmaqla hoppanmaların icrasında istifadə olunur. Gimnastika və akrobatikada tez-tez "templi sıçrama" termini işlədilir.

VALTRAP- Bir metrlik iplik parça atın yəhəri altına qoyulur; parad valtrapı yəhər altındakı tərlikdir.

VANNA- Müxtəlif temperaturlu hava və ya su mühiti, müxtəlif komponentli su məhlulları, günəş şüaları və müalicə palçıqları ilə orqanizmin möhkəmləndirilməsi. Müalicə çılpəq bədənə gigenik dozalarda təsir edir.

HOVUZ VANNASI- Süni hovuzun əsası, hər şeydən əvvəl, dəmir-beton konstruksiyadan ibarət olur. Vannaların müxtə-

VAT

lif ölçüləri müəyyən olunmuşdur: idman yarışları üçün 50x21x1,84; məşq və yarışlar üçün 25x16 (11)x1,8 m; üzgüçülüğü öyrətmək üçün 12,5x11x1,2 (0,9) m.

VANT-PUTENS- Dor iplərini bərkitmək üçün yaxtın korpusunun metallə üzlənməsi.

VARIANT- Şahmat və damada: -1) öz aralarında məntiqi cəhətdən bağlı gedişlər seriyası; 2) oyunun debütdə hazırlanmış sxemi.

- **DEBÜT VARIANTI-** Şahmat və dama partiyalarının başlanğıc mərhələsində oyunun inkişaf etdirilməsi üçün mümkün olan və tətbiq edilən üsullardan biri.

- **GÜCLƏNDİRİLMİŞ VARIANT-** Şahmat və damada bir və ya hər iki tərəfin məcburi gedişlərinin zəncirvari əvəzlənməsi əlverişsiz aqibətə gətirib çıxara bilər.

VARIASIYA- Əsas musiqi mövzusunun, onun ayrı-ayrı elementlərinin (ritm, harmoniya və s.) dəyişdirilməsi ilə başqa şəkllə salınması. İdman rəqslərində fiqurun (havada uçuşda alınan vəziyyətlərin) hissələrinin və ya rəqsin musiqisinin 2 takt həddində texniki elementlərinin birləşdirilməsi.

VARIATİVLİK- Məşq prosesində idmançının hazırlığının təkmilləşməsinə yönəlmiş və sonda onun nəticə etibarilə səmərəliliyinin artırılmasında müxtəlif vasitə, metod və yüklərin bir-birini əvəzləyən üsullarından biri.

VARIATOR- Rəvan ötürücü əlaqə ilə məqamı qəfil ötürmə mexanizmi.

YERÜSTÜ NƏQLİYYAT VASİTƏ-LƏRİ- İnsanın və yükün yer üstündə hərəkəti üçün texniki qurğu.

VATERPOLO (SU POLOSU)- İki

VAT

üz-gücü komanda arasında suda oynanılan top oyunu.

VATERVEYS- Taxta göyertə döşəməsinin borta paralel gedən son dərəcə qalınlaşdırılmış qurşağı; özəyi çox möhkəm ağac cinslərindən - palıddan, göyrüşdən, qırmızı ağaclardan hazırlanır.

“VAZA-ARİ”- Cüdo və karatedoda üsulun icra qiyməti. Hərfi mənası “qələbənin yarısı” deməkdir.

“VAZA-ARİ AVASET İPPON”- Cüdo və karatedoda “Vaza-ari” ilə qiymətləndirilən iki üsul nəticəsində qələbə.

“VAZA-ARİ-NİÇİKAY VAZA”- Cüdo da böyük olmayan üstünlüklə qələbə.

VEGETASİYA- Bitkinin cücərməsi, boy atması və inkişafı dövrü.

VEGETATİV- Canlı orqanizmlərin inkişafına və qidalınmasına aid olan.

VEGETATİV ÇOXALMA- Bitkilərin qeyri-cinsi çoxalma üsulu.

VEGETATİV NEVROZ- Vegetativ sinir sisteminin funksional pozulması.

VEGETATİV SİNİR SİSTEMİ- Sinir sisteminin orqanizmdə tənəffüs, həzm, qan dövranı, ifrazat və maddələr mübadiləsi proseslərini idarə edən hissəsi.

VEKTOR- Ədədi qiyməti və istiqaməti olan riyazi kəmiyyət və bu kəmiyyətin grafik təsviri.

VELOBOL- Velosipedlərdə topla komandalı idman oyunu. Oyunun məqsədi topu rəqibin qapısına vurmaqdır. Oyun sahəsi 12x15 m olan düz meydançada keçirilir. Meydanın üz tərəflərinin mərkəzində 2x2 m ölçüdə qapı qurulur. Top doldurulur, kütləsi 500-600 q, diametri 15-16 sm-dir. İştirakçıların sayı hər iki tərəfdən 2 idmançıdır. Topa zərbələri qa-

VEL

baq və arxa təkərlə, həm də gövdə ilə vurmaq olar (lakin əl və ayaqlarla olmaz).

VELODROM- Velosipedləri sınamaq və velosiped yarışları keçirmək üçün xüsusi meydan, beton yol. həm də **bax. Trek.**

VELOERQOMETR- İşin icrasında enerji sərfini qiymətləndirmək, eləcə də başqa erqometrik tədqiqatlar aparmaq üçün velosiped tipli ötürücülü qurğu.

VELOERQOMETRİYA- Dəyişən müqavimətli ayaq lingi ötürücüsünün əl və ayaqlarla müxtəlif tezlikli fırlanmaları. Müxtəlif gücdə fiziki yükdən istifadə etməklə orqanizmin funksional imkanlarının tədqiqat metodu.

VELOKROSS- Dərə-təpəlik yerlər üzrə 15-dən 50 km-ə qədər distansiya da velosiped yarışları növü.

VELOMOBİL- Avtomobilə oxşar, lakin əzələ qüvvəsi ilə hərəkətə gətirilən 3-4 təkərli ekipaj.

VELOMOPED- Mopedin xüsusi variantı olub onda ötürmə funksiyası daxili yanma mühərrikindən rəvan gedışı təmin etmək və hərəkətin sürətinə nəzarət üçün pedallı (ayaq lingli) ötürücüyə keçir. Trekdə sürəti məşq etdirərkən velomopeddən geniş istifadə olunur.

VELOSİPED- Hərəkət etməkdən ötrü ramadan, iki təkərdən, sükandan və pedallı işlədərkən ayaqların əzələ gücünü təkərə ötürmək üçün nəzərdə tutulan sürgü qolundan ibarət ikitəkərli maşın.

-İDMAN VELOSİPEDİ- Şosedə, trekdə, kələ-kötür yerlərdə sürmək, eləcə də fiqurlu sürüşmə, velobol, velotrialla velosiped idmanı məşğələləri üçün nəzərdə tutulan velosiped modeli.

- KROSS VELOSİPEDİ- Dərə-təpə-

VEL

lik yerlər üzrə velokross yarışlarında iştirak etmək üçün nəzərdə tutulan xüsusi velosiped. Kamerasız xüsusi pnevmatik şin və uca sükanla təchiz olunan velosiped krossçuya bədənini kütləsini arxa təkərə salmaqla gövdəsini qaldıraraq lazımi oturuş etməyə imkan verir.

- **LİDERİN ARDINCA YÜRÜŞ VELOSİPEDİ**- Trekdə xüsusi motosiklin ardınca sürmək üçün nəzərdə tutulan velosiped modeli. Velosiped qısaldılmış yəhərlə təchiz olunur, sərbəst oxu və əyləci yoxdur.

- **ŞOSE VELOSİPEDİ**- Şossedə velosiped idmanı məşğələləri üçün nəzərdə tutulan velosiped nümunəsi. Şossedə yürüş keçirmək üçün müxtəlif hündürlük fərqləri olan velosiped ötürücü variantlarla (10-12-yə qədər) təchiz edilir ki, onları lazım gələndə xüsusi dəyişdirici açarların köməyi ilə əvəz etmək imkanı olsun.

- **TREK VELOSİPEDİ**- Trekdə velosiped idmanı məşğələləri üçün nəzərdə tutulan velosiped nümunəsi. Velosipedin sərbəst, qoşa təkər üçün oxu və əyləci yoxdur, trekin yatağına toxunmaq üçün onun val oxu şose velosipedindəkindən uca hazırlanır.

- **TURİST VELOSİPEDİ**- Veloturizmlə məşğələlər üçün nəzərdə tutulan velosiped nümunəsi. Yol olmayan yerlərdə sürmək üçün velosiped daha möhkəm bort təkərləri və daha ağır, etibarlı şin və kameralarla təchiz olunur.

- **YOL VELOSİPEDİ**- Dərə-təpəlik yerlərdə, şossedə, şəhər küçələrində və yaşayış məntəqələrində sürmək üçün nəzərdə tutulmuş velosiped modeli. Velosipedin raması böyük ölçüdə polad

VEN

borulardan hazırlanır, ayaq tormozu və düz sükanla təchiz edilir.

VELOSİPED YARIŞI- Velosipedlərdə trekdə, şossedə və ya dərə-təpəlik yerlərdə idman yarışı.

VELOSİPED YÜRÜŞÜ- Velosipeddə iki və ya bir neçə yaşayış məskəni arasında tək və ya qupla yarışı.

VELOSİPEDÇİ ƏLCƏKLƏRİ- Velosipedçi sükanı ilə ovucların kontaktını yaxşılaşdırmaq və yıxılarkən zədələnmələrin qabağını almaq üçün yürüşçülərin istifadə etdikləri xüsusi örtüklü əlcək.

VELOSİPEDÇİ KÖYNƏYİ-Şose yürüşlərində velosipedçilər üçün düyməli qolu və cibi olan xüsusi örtüklü trikotaj köynək.

VELOTRENAJOR. STASİONAR VELOTRENAJOR- Otu-raraq və ya uzanmış vəziyyətdə ayaq lingini fırlatmaqla yerinə yetirilən, velosipedə ya da veloerqometrə oxşar trenajor qurğusu. İdmançının aerob hazırlığının yüksəlməsi və sağlamlaşdırıcı məşqi üçün istifadə olunur. Müasir stasionar velotrenajor görülən işin parametrlərinə və yükün proqramlaşdırılmasına nəzarət üçün mini-kompüterlərlə də təchiz olunur.

VELOTRIAL- Örtülü və ya açıq stadionlarda, meydançalarda və manejlərdə keçirilən velosiped yürüşü növü. İdmançıların ixtisaslaşması və yaşdan asılı olaraq müxtəlif uzunluqlu distansiyalarda müxtəlif çətinlikli maneələrin aradan qaldırılmasına hesablanır. Maneələrin dəf edilməsi texnikasını pozmağa görə cərimə xalları tətbiq edilir.

VELOTUR- Şossedə şəhərlərarası ənənəvi marşrut üzrə təşkil olunan çoxgün-

VEN

lük velosiped yarışı.

VENOZ- Venalara aid olan, yaxud venaların içində olan.

VENOZLUQ- Kulturistin dərisi altında minimal sayda dərialtı piyi və yüksək yarış hazırlığını sübut edən qan damarları cizgilərinin (konturların) aydın görünməsi. Sağlam venozluğu və damarların patoloji genişlənməsini (varikozluq) fərqləndirmək lazımdır.

VENTİL- Borularda, cihazlarda mayenin, qazın, yaxud buxarın yolunu açib bağlamaq üçün qurğu.

VENTİLYASIYA- 1. Qapalı yerlərdə havanın dəyişdirilməsi və təmiz hava ilə əvəz edilməsi. **2.** Qapalı yerlərin havasını dəyişdirmək və təmizləmək üçün qurğular, cihazlar sistemi.

- **AĞCIYƏRLƏRİN VENTİLYASIYASI-** Nəfəs almaq və nəfəs verməklə havanın ağciyərlərdə şərtləşən dövr etməsi arterial qanda oksigen və karbon qazlarının parsial (hissələrə bölünmüş) təzyiqinin daimi saxlanması.

- **AĞCIYƏRLƏRİN MAKSİMAL VENTİLYASIYASI-** Xarici tənəffüsün funksional son hədd imkanlarının fizioloji göstəricisi (bir dəqiqədə 65-75 tezliklə və son həddə çatdırılmış dərinliklə məcburi tənəffüs silsilələrinin hesabına əldə edilmiş ağciyərlərin ventilyasiyasının həcmi).

VERİCİ

- **FİNİŞİ QAPAMA VERİCİSİ-** Finişdə xronometri dayandırmaq üçün cihaz (ölçü dəyişdiricisi).

- **STARTI QAPAMA VERİCİSİ-** Startda xronometri işə salmaq üçün cihaz (ölçü dəyişdiricisi).

VER

GEDİŞİN TƏHVİL VERİLMƏSİ- Şahmat və damada manevr nəticəsində oyun taxtasında artıq baş vermiş vəziyyət başqa tərəfin gediş növbəsi ilə təkrar olunur.

VERTİKAL- 1. Sinxron üzgüçülük duruşu: açılmış bədən su səthinə (baş aşağı) perpendikulyar, budlar suyun üzündə (yerləşir).

- **QATLANMIŞ DİZLƏ VERTİKAL-** Sinxron üzgüçülük mövqeyi: düzləndirilmiş bədən suyun səthinə perpendikulyar (baş aşağı), bir ayaq diz və çanaq-bud oynağında bükülü olur.

- **SU ALTINDA VERTİKAL.** Sinxron üzgüçülük mövqeyi: düzləndirilmiş bədən suyun səthinə (baş aşağı) perpendikulyar qoyulur, gövdə, omba, baldırlar və ayaq pəncələri tamam su altında olur.

- **SUYA DALMADA VERTİKAL-** Sinxron üzgüçülük duruşu: düzləndirilmiş bədən suyun səthinə (baş aşağı) perpendikulyar, topuq çıxıntısı suyun səviyyəsində olur.

- **ÜFÜQİ BUCAQDA VERTİKAL-** Sinxron üzgüçülüyn aşağıdakı əsas mövqelərindən ibarət fiqurlar: sinə üstündə, üfüqi bucaq, vertikal.

- **ÜFÜQİ BUCAQDA VERTİKAL, GİRDAB-** “Üfüqi bucaqda vertikal” fiquruna oxşar, lakin “vertikal” mövqeyində girdab icra olunur.

- **ÜFÜQİ BUCAQDA VERTİKAL, 180 (360) DƏRƏCƏDƏ FIRLANMA-** “Üfüqi bucaqda vertikal” fiquruna oxşar, lakin “vertikal” mövqeyində 180 (360) dərəcə “batmaqda vertikal” mövqeyinə qədər fırlanma icra olunur.

- **ÜFÜQİ BUCAQDA VERTİKAL,**

VER

SÜRƏKLİ FIRLANMA- “Üfüqi bucaqda vertikal” fiquruna oxşar, lakin “vertikal” mövqeyində “su altında vertikal” mövqeyinə qədər maksimal sayda fırlanmalar icra olunur.

- ÜFÜQİ BUCAQDA VERTİKAL, VİNT-FIRLANMA- “Üfüqi bucaqda vertikal” fiquruna oxşar, lakin “vertikal” mövqeyində yarım vint icra olunur, ardınca 180 dərəcə “batmaqda vertikal” mövqeyinə qədər fırlanma.

- ÜFÜQİ BUCAQDA VERTİKAL, YARIMVİNT (VİNT)- “Üfüqi bucaqda vertikal” fiquruna oxşar, lakin “vertikal” mövqeyində yarım vint (vint) icra olunur.

- YUMARLANMAQLA VERTİKAL- Aşağıdakı əsas mövqe və hərəkətlərdən ibarət sinxron üzgüçülük fiquru: arxası üstə, möhkəm yumarlanma (yumağa dönmə), köndələn ox ətrafında arxaya 1/4 dövrə, əks yumarlanma, vertikal.

- YUMAQLANMAQLA VERTİKAL, GİRDAB- “Yumarlanmaqla vertikal” fiquruna oxşar, lakin “vertikal” mövqeyində “girdab” icra olunur.

- YUMARLANMAQLA VERTİKAL, ŞPAQAT- “Yumaqlanmaqla vertikal” fiquruna oxşayır, lakin “vertikal” mövqeyindən sonra şpaqat, ardınca yenidən vertikal icra edilir.

- YUMARLANMAQLA VERTİKAL, 180 (360) DƏRƏCƏ FIRLANMA- “Yumaqlanmaqla vertikal” fiquruna oxşar, lakin “vertikal” mövqeyində “dalmada vertikal” mövqeyinə qədər 180 (360) dərəcə fırlanma icra olunur.

- YUMARLANMAQLA VERTİKAL, ŞPAQAT, 360 DƏRƏCƏ AÇIQ FIR-

VER

LANMA- “Yumaqlanmaqla vertikal, şpaqat, qapalı fırlanma” fiquruna oxşayır, lakin “şpaqat” mövqeyində “vertikal” mövqeyinə qədər qövs üzrə yuxarı, eyni vaxtda ayaqları qaldırmaqla 180 dərəcə dönmə, daha sonra arxası üstə “şpaqat” mövqeyinə qədər eyni vaxtda ayaqları açmaqla 180 dərəcə dönmə icra olunur.

- YUMARLANMAQLA VERTİKAL ŞPAQAT, 180 DƏRƏCƏDƏ QAPALI FIRLANMA- “Yumaqlanaraq vertikal, şpaqat” fiquruna oxşayır, lakin “şpaqat” mövqeyindən sonra eyni vaxtda ayaqları qövs üzrə yuxarı qaldırmaqla “vertikal” mövqeyinə qədər yarım vint icra olunur.

- YUMARLANMAQLA VERTİKAL, SÜRƏKLİ FIRLANMA- “Yumarlanmaqla vertikal” fiquruna oxşayır, lakin “vertikal” mövqeyindən sonra “su altında vertikal” mövqeyinə qədər maksimal sayda fırlanmalar icra olunur.

- YUMARLANMAQLA VERTİKAL, VİNT-FIRLANMA- “Yumarlanmaqla vertikal” fiquruna oxşayır, lakin “vertikal” mövqeyində yarım vint icra olunur, ardınca “batmaqda vertikal” mövqeyinə qədər 180 dərəcə fırlanma.

- YUMARLANMAQLA VERTİKAL, YARIMVİNT (VİNT)- “Yumarlanmaqla vertikal” fiquruna oxşar, lakin “vertikal” mövqeyində yarım vint (vint) icra olunur.

VERTİKAL- 2. Şahmat taxtası üstündə bir çox xanalar yan kənarla paralel xətt əmələ gətirir. Bütün vertikal səkkizdir (a, b, c, d, e, f, g, h).

VERTUŞKALAR- Bədii gimnastika elementi. Cisimlərin diametral ox ətrafında dönüşlə və ya təkənlə icra edilən

VƏR

fırlanma hərəkətləri.

- **DAYAQ VERTUŞKALARI**- Bədii gimnastika elementi. Döşəmədə və ya bədənin hansısa bir hissəsində yerinə yetirilir.

VƏRDİŞ (1)- Təkrarlamaq və çox işləmək nəticəsində əldə edilən iş bacarığı, adət edilmiş şey; insanın öz həyatının müəyyən dövründə öyrəşdiyi, adət etdiyi təcrübə.

VƏRDİŞ (2)- İstehsalatda, idman və ya tədris fəaliyyətində eyni və ya oxşar hərəkətlərin dəfələrlə şüurlu təkrarı və ya standart məsələlərin həlli nəticəsində avtomatizmə qədər çatdırılan məqsədyönlü hərəkətlərin icrası.

- **ƏSAS VƏRDİŞ**- Hərəkətin, hərəkəti fəaliyyətin və ya standart məsələlərin həllinin başlıca hissəsi ilə bağlı adət.

- **HƏRƏKİ VƏRDİŞ**- Hərəkəti fəaliyyətin avtomatizləşməsi, yəni idman texnikası əsaslarının şüur tərəfdən minimal nəzarəti daxilində yerinə yetirilməsi.

- **TƏTBİQİ VƏRDİŞ**- Əmək və hərbi fəaliyyət üçün əhəmiyyəti olan konkret praktik adət.

ATLARDA PİS VƏRDİŞLƏR- Təbii olmama, baş vurma, cilovdan ayrılma, dişlərini qıcırtdırma, dodaqlarını şappıldatma, qapma, quyruğunu yersiz yelləmə.

VƏRƏQ. MARŞRUT VƏRƏQİ- Rallinin gedişini vaxta görə tam təsvir edən rəsmi sənəd.

VƏSAİT (“VASİTƏ” SÖZÜNÜN CƏM FORMASI)

- **BƏRPA VASİTƏLƏRİ**- Orqanizmin iş qabiliyyətinin bərpasına kömək edən preparatlar və prosedurlar (farma-

VƏZ

koloji preparatlar, fizioterapiya, masaj, psixoterapiya, aktiv və passiv istirahət).

- **FİZİKİ TƏRBİYƏ VASİTƏLƏRİ**- Fiziki təmrinlər, təbii amillər (günəş, hava və su), gigiyenik rejim.

- **MƏŞQ VƏSAİTLƏRİ**- Fiziki təmrinlər: yarış üçün xüsusi və ümumi hazırlıq təmrinləri.

- **MİNİK ATINI SÜRƏRKƏN VƏSAİTLƏR**: mahmız, cilov və atının gövdəsi.

- **OYADICI (FƏALİYYƏTİ ARTIRAN) VƏSAİT**- Orqanizmin xarici və daxili mühitinə təsir göstərən, onun vəziyyətini fəallaşdıran (farmakoloji preparatlar, masaj, psixoloji təsir və s.) müxtəlif vasitələr, üsullar.

- **ÜZÜCÜ VƏSAİTLƏR**- Üzgüçülüğü öyrədərək istifadə olunan xüsusi alətlər (üzən ağac, üzgəc-ləçək, üzgəc-çanta, hava ilə doldurulmuş rezin halqalar və s.).

VƏTƏR- Əzələni sümüyə və fassiyaya yapışdıran sıx birləşdirici toxuma.

VƏZİ- İnsanda orqanizmə lazım olan maddələri hazırlayan və qana verən, yaxud xaricə ifraz edən üzv.

- **DAXİLİ SEKRESİYA VƏZİLƏRİ -bax. ENDOKRİN VƏZİLƏRİ.**

- **ENDOKRİN VƏZİLƏRİ**- Bilavasitə qana və ya limfaya hazırladığı fizioloji aktiv maddələri (hormonları) törədən orqanlar (hipofiz, böyrəküstü vəzilər, cinsiyyət vəziləri, qalxanvari vəzi, mədəaltı vəzi adacıqları). Onlar əsəb sistemi ilə qarşılıqlı əlaqədə orqanizmin bütün funksiyalarını tənzimləyir.

VƏZİR- Şahmat finqurlarından biri. İrəliləyir, rəqibin fiqur və piyadalarını vertikal, horizontal (top kimi) və diaqonal üzrə (fil kimi) istənilən mümkün məsafə-

VƏZ

də vurur. Qısaldılmış işarəsi F-dir (ferz).
VƏZİYYƏT- Bədənin, yaxud onun bir hissəsinin mövcud halı.

- **ASILI VƏZİYYƏT**- Damaların taxtanın bort meydanında yerləşməməsi.

- **ÇIXIŞ VƏZİYYƏTİ (Ç.V.)**- Hərəkət, fəaliyyət, idman tərmini başlanmamışdan əvvəl əllərin, ayaqların, gövdənin qabaqcadan razılaşdırılmış vəziyyəti.

- **DAYAQ VƏZİYYƏTİ**- İdmançının yer səthinə, döşəməyə, alətə və s. dayağı ilə bədənin vəziyyəti.

- **DAYAQSIZ VƏZİYYƏT**- İdmançının bədəninin uçuşda yerin, döşəmənin, alətin və s. səthinə nisbətə vəziyyəti.

- **ƏYİLMİŞ VƏZİYYƏT**- **1.** Bədənin əyilmiş və bir xətt təşkil etdiyi vəziyyəti. **2.** Dayaqlı hoppanmalar və hoppanıb aşmalar zamanı üzü alətə tərəf olmaqla bədənin düz və ya əyilmiş vəziyyəti.

- **“GƏRİLMİŞ KAMAN” VƏZİYYƏTİ**- Əllərdə duruşda müvafiq tərəfə itələnmə zamanı idmançının iti fırlanma yaratmaq məqsədilə qəbul etdiyi çıxış vəziyyəti. Arxaya fırlanma yaradarkən bədənin qarşısından ayaqların arxaya (gövdənin müəyyən qədər açılması) aparılması ilə əzələlər gərgin dartılmalı, irəli fırlanma yaradarkən isə bədənin arxa səthindəki əzələlərin çanaq-bud oynağında qabaqcadan bükülməsi ilə gərgin dartılması lazım gəlir.

- **HAZIRLIQ VƏZİYYƏTİ**- İdmançının yarış fəaliyyətinə hazırlığını xarakterizə edən kompleks dinamik halı. Fiziki, texniki, taktiki, psixi və zehni hazırlığın cəmi ilə müəyyənləşir. Hazırlıq halının yüksək səviyyəsi idman formasıdır.

VƏZ

- **“XALÇADAN KƏNAR” VƏZİYYƏT**- Güləşçinin görüşdə xalçanın işçi meydanından kənara çıxması. Duruşda “xalçadan kənar” vəziyyət o zaman hesab alınır ki, güləşçi bir ayağı ilə xalçadan kənara çıxmış olur. Parterdə (Yunan-Roma və sərbəst güləş) “xalçadan kənar” o vaxt sayılır ki, baş xalçanın sərhədini keçmiş olur, uzanmış vəziyyətdə isə (sambo və cüdoda) gövdənin yarısı xalçadan kənara çıxır.

- **İDMANÇININ BƏDƏNİNİN UÇUŞDA VƏZİYYƏTİ**- İdmançının (akrobatın, gimnastın, suya hoppananın, batutçunun) bədəni uçuş fazasında üç əsas vəziyyətdə ola bilər: düz, bükülü və qruplaşmış. Düz vəziyyətdə gövdə, diz və çanaq-bud oynaqları düzlənmiş, ayaqlar birləşdirilmiş olur; bükülü vəziyyətdə bədən çanaq-bud oynağında bükülür, qıçlar tam açılır; qruplaşmış vəziyyətdə bədən çanaq-bud və diz oynaqlarından bükülür, əllər baldırlardan yapışır, dizlər birləşdirilir. Bütün hallarda ayaq barmaqları dartılır.

- **KÖNDƏLƏN VƏZİYYƏT**- Gimnastın çiyin qurşağı xəttinin alətin oxuna perpendikulyar olduğu vəziyyət.

- **KOR-A-KOR VƏZİYYƏTİ**- Qılınc oynadanların yaxın döyüşdə bədənlərinin hansısa hissələrinin bir-birinə toxunması.

- **“OYUNDANKƏNAR” VƏZİYYƏT**- Komandalı idman oyunlarında (su polosu, futbol, hokkey və s.) hücumçuların rəqibin qapısı qarşısında - müdafiə xətti və ya zona xəttinin arxasında düzgün mövqedə olmaması ilə yarış qaydasının pozulması.

- **PSIXİ VƏZİYYƏT**- Praktiki və psixi

VƏZ

fəaliyyətin keçdiyi fəallıq fonunda şəxsin müəyyən səviyyəsi ilə xarakterizə olunan bütöv təzahürü. Psixi prosesdən fərqli olaraq psixi vəziyyət nisbətən uzun müddətli olur. Bura əhval-ruhiyyə, yorğunluq, stress, startqabağı apatiya, döyüş hazırlığı və s. daxildir.

- **SABİT VƏZİYYƏT**- İntensivliyinə görə anaerob hədd səviyyəsini keçməyən işin icrası prosesində orqanizmin fizioloji vəziyyəti.

- **SİLAHIN “QILINC SALAMI” VƏZİYYƏTİ**- Qılıncoynadanların qılının tiyəsinə vertikal istiqamətə, dəstəyini çənəyə qədər qaldırmaqla salamlama fraqmenti.

- **STARTQABAĞI VƏZİYYƏT**- İdmançının orqanizmində bilavasitə yarışa çıxmadan əvvəl müxtəlif təzahür formalarının (startqabağı həyəcan, startqabağı apatiya, döyüş hazırlığı) baş verdiyi psixi vəziyyət.

- **SÜNİ “OYUNDANKƏNAR” VƏZİYYƏT**- Müdafiə olunan oyunçular qrupunun (futbolda, ot üstündə hokkey, topla hokkeydə) qarşılıqlı taktiki əlaqə üsulu olub rəqib komandanın bir və ya bir neçə hücumçusunun vaxtından əvvəl irəli çıxması hesabına “oyundankənar” vəziyyət yaranır. Bu üsul nəticəsində hücum edən komanda topu itirir.

- **TƏHLÜKƏLİ VƏZİYYƏT**- Görüşdə güləşçinin rəqib tərəfindən kürəyi üstə çevrilməsi və saxlanması vəziyyəti. Kürəyin xalçaya toxunmasına yaxınlığı ilə (körpü, yarım-körpü və s.) xarakterikdir. Termin yunan-Roma və sərbəst güləşmədə işlədilir.

- **UZUNUNA VƏZİYYƏT**- Gimnastın

VƏZ

çiyin qurşağı xəttinin alətin oxuna paralel olduğu vəziyyət.

- **ÜMİDSİZ VƏZİYYƏT**- Yelkənsürmə taktikası termini. Yaxtların yaxın yerləşdirilməsi hesabına başqa yaxtın ardınca beydevind səmti ilə gedən yaxtın mövqeyi. Vəziyyət ümitsiz adlandırılır, çünki qabaqdakı yaxtın səmt xəttindən küləktutmayan tərəfə həmişə yelkəndən “külək əlaməti” var, arxada isə küləyə az qalmış qaytarılmış və dalğalanmış hava axınında arxadakı yaxtın sürəti azalır.

- **YAXŞI MƏŞQGÖRMƏ VƏZİYYƏTİ**- Əgər at bütün planlı məşq yükünün fizioloji göstəricilərini (tənəffüs, nəbz, hərəkət arzusu) pisləşdirmədən yerinə yetirirsə, atın vəziyyəti onun yarışa yaxşı hazırlığının göstəricisidir.

- **YAXŞI TƏLİMGÖRMƏ VƏZİYYƏTİ**- İnsan orqanizmində bioloji (morfofunkcional) xarakterə malik müxtəlif adaptasiyalı dəyişikliklərlə bağlı, məşq prosesində baş verən və onun fiziki imkanlarının səviyyəsini müəyyənləşdirən vəziyyəti.

- **YANAKI VƏZİYYƏT**- Gimnastın alətə nisbətdə sağ və ya sol böyrü ilə aldığı vəziyyəti.

- **GÜLƏŞÇİNİN ƏSAS VƏZİYYƏTLƏRİ**- (1).Güləşmə prosesində güləşçinin ayaq üstə və ya parterdə aldığı vəziyyətləri. (2). Güləşçinin xalçaya və ya rəqibə nisbətdə görüşün müəyyən məqamında mövqeyi.

- **GÜLƏŞÇİNİN ALTDA VƏZİYYƏTİ**- Güləşçinin görüşdə bədən hissəsinin rəqibin bədəninin altında və ya bədəninin hissəsi altında qalması.

- **GÜLƏŞÇİNİN ARXADA VƏZİYYƏTİ**

VƏZ**VID**

YƏTİ- Güləşçinin duruşda rəqibə kürək tərəfi ilə, parterdə və ya uzanmış halda isə kürək tərəfi və ayağı ilə üstdə olduğu vəziyyəti.

- GÜLƏŞÇİNİN ARXASI ÜSTƏ VƏ-ZİYYƏTİ- Sambo və cüdoda güləşçinin uzanmış halda görüşdə kürəkləri ilə xalçaya toxunduğu vəziyyəti. Anlayış hakimlikdə texniki fəaliyyəti qiymətləndirmək üçün işlədilir.

- GÜLƏŞÇİNİN AYAQ ÜSTƏ VƏ-ZİYYƏTİ- Güləşçinin görüşdə xalçaya yalnız ayaq pəncələri ilə təmas etdiyi (ayaqları üstündə durduğu) vəziyyəti. Güləşçi bu vəziyyətdə mübarizəyə başlayır.

- GÜLƏŞÇİNİN BÖYÜR TƏRƏFDƏN (YANDAN) VƏZİYYƏTİ- Güləşçinin böyür tərəfdən vəziyyəti: duruşda rəqibin böyür tərəfində durduğu vəziyyəti, parterdə və ya uzanmış halda rəqibin böyür tərəfində durduğu, oturduğu və ya uzandığı vəziyyəti.

- GÜLƏŞÇİNİN BÖYRÜ ÜSTƏ VƏ-ZİYYƏTİ- Samboda güləşçinin uzanmış halda görüşdə bədəni frontal kürək xətti üzrə ön tərəfdən xalça ilə 90 dərəcə və daha az bucaq təşkil edir. Anlayış texniki hərəkətlərin qiymətləndirilməsi üçün tətbiq edilir.

- GÜLƏŞÇİNİN KÖNDƏLƏN VƏ-ZİYYƏTİ- Güləşçinin parterdə və ya uzanmış halda görüşdə rəqibin üstündə, onun bədəninin uzununa xəttinə perpendikulyar oturduğu vəziyyəti.

- GÜLƏŞÇİNİN QARNI ÜSTƏ VƏ-ZİYYƏTİ- Güləşçinin uzanmış halda görüşdə bədəninin ön tərəfdən kürək

xətti xalça ilə 180 dərəcədən artıq bucaq təşkil edir. Anlayış hakimlikdə texniki hərəkətlərin qiymətləndirilməsində tətbiq edilir.

- GÜLƏŞÇİNİN PARTERDƏ VƏ-ZİYYƏTİ- Bax. PARTER.

- GÜLƏŞÇİNİN UZANMIŞ HALDA VƏZİYYƏTİ- Sambo və cüdoda güləşçi görüşdə ayaq pəncələrindən başqa bədəninin hansısa bir hissəsi ilə də xalçaya toxunur.

- GÜLƏŞÇİNİN ÜSTƏ VƏZİYYƏTİ- 1. Güləşçinin parterdə və ya uzanmış halda rəqibin bədənində oturub onu ayaqları ilə sıxdığı vəziyyəti. 2. Görüşdə güləşçinin bədəninin bir hissəsinin rəqibin bədən hissəsindən üstə olduğu vəziyyəti.

KİRŞƏ-BOBSLEY TRASININ VƏ-ZİYYƏTİ- Kirşə-bobsley trasının nəticəyə təsir göstərən buz örtüyünün keyfiyyəti. Hava şəraitindən, örtüyün möhkəm hazırlanmasından və s. kimi amillərdən asılıdır.

VİMPEL- 1. Ucları haça, ensiz uzun bayraq; 2. Ensiz, uzun, üçbucaq formada kiçik bayraq.

VIŞKA- Müəyyən texniki məqsəd üçün taxtadan və ya metaldan düzəldilmiş hündür qüllə.

VİBRAM- Müxtəlif aşqarlı tökmə (pre-slənmiş) rezindən hazırlanmış alpinist botinkalarının çotur altlığı tipi. Ad onu 1938-ci ildə kəşf etmiş italyalı mühəndis Vitaliy Bramoninin şərəfinə verilmişdir.

VIDEOYAZI. SUALTI VIDEOYAZI- Videokamerada sualtı yazı-qeydlərin köməyi ilə üzgüçünün hərəkət tex-

VİN

nikası haqqında təcili informasiyanın alınması. Çəkilişi suda və su üstündə quraşdırılmış, ya tərپənməz, ya da xüsusi arabacığa (üzən idmançının arxasınca hovuzun bortu boyunca hərəkət edir) bağlanmış bir neçə kamera aparır.

VİNSÖRFER- Dora şarnirlə möhkəm bağlanan yastı üzgəcdən ibarət yelkən altında üzgüçülük aləti. Belə konstruksiya yelkəndən təkçə hərəkətverici vasitə kimi yox, həm də idarəetmə aləti kimi istifadə etməyə imkan verir.

VİNSÖRFİNQ- İdman və əyləncə sürüşməsi və dalğalardan vindsörfərə hoppanmalar. Üzgəc lövhədə dayanıb gikdən əlləri ilə yapışan idmançı yelkən lövhəsini öz bədən kütləsinin mərkəzi ilə dəyişdirməklə idarə edir.

VİNT- **1.** Hərəkətə gətirilən mexanizmin fırlanan vala bərkidilmiş yivli, burğu şəkilli hissəsi. **2.** Bədənin köndələn oxu ətrafında 180 dərəcəyə tam bölünən (360, 540, 720 dərəcə və s.) bucaq altında fırlanmaqla suya hoppanma. Bütün yarımventli və vintli idman hoppanmaları köndələn ox ətrafında-yarımdövrələr, dövrələr və çoxqat dövrələrlə uyğunlaşmış fırlanmalarla icra olunur. Bunlar həm ön duruşdan (qabaq vintlərlə), həm də arxa duruşdan (arxa vintlərlə) yerinə yetirilir. **3.** Sinxron üzgüçülükdə əsas hərəkətlərdən biri: bədənin köndələn oxu ətrafında “vertikal” və ya onun bir variantı mövqeyinə (məs., bükülmüş dizlə vertikal) 360 dərəcədə asta dönüşü. **4.** Akrobatik və gimnastik təmrin. 360 dərəcə dönməklə arxaya beliaçıq salto.

- **NATAMAM VİNT-** **1.** Suya tullanmalarda bədənin uzununa oxu ətrafında

VİR

nəzərdə tutulduğundan az dönməklə vintli hoppanmaların icrası zamanı idmançının suya dalması. **2.** Orqanizmdə gərgin fəaliyyətin qurtarmasından sonra tamamlanmamış proseslərin bərpası.

TƏZƏDƏN VİNTLƏMƏ- Suya hoppanmada idmançının vintvari hoppanmasının icrasında bədənin uzununa oxu ətrafında dönməklə suya dalması.

VİRAJ

- **QAÇIŞ CİĞİRINDA VİRAJ-** Stadionun qaçış cığırında dönmə. Yarımçevrə forma rahat düz sahəyə keçir. Viraja daxil olanda, virajı aradan qaldıranda və ondan çıxarkən irəliləmə texnikasında xüsusi dəyişiklik tələb olunur.

- **KİRŞƏ-BOBSLEY TRASI VİRAJI-** Üç elementdən (giriş, orta sahə, çıxış) ibarət kirşə-bobsley trası döngələr hesabına kirşə və bobların stabil hərəkətini təmin edir.

- **“SANCAQ” VİRAJ-** Kirşə-bobsley trasında sərt (kəskin) dönüşlü viraj.

- **TREKİN VİRAJI-** Dönmə zamanı velosipedçinin sabit müvazinətinin saxlanmasına xidmət edən üfüqi müstəviyə tərəf müəyyən bucaq altında yerləşmiş velotrekin döşəmə yolunun quruluşu. Virajın mailliyi velosipedçilərin gedişinin hesablanmış sürətinə nəzərən seçilir. Velotrekin döşəmə yolu üzrə sürmənin planlaşdırılmış hesab sürəti nə qədər yüksək olarsa, virajın mailliyi də o qədər böyük olur.

VİREK- Taekvondoda alətləri gücə görə müxtəlif zərbələrlə sındırma. Yarışda kişilər beş, qadınlar üç zərbə yerinə yetirirlər. Qələbə bir-birinin üzərinə qoyulmuş çox sayda taxtanı qırılmış şəxsə veri-

VİT

lir.

VİRTUOZ- Hərəkətlərin icra texnikasına mükəmməl yiyələnmiş mahir idmançı.

VİRTUOZLUQ- İdman gimnastikasında məcburi və sərbəst təmrinlərin icrasına görə qiymətin artırılması meyarlarından biri. Təmrinin icra texnikasına yiyələnmənin ən yüksək dərəcəsi.

VİTAMİN- (“Vita” latınca “həyat”, “amin” isə “atomlu birləşmə” deməkdir). İnsanın qidalanması, maddələr mübadiləsi və orqanizmin normal fəaliyyəti üçün lazım olan müxtəlif tərkibli üzvi maddələr. Tərkibində bu cür maddələr olan preparat.

VİTAMİNLƏR- Normal maddələr mübadiləsi və orqanizmin həyat fəaliyyəti üçün cüzi miqdarda lazımlı qida ilə daxil edilən orqanik mənşəli əvəzedilməz, aşağı molekulyarlı birləşmələr. Vitaminlərə daxil olan onlarla maddə məlumdur.

VİTAMİNLƏŞDİRİLMƏ- Vitamin daxil etmə, tərkibinə vitamin maddəsi qatma. Gərgin idman təlimi dövründə, eləcə də bəzi xəstəliklərin profilaktikası və müalicəsi üçün artırılmış dozada vitaminlərin qida rasionuna daxil edilməsi.

VOLAN- Badminton oyunu üçün idman aləti. Oyunçular xüsusi raketka ilə zərbə vurub onu torun üzərindən aşırırlar. Plastmas və ya lələk stabilizatorlu, zamşa və ya rezin üz çəkilmiş plastmas və ya probka başlığı olan konus forması var. Volanın hündürlüyü 6,4 sm, kütləsi 5 q-a qədərdir (binada keçirilən oyun üçün).

VOLEYBOL- Hündürlüyü kişi komandalar üçün 2,43 m, qadın komandalar üçün 2,24 m olan torla yarı bö-

VOL

lünmüş 9x18 m ölçüdə meydançada topla oynanılan komandalı idman oyunudur. Oyunun məqsədi topu əl zərbəsi ilə rəqibin tərəfinə göndərmək və onu orada yerə salmaqdır. Komandalardan biri iki xal üstünlüklə 25 xal topladıqda üç partiyada (3:0, 3:1, 3:2) qələbə qazanıb qalib gəlir. Xallar bərabər olanda və ya üstünlük bir xal təşkil edəndə, oyun davam etdirilir. Xalların mümkün maksimal sayı 42 ola bilər.

- ÇİMƏRLİK VOLEYBOLU- Hər birində iki oyunçu olmaqla (əvəz olunmadan) kişilər üçün 2,43 m, qadınlar üçün 2,24 m hündürlükdə torla bölünmüş 9x18 m ölçülü qumlu meydançada iki komanda arasında keçirilən topla idman oyunu. Oyunun məqsədi topu əlin və ya biləyin zərbəsi ilə torun üzərindən rəqibin tərəfinə düzgün göndərmək, topu orada yerə salmaq və topun öz meydançasında yerə düşməsinin qarşısını almaqdır. Görüşün iki variantı mövcuddur: a) iki xal üstünlüklə 15 xal və ya bir xal üstünlüklə 17 xal qazanmaqla bir hissədən ibarət oyun; b) hər birində iki xal üstünlüklə 12 xal və ya bir xal üstünlüklə 15 xal yığmaqla bir komandanın üç hissədən ikisində qələbə qazanmasından ibarət oyun.

VOLLEY- Tənnisdə topun kortla toxunmasına qədər uçuşdan yerinə yetirilən zərbə.

VOLT- 1. Yarışda miniyə öyrətmə üzrə maneje fiquru. Minicinin istənilən allürdə 6 m diametrində sola və ya sağa dövrə vurması. **2.** Qılıncoyunculuqda özünü qılınccının zərbəsindən qaçırma.

VURMA- Güləşmədə fənd elementi.

VUR

Rəqibin bədəninin hansısa oxu ətrafında fırlanmasına səbəb olan ayaq və ya gövdə ilə hərəkəti. Atmalarda vurma adətən tutma yerindən aşağıda icra olunur.

- **ARXAYA BUDLA VURMA**- Güləşçi ayaq üstə qıçının arxa hissəsi, əsasən diz büküşü ilə arxadan rəqibin qıçını, yaxud qıçlarını yuxarı-arxaya vurur.

- **İRƏLİ BUDLA VURMA**- Güləşçi ayaq üstə irəlidən və ya irəlidən-yan-dan budunun arxa hissəsi ilə rəqibin qıçını (qıçlarını) yuxarı-arxaya vurur.

-**ALTINDAN VURMA**- Konkur atların treninqində üsul. Hoppanan atın dırnağının kənarına şüvüllə yüngül vuran idmançı atı ayaqlarını daha yüksəyə qaldırmağa məcbur edir ki, o, maneəyə ilişməsin və onu vurub dağıtmasın. Bunu çox dəqiq və yumşaq etmək lazımdır ki, atın dırnaq tacı zədələnməsin.

VURMA (2)- Şahmatda rəqibin hər hansı bir fiqurunu və ya piyadasını, dama oyununda isə damasını götürmək.

GÜNVURMA- Günəş şüalarının başa birbaşa intensiv və ya uzun müddətli təsiri nəticəsində beyinin funksiyasının pozulması ilə şərtləşən kəskin xəstəlik vəziyyəti. Əlamətləri: baş ağrısı, süstlük, qusma (qaytarma) ehtimalı, bədən temperaturunun artması (bəzən 40 dərəcədən yüksək), nəbzın və tənəffüs ritminin pozulması, qıç olma, ağır hallarda komatoz vəziyyətinin artması.

İSTİVURMA- Bədən ümumilikdə çox qızması ilə orqanizmdə baş verən patoloji vəziyyət. Baş ağrısı, ürək bulanması, öyümə, bihuşluq özünü göstərir. Əsas səbəbi ətraf mühitin yüksək temperaturunun uzun müddətli təsiri altında, xü-

YAD

susən rütubətli havada istilik tənziminin pozulması, həmçinin orqanizmin susuzlaşması nəticəsidir. Fiziki gərginlik orqanizmdə istilik yaranmasını gücləndirir.

-**FAYDALI VURDURMA (BD)**- Vurdurma zamanı qaraların zərbə altında bir istiqamətdə iki daması və biri o birisinin və ya üçü o birisinin və ikisi o birisinin, və ya dördü o birisinin və üçü o birisinin, yəni əgər biri ilə bərabər zərbə altında sıradakı mövqedə daha başqası varsa, orada ancaq bir dama azdır.

- **BİRİNCİ VURMA**- Qorodki oyununda başlanğıcda birinci zərbə.

- **KARBOHİDRAT VURMASI**- Yarış ərəfəsində güclü karbohidrat duetasından istifadə etmə. Karbohidratların (qlükozanın) istifadəsi bilavasitə enerji mənbəyi sayılır və orqanizmdə enerji (qlikogen) ambarı yaradır.

- **KÜRƏYİNİ YERƏ VURMA**- Yunnan-Roma və sərbəst güləşmədə rəqibi kürəkləri üstə qoymaq(atmaq).

- **HƏDƏFİ VURMA**- Atıcılıq idmanı üzrə məşqlərdə və yarışda hədəfə dəymə (düşmə).

- **YAN VURMA**- Güllə atıcılığında və kamandan oxatmada zərbə açılardan sonra hədəfdə dəşiklərin olmaması, stend atıcılığında tezsınan hədəfin - boşqabın bütöv qalması.

Yy

YADDAŞ. HƏRƏKİ YADDAŞ- İdmançı tərəfindən hərəkətlərin, hərəkəti fəaliyyətin və onların uyğunluğunun xatırlanması, yadda saxlanması və yenil-

YAĞ

dən hasil edilməsi.

YADRO - Atmaq üçün idman aləti, kütləsi 3-dən 7,26 kq-a qədər (idmançıların cinsindən və yaşından asılı olaraq), diametri 85-dən 130 mm-ə qədər olub tamamilə metaldan hazırlanmış kürə.

XİZƏK SÜRÜKÜ YAĞI- Xizəyin sürüşkənliyini yaxşılaşdırmağa hesablanmış yağlamaq üçün parafin əsaslı qatı maddə. Müxtəlif hava şəraitinə uyğun bərk, yarımbərk və maye yağlar ayırd edilir.

YAĞLAR (LİPİDLƏR)- Üzvi birləşmələrdə həll ola bilməsi ilə səciyyələnən, müxtəlif kimyəvi quruluşlu üzvi maddələr. Orqanizmdə mühüm funksiyaları yerinə yetirir: bioloji membranların tərkibinə daxildir, enerji ehtiyatını toplayır, qoruyucu və istilik keçirməyən pərdələr yaradır, hormonal funksiya daşıyır, əzələ yığılmasında iştirak edir və s. Lipidlərin mühüm nümunələri ən yüksək yağ turşuları, triqliseridlər, xolesterin, D vitamini, xortikosteroidlər, cinsiyyət hormonları və s. hesab olunur.

YAXAALTI- Arxası rəqibinə tərəf olan hücumdakı güləşçinin altdan vurmağı icra etmək məqsədilə dönməsi.

YAXINLAŞMA- (1).İdmançının qayığın dal tərəfinə yaxın skamyada avarlanmanı hazırlamağa yaxınlaşması. Akademik avarçəkmədə avarlama hazırlığının bütün fazasını çox vaxt yaxınlaşma adlandırırlar. (2). Gimnastikada, pauerliftinqdə, eləcə də ağırlıqqaldırmada (əgər ştanq diz səviyyəsindən yuxarı qaldırılmışdırsa) bitmiş və ya bitməmiş yarış təmrini. Atlet yanaşma vaxtı yarış katibi tərəfindən çağırılanandan sonra (90

YAX

san. ərzində) körpücüyə çıxmırsa, məğlub sayılır. (3). Güləşçinin görüşdə distansiyayı azaltmaq, hücum və ya müdafiənin icrası üçün rəqibə yaxınlaşmaq məqsədi olan hərəkəti. (4).Güləşmədə texniki hərəkətlərin icrası üçün əlverişli şərait yaradaraq rəqibin və ya onun bədən hissəsinin irəliləməsini məhdudlaşdırmağa yönəlmiş taktiki hərəkət. (5). Bodibildinqdə, ağırlıqqaldırma və pauerliftinqdə ayrıca məşq təmrinində təkrarların tamamlanmış sayı.

- ATIN MANEƏYƏ YAXINLAŞMASI- Atın optimal bucaq altında maneəyə yaxınlaşması zamanı birbaşa hoppanmasını nəzərə almaq asan olur. Atı maneənin ortasına istiqamətləndirməyə çalışmaq lazımdır. Atın gedişi ancaq alçaq hoppanma zamanı ləngiyir. Döngədən çəpinə hoppanmalar minicidən ata xüsusi hazırlıq, cəsarət, cürət və inam tələb edir.

- ÜZGÜÇÜNÜN DÖNGƏYƏ YAXINLAŞMASI- Üzgüçü döngəyə 5-6 m qalmış üzmə hərəkətini elə hesablamalıdır ki, sürəti azaltmadan dönməni daha effektiv icra edə bilsin.

YAXŞILAŞDIRMA. ATIN YAXŞILAŞDIRILMASI- Əvvəlki minicilərin hərəkətləri ilə aşılannmış qüsurların aradan qaldırılması məqsədilə ata təsir.

TƏKMİLLƏŞDİRİB YAXŞILAŞDIRMA- Oynayıb qurtarmaq və ya qarşıdakı partiyaya hazırlaşmaq üçün təxirə salınmış şahmat (dama) pozisiyasını və ya debüt variantını təhlil etmək.

YAXT- İdman və ya turizm məqsədi üçün nəzərdə tutulmuş hər növ - motorlu, yelkənli-motorlu və ya yelkənli gəmi.
- KİLLİ YAXT- Dərindəki tirdən ke-

YAX

çən çanağının dibi böyük yan müqaviməti yaradan yaxt. Killi yaxta dalğalarla böyük davamlılıq vermək üçün tirin aşağı hissəsinə çuqun və ya qurğuşun falşkil bərkidilir. Dərin sulara güclü külək və dalğalar zamanı rahat üzmək üçün nəzərdə tutulur.

- **KREYSER YAXT**- Açıq dənizdə bazadan çox uzaqdakı sulara üzmək üçün nəzərdə tutulmuş yaxt. Hazırda çoxlu kreysər tipli yürüş yaxtları vardır. Belə yaxtlar həm uzaq məsafələrə üzmədə, həm də dənizlərdə (hətta okean sularında) gəmi səfərlərində yararlıdır.

- **KÜLƏK İSTİQAMƏTİNDƏ GEDƏN YAXT**- Başqa yaxtlara nisbətə külək istiqaməti tərəfində olan yaxt bir qalsla (manevrlə) gedir.

- **KÜLƏK TUTMAYAN TƏRƏFDƏKİ YAXT**- Bir qalsla gedən yaxt başqa yaxtların daldasında qalmış olur.

- **YÜRÜŞ YAXTI**- Aero və hidrodinamik keyfiyyətlərlə təkmilləşdirilmiş, yaxın və uzaq məsafələrə xüsusi sürmə yarışını üçün düzəldilmiş, məqsədə müvafiq üzmə qabiliyyətinə malik yaxt.

YAXT-KLUB- Yelkən idmanını tətbiq edib yayan təşkilat.

YAL (1)- Minik atlarının boyun darağı üzrə sola yatımlı uzun tükələr.

YAL (2)- Bir, iki, üç və ya dörd cüt avarlı yelkəndən istifadə olunan qısa və enli qayıq.

YAMAC- 1. Bütün konkur növlərində istifadə olunan maneələrin kənarları üzrə məhdudlaşdırıcı maili səth. Maneənin özündən yüksəkdə yerləşir. **2.** Yuxarıdan qanovla, zirvə və suayırıcı, aşağıdan dağın ətəyi, dibi və talveqlə

YAN

məhdudlaşan əyləmləli səth, relyef elementi. Enişin yan sərhədləri çox vaxt qeyri-bərabərdir, bunlar hər şeydən əvvəl talveq (alçaq yerlər), dağ yalları və silsilə qatlardır.

- **DAĞ YAMACI**- Dağlarda dikliyi 35 dərəcədən az olan nisbətən düz və yastı səth. Müxtəlif sıldırımli dağ yamacları dağlıq yer relyefini formalaşdırır. Dağlara piyada yürüşlərində və alpinist qalxmalarında təbii maneələrdən biridir. Çəmənlik, qayalıq, qarlı və buzlu yamaclar ayırd edilir. Hərəkətə təminatın xüsusi üsullarının tətbiqi tələb olunur.

- **XİZƏK YAMACI**- Xizək üzrə məşq məşğələləri və ya yarış keçirmək üçün yararlı olan dərə-təpəlik yerdə dağın və ya yüksəkliyin ayrıca sahəsi. Kiçik (5-15 dərəcədə), orta (15-25 dərəcədə) və dik ölçüdə (25 və daha böyük dərəcədə) sıldırımlar olur.

“YAME!”- Karatedoda təkbətək mübarizə zamanı dayanmağın, təmri qurtarmağın vacibliyini bildiren hakim komandası.

YAN BƏNDLƏR- Armsport (qol güləşi) üçün stolda təchizat. Müəyyən bucaq altında qırmızı və göy rəngdə yan tərəflərdə yerləşir və qalibi göstərməyə xidmət edir. Ölçüləri: uzununu 30 sm, hündürlüyü 10 sm, eni 3 sm.

YAN MİL- Armsport üçün stolun üstündə avadanlıq. Diametri 3 sm olan orta xətt üzrə yanda yerləşir. Mübarizədən azad əl ondan yapışır. Əlin mildən ayrılması xəbərdarlıqla cəzalandırılır.

YANAQCIQ- At ləvazimatı detalı, böyürlərdən dəhnə çaralğasının (yüyən ağızlığının) metal hissəsi. Üstdən ya-

YAN

naqçığa üz qayıışı, altdan isə cilov düymələninib bağlanır.

-RAKETKA DƏSTƏYİNİN YANAQCIĞI- Stolüstü tennisdə raketka dəstəyinə həcm yaratmaqdan ötrü özülə üstdən yapışdırılmış plastin.

YANAŞMA 1- Yarış zamanı qayıqların (iki və daha çox) bir-birinə kürəklərlə ilişməsi və ayrılması vəziyyəti. Ekipajlar öz su zolağı sərhədlərindən kənara çıxan zaman baş verir. **2.** Təmrinin icrasına başlamazdan əvvəl idmançının hərəkəti. İdman gimnastikasında idmançının “farağat” duruşundan - təmrinin icrasından əvvəl alətə sıçrama məqamına qədər yer dəyişməsi. Cüt olmayan yanaşmaya görə iştirakçının qiymətindən müəyyən hissə xal çıxılır.

DƏF EDİLMİŞ REKORDA YANAŞMA- Rəsmi yarışlarda ağırlıqqaldırmanın, pauerlifterin rekord çəki ilə zaçot cəhdlərində (yarış nəticəsinə hesablanır) və ya əlavə (yarış nəticəsinə hesablanmır) cəhdlərdə ştanqa yanaşma.

- ƏLAVƏ YANAŞMA- Ştanqa yarışın nəticəsinə hesablanmayan yanaşma. Rekordu təzələmək cəhdi olarsa, atletə yanaşmaya icazə verilir.

- İSTİFADƏ OLUNAN YANAŞMA- Ştanqa uğurlu və ya uğursuz, eləcə də müəyyən edilmiş müddəti ötürülmüş istənilən yanaşma.

- QIZIŞDIRICI HƏRƏKƏTLƏR YANAŞMASI- Yarış körpücüyünə çıxmazdan əvvəl ştanqla təmrin.

- SİNAQ YANAŞMASI- Ağırlıqqaldırmanın, pauerlifterin alətə yarış körpücüyündəki yanaşması. Bədənin qızışdırılması üçün edilən hərəkətlərin şəraiti daha ağır çəki

YAP

qaldırmağa imkan vermirsə, yanaşma sayılmır.

- ZAÇOT YANAŞMASI- Ağırlıqqaldırma və pauerlifting üzrə yarış zaçotuna daxil edilən yanaşma. III dərəcəli idmançılar, dərəcəli gənclər və təcrübəsizlər 5 zaçot yanaşmasına, II dərəcəli idmançılar 4, qalanları isə 3 zaçot yanaşması hüququna malikdir.

YANA YATMA- Yaxt ekipajının meylli azaltmaq üçün hərəkəti. Ekipaj yana yatma məqsədilə yaxtın küləkdöyən bortunda yerləşir. Dərəcə qaydaları imkan verərsə, uçan trapesiya tətbiq edilir.

YAPIŞMA- (1) Güləşçi atma fəndini icra edərkən rəqibinin ayağını (ayaqlarını) öz ayağının arxa səthinin qarşısından altdan vurur.

- DAXİLDƏN YAPIŞMA- Güləşçi yapışmanı icra edərkən rəqibin ayağını baldırın üst hissəsinin daxilindən vurur.

YAPIŞMA, YAPIŞIB QURTARMA- (2) 1. Gimnastın qısa vaxt ərzində aləti buraxandan sonra tutmanı (onu saxlamaq və ya dəyişdirməklə) təkrar etməsi. **2.** Hərəkəti bir əllə icra edən zaman gimnastın alətə başqa əllə toxunması. **3.** Qılıncoynadanın silahının rəqibin silahı ilə birləşməsində hərəkəti. Birləşmələr 1-cidən 9-cuya qədər rapira və şpaqada, 1-cidən 5-ciyə qədər sablyada yerinə yetirilir. **4.** Sinxron üzgüçülükdə idmançı qadının əlləri və ya ayaqları ilə yapışma tərz (əllərlə mil- bilək oynağı sahəsindən, əllə baldır-pəncə oynağının arxasından və ya pəncədən, boyunun ardından, ayaq pəncələrindən və s.).

- ÇƏP YAPIŞMA- Parterdə çevirməni

YAP

yerinə yetirmək üçün yapışma. Üstdəki güləşçi böyür tərəfdən uzaqdakı əlini üstdən rəqibin boynuna qoyur, o biri əli ilə rəqibin gövdəsinin altından öz biləyindən yapışır.

- **EYNIADLI YAPIŞMA**- Güləşçinin sağ əli ilə rəqibin sağ əlindən və ya ayağından, sol əli ilə rəqibin sol əlindən və ya ayağından yapışması.

- **ƏLLƏRİ VƏ YA AYAQLARI ÇARPAZLAŞDIRARAQ YAPIŞMA** - Güləşçi yapışma zamanı rəqibin əllərini və ya ayaqlarını çarpazlaşdırır.

- **QARŞILIQLI YAPIŞMA**- Rəqiblərin bir-birinin bədənini qarşılıqlı soxulmasından və bir-birinin gövdəsindən tutmasından ibarət boksçular tərəfindən döyüşün aparılma qaydasının pozulması.

- **TƏCRİDEDİCİ YAPIŞMA**- Güləşmədə yapışma variantı: rəqibə bədəninin vəziyyətini dəyişməyə və ya hücum etməyə imkan verməməklə hərəkətlərini bağlamaq məqsədilə icra edilir.

- **ÜSTDƏN YAPIŞMA**- Yapışmanın icrası zamanı güləşçinin əli rəqibin əlinin və ya bədəninin başqa hissəsinin üstündə olur.

YAPIŞDIRMA- Qılıncoynatmada rəqibin tiyəsinin yerini dəyişdirməklə müxtəlif səthlərdə saxlama variantı.

YARANMA. SUDA XƏFİF LƏPƏLƏRİN YARANMASI- Suya hoppanmalarda idmançının görmə oriyentirini pozan, suyun ayna əksini (sakit halında) aradan qaldırmaq üçün hovuzun dibindən havanın buraxılması və ya şlanqla suvarılması. Yarış və məşq zamanı fasiləsiz təkrar olunur.

YARARLIQ. DƏNİZ SƏFƏRİNƏ

YAR

YARARLIQ- Yaxt elə keyfiyyət müştərəkliyinə malik olmalıdır ki, suda kifayət qədər tez və təhlükəsiz irəliləyə bilsin. Suda hərəkət etmədə əsas keyfiyyət onun üzmə qabiliyyətinin olması, dalğaya davamlılığı (bütün yelkənlər altında və qasırgalar zamanı), iti getməsi, batmazlığı, istiqaməti dəyişə bilməsi (idarə oluna bilməsi), səmt götürmədə davamlılığı, gövdəsinin möhkəmliyi və s.-dir.

YARIM ALTQAT- Ştanqı körpükdən dartmaqla qaldırma və ya təmrinin sonunda qıçları diz oynaqlarından azacıq bükməklə (90 dərəcədən artıq bucaqla) təkənla sinəyə qaldırma.

YARIMÇIQ ATMA. BƏDƏNİ İRƏLİ YARIMÇIQ ATMA- Qılıncoynadanın arxadakı ayağını tam düzəltməməklə bədənini irəli qısa atması.

YARIMAY (BD)- Qövsvari vurmağa məcbur edilən üç damanın xarakterik qurbanından ibarət mexanizmdə kombinasiya.

YARIMÇEVİRİLİŞ- Hoppanıb uçuş fazasında əyilərək bədənini irəli (əllərdən ayaqlara) və ya arxaya (ayaqlardan qollara) fırlanması ilə akrobatik təmrin. Yarım dönüşlərin variantları: başda duruş; bir əllə başda duruş; dizdə, oturuşda, fırlanmaqla dayağa uzanmış halda oturuş; duruşdan arxaya yarım dönmə; kürəklərdə dayağa yarımflyak, dayağa yarımflyak və s. Qrupla və qoşa akrobatikada yarım dönmə qrupuna fırlanaraq beliaçıq irəli (əllərdə duruşdan) və ya arxaya yarım dönmə daxildir. Yarım çevrilmələr bükülü qollarda duruşdan altdakının onu itələməsi ilə yerinə yetirilir.

YAR

YARIMÇƏPƏR (BD)- Damasız 26-cı xananın aqlar tərəfindən çəpər düzəltməsi (və ya 25-cinin qaralar tərəfindən çəpər düzəltməsi).

YARIMCƏRGƏ- Akrobatik təmrin. Yarımçöməlmiş partnyorun budlarında ayaqlarda duruş.

- **QABAQ TƏRƏFLİ YARIMCƏRGƏ**- İki partnyor üz-üzə dayanaraq yarımçöməlmə dayanmış partnyorun budlarında dururlar.

YARIMÇÖMƏLMƏ- Bədii və idman gimnastikası elementi. Azacıq bükülü qıçlarda (ayaqlar təxminən düz bucağa qədər bükülür) duruş vəziyyəti.

- **DAİRƏVİ YARIMÇÖMƏLMƏ**- Dəyirmilənmiş kürəklə azacıq bükülü qıçlarda duruş vəziyyəti.

YARIMDALĞA- Bədii və idman gimnastikası elementi. Bədənin oynaqlarda kiçik amplituda ilə ardıcıl bükülmə və açılması.

YARIMDİAQNAL- Stolüstü tennisdə topun düz və diaqonal arasında orta uçuş istiqaməti (məs., topun stolun sol küncündən rəqibin stolunun ortasına uçduğu vəziyyət).

YARIMDÖVR- Bədənin köndələn oxu ətrafında 180 dərəcədə fırlanmaqla suya hoppanma. Qabaq və arxa duruşdan irəli və arxaya fırlanmaqla icra olunur.

YARIM EN DAİRƏSİ- Nəzəri çertyojda gəminin gövdəsinin yuxarıdan təsviri. Belə ki, gəmi diametral səthinə nisbətdə simmetrikdir, buna görə də gövdənin yalnız yarısı cızılır.

YARIM ƏLDƏETMƏ- Minik atının idarə edilmə üsulu - allürü dəyişmək haqqında atı xəbərdar etmək üçün mahmız

YAR

vrundan sonra cilovu yüngül saxlama.

YARIMFİNAL- Çıxma ilə nəticələnən çoxpilləli yarış hissəsi olub burada dördüncü finalın qalibləri və sonrakı pillənin - final iştirakçılarının aşkarlandığı müəyyən qədər idmançı və ya komanda iştirak edir.

YARIMFİNAL ÜZMƏSİ- Yarımfinalda ilkin üzmedə idmançılar tərəfindən göstərilmiş nəticələrə uyğun olaraq üzmə üzrə təsnif edilən 16 üzgüçü seçilir. Ən yaxşı nəticə göstərmiş üzgüçü ikinci üzmə cığırına, ikinci nəticə göstərmiş üzgüçü birinci üzmə cığırına, sonrakı üzgüçülər yanlardakı cığıra və s. daxil edilir.

YARIMHALQA- Akrobatik və gimnastik təmrin. Bədən maksimal əyilmiş, ayaqlar arxaya bükülmüş, lakin ayaq pəncələrinin başa toxunmayan vəziyyəti.

- **BİR AYAQLA YARIMHALQA**- Bədən maksimal əyilmiş, bir ayaq arxaya bükülmüş, lakin pəncənin başa toxunmadığı poza.

YARIMKÖRPÜ- Güləşçinin arxaya əyilərək başı, çiyini, böyrü və ayaqları ilə xalçaya dayaqlandığı vəziyyəti.

YARIMQRUP- İştirakçıların sayı çox olduğu zaman yarışı keçirmək üçün onların qruplara bölünməsi (məs.: güləşçilərin bir çəki dərəcəsi daxilində qruplar üzrə bölgüsü).

YARIMMÜDAFİƏÇİ- Komandalı idman oyunlarında bilavasitə həm müdafiədə, həm də hücum əməliyyatlarında iştirak edən oyunçu.

- **MƏRKƏZ YARIMMÜDAFİƏÇİSİ**- Komandalı idman oyunlarında həm müdafiədə, həm hücumda, həm də müdafiə və hücum xətləri arasında meydanın

YAR

ortasında fəaliyyət göstərən oyunçu.

YARIMNELSON- Yunan-Roma güləşməsində çevirmənin köhnə adı. Boynu bazu altından, daxildən yapışıb çevirmə.

YARIMPİRUET- 1. Dairəvi dönməklə beliaçıq arxaya salto. **2.** Miniyyə öyrətmə üzrə yarış proqramına daxil edilən fiqur - 180 dərəcədə piruet.

YARIMSALLAĞI OTURUŞ- Diz oynanığında təxminən düz bucaq əldə etməyə qədər qısaldılmış amplituda üzrə (adətən, hərəkətin üst yarısına qədər) icra edilən oturuşa oxşayan, ştanqla, əllərdə qantellərlə və ya trenajorlarla təmrin. Bodibildinqdə kvadriseplərin inkişaf vasitəsi, pauerliftinqdə ştanqla oturma amplitudasının üst sahəsində ayaqların güc hazırlığı vasitəsi kimi istifadə olunur.

YARIMSUPLES- Yunan-Roma güləşməsində yarımkörpü əyilərək atmanın köhnə adı.

YARIMŞPAQAT-

- HALQALI YARIMŞPAQAT- Arxada ayağın pəncəsi ilə başa toxunana qədər bükülü yarımpaqat.

- SAĞ (SOL) AYAQLA YARIMŞPAQAT- Akrobatik və gimnastik təmrin. Sağ (sol) ayağın dabanında oturmaq sol (sağ) ayaq arxaya elə çəkilib ki, gövdə vertikal, qollar kənara olmaqla qalan səthlər döşəməyə toxunur.

YARIMTƏKAN- Ağırliqqaldırmada xüsusi hazırlıq təmrini. Çıxış vəziyyətində qrif sinədə olmaqla ştanqı başın üst səviyyəsinə qədər yuxarı qaldırma, ayaq pəncələri yerdə, ştanqı diz oynaqlarının amortizasiyası ilə sinəyə qaytarma.

YARIMVİNT- 1. İdmançı müxtəlif akro-

YAR

batik hoppanmalarda, batutda və suya tullanmalarda, eləcə də gimnastik alətlərdən sıçrayışlarda bədənin uzununa oxu ətrafında 180 dərəcədə fırlanır. **2.** Dairəvi dönməklə beliaçıq arxaya salto. **3.** Bədənin eninə oxu ətrafında 180 dərəcədə, uzununa oxu ətrafında da 180 dərəcədə irəli və ya arxaya fırlanmaqla suya hoppanma. **4.** Sinxron üzgüçülük-də əsas hərəkətlərdən biri - “vertikal” mövqedə bədənin uzununa oxu ətrafında 180 dərəcədə ahəstə dönmə.

YARIMVOLT- 1. Minicilər və ya minicilər qrupu tərəfindən eyni vaxtda sola və ya sağa icra edilən yarımdairə (6-10 m diametrində). **2.** Qılıncoynadan tərəfindən rəqibə sancma (zərbə) vurmağı çətinləşdirmək məqsədilə tiyənin zərbəli səthinin yerinin dəyişdirilməsi.

YARIMYELLƏNMƏ- Tirdə və qadın bruslarında təmrin. Sallanaraq belibükülü yellənmə. Qalxmalar üçün çıxış vəziyyəti iki ayaq üstə və əllərdə duruşda çevrilmələr.

YARIŞ- Fəaliyyət xarakterinə, miqyasına, məqsədinə görə xüsusi təşkil olunmuş müxtəlif tədbirlərin iştirakçıları qeyri-antagonist rəqabətin gedişində ciddi reqlamentləşdirilmiş şəraitdə birincilik uğrunda, müəyyən nəticə əldə etmək üçün mübarizə aparır, öz hazırlıq səviyyələrini hər hansı bir idman növündə, idman fənnində müqayisə edirlər.

- AÇIQ YARIŞLAR- Bütün arzu edənlərin iştirakına sərbəst icazə verilən yarışlar.

- AT YARIŞLARI- Löhrəm atların cıdır meydanında yarışı.

- ƏLAVƏ YARIŞLAR- Şahmat və damada əlavə partiya (və ya partiyalar) o

YAR

halda keçirilir ki, iki və ya bir neçə iştirakçı (komanda) eyni miqdarda xal toplamış olur, amma əsasnaməyə görə kimin hansı yeri tutmasını müəyyənləşdirmək lazım gəlir.

- **HANDİKAPLI YARIŞLAR**- Zəif oyunçuya müəyyən güzəştlərin (distansiyanın, yükün azaldılması, balların, xalların əlavə olunması və s.) verilməsi hesabına iştirakçıların imkanlarının bərabərləşdirildiyi yarışlar.

- **"HAZIRLAŞMADAN YARIŞLAR"**- Startdan qabaq gözlənilmədən iştirakçıya mahiyyəti xəbər verilən yarış (müsbəqə) növü. Yarış kombinasiyalardan ibarət idman növlərində keçirilir.

- **XATİRƏ YARIŞLARI**- İctimai həyata və idman xadimlərinin xatirəsinə həsr olunan ənənəvi yarış növü.

- **KLASSİK YARIŞ**- Avtomotoidmanı üzrə ənənəvi yarışa verilən ad.

- **KOMANDALI YARIŞLAR**- Ayrı-ayrı iştirakçının nəticəsinin yalnız komandaya hesablanan komandalararası yarış.

- **MƏŞQ YARIŞLARI**- Məşq prosesində keçirilən və idmançıların hazırlıq səviyyəsinin artırılmasına yönəlmiş yarış.

- **KOMMERSİYA YARIŞLARI**- Siyahı üzrə dəvət olunan, iştirakına və tutacağı yerə (göstəriləcək nəticəyə) görə qonorar (bonus) alacaq ən güclü idmançı və ya komandaların iştirakı ilə müxtəlif idman növlərində keçirilən böyük beynəlxalq yarış.

- **KONTROL YARIŞLAR**- Əsas starta hazırlığı müəyyənləşdirmək üçün yarış.

- **KÜTLƏVİ YARIŞLAR**- Çox sayda iştirakçısı olan yarış.

- **QIYABI YARIŞLAR**- Komandaların

YAR

və ya idmançıların müxtəlif yerlərdə, şəhərlərdə və s. olduğu, yəni doğrudan doğruya bilavasitə görüşmədiyi şəraitdə keçirilən yarış. Şahmat və dama gedışləri poçt, teleqraf, radio, teletayp üzrə göndərilir.

- **NÜMUNƏVİ YARIŞLAR**- Əsas məqsədi qalibi müəyyənləşdirmək yox, idmançıların imkanlarını nümayiş etdirmək, idman növünə pərəstişkarlar dairəsini genişləndirmək, insanları belə məşğələlərə cəlb etmək və s. olan yarış.

- **RALLİDƏ YOL YARIŞLARI**- Bütün marşrutlar üzrə vaxtın ciddi reqlamentləşdirilməsi ilə 250-750 və daha artıq km distansiyaya idmançıların avtomobildə hərəkəti.

- **1 SAYLI YARIŞLAR**- İdman gimnastikası üzrə yarışlarda idmançıların məcburi və sərbəst, və ya ancaq məcburi proqramın oynanıldığı komanda birinciliyi. Məcburi proqram üzrə A1 saylı komandalı yarışlar; sərbəst proqram üzrə B1 saylı komandalı yarışlar.

- **2 SAYLI YARIŞLAR**- İdman gimnastikası üzrə yarışlar; çoxnövcülük üzrə final yarışlarında və ancaq sərbəst təmrinlərin yerinə yetirildiyi komandalı yarışlarda ən yaxşı nəticə göstərmiş 36 kişi və qadının (lakin hər ölkədən 3 nəfərdən çox olmamaqla) şəxsi birinciliyi.

- **3 SAYLI YARIŞLAR**- İdman gimnastikası üzrə yarışlar: ayrı-ayrı növdə final yarışlarında komandalı yarışın hər növündə ən yaxşı nəticə göstərmiş 8 kişi və qadının (hər ölkədən 2 nəfərdən çox olmamaqla) yalnız sərbəst təmrinləri yerinə yetirərək şəxsi birinciliyi öz aralarında oynayırlar.

YAR

- **SEÇMƏ YARIŞLAR-** İdmançıların komandaya seçilməsi məqsədilə keçirilən yarışlar.

- **ŞƏXSİ YARIŞLAR-** Yalnız şəxsi birinciliyin oynanıldığı yarışlar.

- **ŞƏXSİ-KOMANDALI YARIŞLAR**
- Ayrı-ayrı komandanın çıxışına və bütün iştirakçılar arasında şəxsi birinciliyə yekun vurulan yarışlar.

- **TELEVİZİYA YARIŞLARI-** İştirakçı komandaların çıxışlarını müqayisə üçün televiziya ilə translyasiya edilən qiyabi yarışları.

- **TEMATİK YARIŞLAR-** Bütün partiyaları əvvəlcədən şərtləndirilmiş debütlə oynanılan şahmat yarışları.

- **TƏDRİS YARIŞLARI.** Tədris müəssisələrində fiziki tərbiyə dərsləri prosesində keçirilən yarış.

- **TƏSDİQEDİLMƏ YARIŞLARI-** Məqsədi ad və dərəcə vermək və ya daha böyük miqyaslı yarışlara buraxılmaq üçün müvafiq idman normativlərini ödəmək olan yarış.

- **YEKUNLAŞDIRICI YARIŞLAR-** Başqa, daha məsul yarışa hazırlıq vəzifəsi daşıyan yarış.

YARIŞA BURAXILIŞ- İdmançının yarışda iştirak etmək hüququna rəsmi icazə. Tibbi müayinə yarışlar haqqındakı nizamnamə ilə rəsmiləşdirilir.

QAPALI YARIŞ- Təşkilatçıların hər hansı bir əlamətə görə icazəni məhdudlaşdırdığı yarış.

YARMA (YARIB KEÇMƏ)- 1. Şahmatda tipik üsul olub məqsədi xətlərin, diaqonalların açılması, ardınca o xanaların tutulması və rəqibin düşərgəsinə daxil olmaqdır. Adətən, qurbanlarla

YAŞ

bağlıdır. **2.** Damada oyun üsulu olub məqsədi adətən, damkanı almaq və damanın qurban verilməsi ilə bağlıdır.

- **İTİ YARMA-** Basketbol və həndbolda sürətli əks - hücum nəticəsində çox vaxt müdafiəçilər arasında say üstünlüyü və təsirli hücum yaratmağa xidmət edir.

YASTIQ. DİZALTI YASTIQLAR- Kanoədə avarçəkənin dizi altına xüsusi hazırlanmış altlıq. Əvvəllər materialdan hazırlanır və içərisinə mantar qırıntıları doldurulurdu. Hazırda penoplast və başqa materiallardan istifadə olunur. Qayığa bərkidilmiş yastıq qayığın ümumi çəkisinə daxildir.

- **PLASTİLİN YASTIQ-** Uzununa və üç təkənla tullanmalar üzrə yarışlarda itələnmə zamanı yer basmanı müəyyən etmək üçün kiçik tir qarşısında qoyulan plastilin alət. Kiçik tir 7 mm səviyyəsindədir.

- **PUDRA YASTIĞI-** Alpinist təchizatı - üstü su yapışmayan örtüklü sintetik materialdır, içərisi quş (qaqa və ya qaz) pərqusu ilə isidilmiş sıyrıqlı gödəkçə formasındadır.

- **SUYA TULLANMALARDA TRAMPLİN YASTIĞI-** Trampolinin elastikliyinə optimallaşdırılması məqsədilə idmançıya onu asanca keçməyə imkan verən və tərpnəməz çərçivə üzrə yerini dəyişən trampolinin mütəhərrik dayağı. Yastığın uzunluğu 75 sm-dir, yerdəyişmə diapazonu da 75 sm-dir.

YAŞ

- **BİOLOJİ YAŞ-** Orqanizmin yaşlanma dövrləri ilə bağlı inkişafının konkret bioloji mərhələ xarakteristikası.

- **TƏQVİM YAŞI-** Anadan olan gündən hesablanan (pasportla) yaş.

YAY

YAYINDIRMA- Şahmatda rəqibin fiqurunu və ya piyadasını mühüm məntəqədən və ya fiqurun müdafiəsindən yayındırmaq məqsədi olan taktiki üsul. Əsasən qurban vermək hesabına həyata keçirilir.

YAZI PROTOKOLU- Suya hoppanmada yarış iştirakçısının öz əli ilə doldurulmuş protokol vərəqində hansı hoppanmaları (cədvəl üzrə nömrəsi, hansı vəziyyətdə) və hansı ardıcılıqla icra edəcəyi göstərilir. Protokol vərəqi yarışın başlanmasına 24 saatdan keç olmayaraq hakimlər kollegiyasına verilir. Katib yarışın gedişində hakimlərin fərdi qiymətlərini hakim - informatorlar tərəfindən diktə edilən yazını protokolda ardıcıl yazır və son qiymətləri yekunlaşdırır.

YEDDİNÖVÇÜLÜK- Atletika növü - qadınlar arasında çoxnövcülük. Bura daxildir: baryerlərlə 100 m qaçış, yüyürərək hündürlüyə tullanma, yadro atma, 200 m qaçış, yüyürərək uzununa tullanma, nizə atma və 800 m qaçış. İki gündə keçirilir. Kişilər yeddinövçülüklə yalnız örtülü binalarda (qışda) yarışirlar. Kişilər üçün yeddinövçülüyə daxildir: 60 m qaçış, yüyürərək uzununa tullanma, yadro atma, yüyürərək hündürlüyə tullanma, baryerlərlə 60 m qaçış, şüvüllə tullanma, 1000 m qaçış.

YELKƏN- Yelkənli yaxtın əsas hərəkətverici hissəsi. Yelkənlər təyinatına görə əsas, əlavə və fırtınaya aid olur.

- **BERMUD YELKƏNİ-** Qabaq şkatorini dora, alt şkatorini gikə bərkidilən üçkünc yelkən. Yelkənin üst küncü fal, altdakı ön küncü qals, altdakı, arxadakı şkot adlanır.

YEL

- **BUYER YELKƏNİ-** Buyerin hərəkətvericisi. Sərbəst dərəcəli buyerlərin sərt (daimi profilli), yarımşərt və yumşaq (parçadan) yelkənləri olur.

- **ÇƏP YELKƏN-** Asimmetrik formalı üç və ya dörd bucaqlı yelkən dorun bir tərəfi üzrə (arxaya) yerləşir və ön şkatorin ona bərkidilir, manevretmə zamanı küləyə qarşı düz yelkəndən fərqli olaraq daha sərt getməyə imkan verir.

- **DÜZ YELKƏN-** Trapesiya formalı yelkən dora nisbətdə üfüqi reyə simmetrik qaldırılır. Böyük yelkən gəmiləri düz yelkənlərlə təchiz olunur.

- **ƏLAVƏ YELKƏN-** Yürüşdə hərəkətin sürətini artırmaq lazım gələndə əsas yelkənə əlavə olaraq istifadə edilən yelkən (məs., tam sürətdə tətbiq edilən spinaker).

- **FIRTINA YELKƏNİ-** Fırtınalı havada əsas yelkənlə birgə (məs., qrot əvəzinə trisel) tətbiq edilən yelkən. Fırtına yelkəni ölçüsünə görə kiçikdir, əsas yelkəndə olduğundan daha möhkəm parçadandır, qumaş parçasının gücləndirilmiş tikişi vardır.

- **QAFELLİ YELKƏN-** Əyri dördkünc yelkən. Onun qabaq şkatorini dora, altdakısı gikə, üstdəki qafələ bərkidilir. Qafel yelkənin dörd bucağı olur. Alt bucaqların adı: öndəki qals, arxadakı şkot, üstdəki ön bucaq üst qals, üstdəki arxadakı nokbenzel adlanır.

- **LATIN REY YELKƏNİ-** Yelkən üçbucaqlı formadadır. Yelkənin qaytanla bağlanmış reyki adətən iki yarım reykədan quraşdırılır (möhkəmlik üçün). Əyilmiş reykanın ön noku forştevenə və ya onun yanında bərkidilir. Reykli latın yel-

YEL

kəninin bucaqları qalslı, nokbenzel və şkotludur.

- **REYKLİ YELKƏN**- Dördbucaqlı çəp yelkənin bir növü. Reykli yelkənin üst şkatorini reykə, ön ucu dordan qabağa çıxan reykə qaytanla bağlanır. Fal ön nokdan hesablayaraq reykanın təxminən 3/1 uzunluğunda bərkidilir. Yelkənin bucaqları: üst-ön və arxa nokbenzel, alt-qals və şkotlu adlanır.

- **KƏSİK REYKLİ YELKƏN**- İki yelkənə -fok və kliverə malikdir. Hər yelkənin üst bucağı fal və nokbenzel, alt bucağı qals və şkotdur.

- **REYKLİ ŞPRINT YELKƏN**- Dördbucaqlı çəp yelkən variantı. Ön şkatorini dora qaytanla bağlanır, altdakı isə gikə qaytanlanır. Diaqonal üzrə reyklə (şprintlə) -bir ucu dorun alt hissəsinə, digər ucu yelkən bucağının üstdəki arxa (nokbenzel) hissəsinə dartılıb bağlanır.

- **ÜÇBUCAQLI YELKƏN**- Qafel yelkəninin üstündə stenqa ilə qafel arasında qaldırılan üçbucaqlı və ya trapesiya şəkilli yelkən.

YELKƏNLƏRİN ÜMUMİ SAHƏSİ- Yaxtın eyni vaxtda daşdığı əsas yelkənlərin maksimal sahəsi.

YELLƏNMƏ- Gimnastik təmrin. Bədənin bir sıra hissələrinin başqa hissələrə nisbətdə dayaqda və ya bütün bədənin sallanmaqla yapışma nöqtəsindən kəfkirvari (rəqqaslı) hərəkəti.

- **BÜKÜKLƏRLƏ YELLƏNMƏ**- Sallanmaqla gimnastik təmrin. Çanaqbud oynağında ayaqlar və gövdə ilə irəli və arxaya bükülüb açılmaqla rəqqaslı hərəkət.

YELLƏ(N)MƏ (YIRĞALA(N)MA)-

YEN

Suya hoppanmalarda tramplinin sərbəst ucunu ayaqlarla və ya ayaqları dayaqdan ayırmadan batut torunu dəfələrlə ritmik basma. Bədənin qızışması üçün edilən təmrinlər zamanı, habelə aləti yoxlamaq kimi yerindən, qaçaraq və arxa duruşdan hoppanmalarda tramplinin mütəhərrik yastıq qurğusunun optimal nöqtəsini tapmaqda istifadə olunur.

- **KONKİSÜRƏNİN AYAĞINI YELLƏMƏSİ**- Bədənin kütləsinin ümumi mərkəzini çox tez dəyişdirməyə səbəb olan, sürəti artırmaqla bir qıçın diz oynağını qatlayıb başqa ayaqla itələnməyə hazırlıq. Ayaqlarla hərəkətin fazalarından biri.

- **TRAMPLİNİN YELLƏNMƏSİ**- Su-ya hoppanan idmançı arxa duruşdan ayaqlarını dayaqdan ayırmadan özünü qaldırıb endirərək yastığın - mütəhərrik dayağın optimal qurulması ilə yanaşı əyilmə amplitudasının artırılmasına və tramplinin hesabına uçuşun yüksəlib artmasına xidmət göstərən iki-üç ritmik enib - qalxma ayaq barmaqların ucunda icra edilir.

YEMLƏMƏ- Atı yemləmənin müəyyən qaydaları. At gündə üç dəfə yemlənilir, gecələr də ona bir dəfə quru ot verilir. İşdən tərlə gəlmiş atı yedizdirməyə icazə verilmir, bir neçə qurtum ilıq su verilir, yalnız 1-2 saatdan sonra yemləmək olar. Əvvəl su, sonra qaba yem, daha sonra quru ot verilir.

YENİLİK- Şahmat və ya dama partiyalarının debüt variantlarında əvvəllər artıq tədqiq edilmiş və dəfələrlə tətbiq olunmuş yeni gediş.

YER (1)- İdman səmttapmasında yer sət-

YER

hinin bütün elementləri ilə sahəsi: səmttapma üçün əhəmiyyəti olan elementlər - relyef, torpaq süxurları, hidroqrafiya, bitki aləmi, məlumat yolları, tikililər və s. Yer relyef üzrə - düzənliyə, zəif keçilən, keçilə bilən və dağ yerlərinə; görünüşünə görə - açıq, yarımaçıq, örtülü yerlərə; keçilə bilməsinə görə - konkret şəraitdən asılı olaraq bir neçə tədrisliyə bölünür. Yer bütün bu xüsusiyyətləri idman xəritələrində müvafiq şərti işarələrlə göstərilir.

- **AT BAĞLANAN YER**- Tövlədən kənardə atları bağlamaq üçün dərin qazılıb torpağa üfüqi bərkidilmiş 100-120 sm hündürlükdə uzun dirək, boru və ya rels.

- **AVAR YERİ**- Akademik və adi avarçəkmədə qayığa avarı bərkitmək üçün konstruksiya (qurğu). Baydarka və kanoelərdə avarçəkmədə avar yerindən istifadə olunmur.

- **ÇIXARILA BİLƏN AVAR YERİ**- Akademik qayıqlarda avar yeri kronşteyndə yerləşir.

- **DAR YER**- Qaya qılıcında (yalında) böyük olmayan dərinə düşmüş sahə.

- **DÜZ OLMAYAN YER**- Yoxuşları, enişləri, döngələri, maneələri, çayı olan sahə.

- **QAYIQDA AYAQ YERİ**- Avarçəkənin ayaqları üçün dayaq.

- **MÜTLƏQ HAKİM YER**- Alpinist marşrutunda ən çətin sahə.

- **NİŞAN YERİ**- Rəqbi oyunu üçün meydanda sərbəst və ya cərimə zərbələrinin icra olunduğu yer. Cərimə zərbəsi kimi qaydaların pozulduğu yerdə tutaşma təyin olunur.

- **ORTA DAĞLIQ YER**- Dəniz səviyəsindən 1000-2500 m hündürlükdə

YER

yerləşən ərazi. Məşq prosesində dağ iqlimindən idmançıların hazırlıq səviyyəsini artırmaq üçün istifadə olunur.

- **TƏMİNAT YERİ**- Alpinizmdə təminatın təşkili üçün hər ipin əvvəlində və axırında yer.

YER (2)- Yarışda idmançı və ya komandanın tutduğu mövqe.

- **MÜKAFAT YERİ**- Yarışda idmançı və ya komandanın tutduğu 1-3-cü yerlər.

- **ZAÇOT YERİ**- Yarışlar haqqında əsasnaməyə əsasən yarışda idmançı və ya komandanın tutduğu yerə uyğun şəxsi və ya komanda zaçotuna xal əlavə edilir (bir qayda olaraq, ilk altı yerə).

YERDƏYİŞMƏ - Şahmat və ya dama partiyasında bir variantda adət edilmiş və ya nəzərdə tutulmuş gedişlərin qaydasının dəyişdirilməsi.

YERİNİ TUTMA. Uzununa və üç təkənla tullananın kiçik itələnmə tirini, tullayıcının dairəni və ya atmalar üçün bölməni məhdudlaşdıran çevrəni və ya xətti ayağı ilə addayıb keçməsi. Yerlər tutularkən nəticə nəzərə alınmır.

YERİŞ- İnsanın fəzada təbii hərəkətmə üsullarından biri. Məişətdə, istehsalatda, hərbdə, idmanda, müalicədə və başqa hallarda istifadə olunur.

- **BİR SAATLIQ YERİŞ**- Atletika yarışlarının bəzi proqram növü. Bir saat ərzində daha böyük məsafə qət edən idmançı qalib gəlir.

- **ƏYİLMƏ YERİŞ**- Konkisürənlərin məşqində xüsusi hazırlıq təmrini. Diz oynaqlarından qatlanmış ayaqlar və irəli əyilmiş gövdə ilə konkilərsiz irəliləmə.

- **İDMAN YERİŞİ**- Atletikanın bir növü. Adi yeridən daha uzun addımlara

YER

görə, qatlanmış qollarla, yüksək tempolə, eləcə də hərəkətmə zamanı bədən kütləsinin ümumi mərkəzinin kiçik vertikal və üfüqi titrəyişini təmin edən bədənün ön-arxa və köndələn oxu ətrafında çanaq sümüyünün dönməsi hesabına böyük faydalılıqla fərqlənir.

- **YORĞA YERİŞ**- At hərəkət zamanı ya hər iki sağ ayağını (qabaq və dal), ya da hər iki sol ayağını eyni vaxtda qaldıraraq yerə qoyur. Yorğa yerisdə addımın uzunluğu löhrəm yerisdəkindən qısa olsa da, tez-tez yerimə hesabına sürət daha böyük olur.

YƏHƏR (1)- Minici, velosipedçi, motosikletçi üçün rahat oturub idarə etməyə böyük təsir göstərən oturacaq. At üstündə gediş üçün yəhərin əsasını taxta və metaldan hazırlanmış yəhər qalığı təşkil edir. İdman yəhərinin idmanın müxtəlif növlərində böyük olmayan fərqləri var (atı miniyə öyrətmək üçün yəhərin uzun və şaquli cinahı olur, hoppanmalar və üçnöçülük üçün cinah gödək və dizləri söykəmək üçün futerlə irəli çəkilməş olur).

- **VOLTİJİROVKA YƏHƏRİ**- Voltijirovka məşğələləri üçün yumşaq və böyük, qaşsız, qabaqda iki dəstəyi, arxada fırlanmalar və digər təmrinlər zamanı əllərlə tutmaq üçün iki kəməndi olan xüsusi yəhər.

- **QADINLARIN OTURDUQLARI YƏHƏR**- Qadın minicinin qabaq qaşın yanında sağ ayağı ilə tutub saxladığı sol tərəfli üzəngisi və qarmağı olan xüsusi yəhər. Dik oturmaq lazımdır. Xüsusi paltar - amazonkadır.

- **ATIN YƏHƏRLƏNMƏSİ**- Yəhəri

YIX

atın belinə qoyma. Yəhərlənmənin müəyyən qaydaları vardır. Düzgün olmayan yəhərlənmə atı sıradan çıxara bilər. Əgər at burdağa bağlanmışdırsa, əvvəlcə yəhərləyirlər, sonra qaytarqalı yüyəni vururlar. Əgər at tövlədədirsə və ya sərbəstdirsə (boşdursa), onda əvvəlcə yüyəni vururlar, sonra yəhərləyirlər.

YƏHƏR (2)- Dağ silsiləsinin zirvələri arasında enli aşağı düşmə, alçalma.

YƏHƏRALTI- Atın yəhərinin altından parça və ya xalça örtük bəzək kimi salınır.

YİĞİLMA. ƏZƏLƏNİN YİĞİLMASI- Enerji israfı ilə müşayiət edilən əzələlərin dartılması (qııcığa qarşı). Əzələlərin uzunluğunun dəyişməməsi və dəyişməsi ilə də baş verə bilər.

KONKİSÜRƏNİN YELLƏNƏN AYAĞININ YİĞİLMASI- İtələnmə bitəndən sonra ayağı kənara-arkaya və ya qabağa aparma.

YİĞİN- Buxarıda və ya dar dərədə, eləcə də qar yapırılmış buz çatdaqlarında qaya və ya pərçimlənib qalmış buz qalağı.

YİĞMA. ƏLİ-QOLU YİĞMA- Güləşçi rəqibin bədəninin ayrı-ayrı hissələrini əlləri ilə tutaraq fəaliyyətini məhdudlaşdırır, onu fiziki və mənəvi cəhətdən yorur və hazırladığı fənddən diqqətini yayındırır.

QOLU (QOLLARI) YİĞMA- Güləşçinin ayaq üstə, yaxud parterdə tutulmuş qolu rəqibinə fəal müqavimət göstərməyə imkan vermir.

YIXILMA. ATIN YIXILMASI- Əgər atın çiyini və ombası yerə toxunubsa, o yixilmiş hesab olunur.

YIXMA- 1) Güləşçi ayaq üstə rəqibi xalçadan ayırmadan onu arxası, qarnı

YIX

yaxud böyrü üstə atır. **2)** Yunan-Roma və sərbəst güləşmədə hücum edən güləşçinin rəqibi xalçadan ayırmadan onu duruşdan təhlükəli vəziyyətə keçirdiyi üsullar qrupu.

- **BURARAQ YIXMA-** Güləşçi ayaq üstə rəqibini şaquli oxu ətrafında döndərməklə arxası üstə xalçaya yıxır.

- **VURUB YIXMA-** Güləşçi ayaq üstə çiyini və ya sinəsi ilə rəqibə təkan vuraraq onu irəli, arxaya, yaxud yan tərəfə yıxır.

YIRĞALANMA.

AYI YIRĞALANMASI- Atın qabaq ayaqlarını bu tərəfdən o biri tərəfə geniş açaraq yırğalanma kimi qüsurlu vərdişi.

-**BOBUN YIRĞALANMASI-** Bobu qovarkən (ona sürət verərkən) ekipajın birgə müştərək hərəkəti.

-**GÖVDƏNİN “YIRĞALANMASI”-** Akademik avarçəkmədə texniki səhv. İdmançı avarçəkmənin əvvəlində ayaqlarını son söykənmə vəziyyətində olduğu kimi buraxaraq gövdəsini qayığın arxasına tərəf çəkməkdə davam edir.

YİYƏLƏNMƏ.

SUYA YİYƏLƏNMƏ- Üzgüçülüü öyrətmənin ilkin fazası. Öyrənmənin adət etmədiyi su mühitinə öyrəşməsi üçün şəraitin yaradılması vacibdir. Aşağıdakı vərdişlərə yiyələnməyə daxildir: suyun sıxlığı və müqaviməti ilə tanışlıq, suya dalma və suda gözləri açma, üzmə və suda uzanma, suda nəfəs alma, suda axıb getmə və s.

TOPA (ŞAYBAYA) YİYƏLƏNMƏ- Matçda bir və ya bir neçə oyun epizodunda bir komandanın bir oyunçusu və ya oyunçular qrupu tərəfindən topa (şaybaya) kifayət qədər etibarlı nəzarət

YOL

tin həyata keçirilməsi.

YOXLANILMA.

YƏHƏRLƏNMƏNİN DÜZGÜNLÜ-YÜNÜN YOXLANILMASI- Yeni başlayanlar və təcrübəli idmançılarla məşğul olmanın məcburi hissəsi. Yəhərlənmənin düzgün aparılmaması və ya ona diqqətsizlik (bədənin sürtülməsi, zədələnməsi hesabına) atı uzun müddət sıradan çıxara bilər.

XƏRİTƏNİN YERLƏ TUTUŞDURULUB YOXLANILMASI- Oriyentiri tapmada ən mühüm texniki üsullardan biri ətraf yerlə xəritənin bəzi sahələrinin uyğunluğunun müəyyən edilməsi.

YOKO- Karatedoda yan hərəkət zərbələri istiqamətinin kənara çıxması.

YOQA- İnsan psixikası və fiziologiyası ilə idarəetmə elmi və metodu. Hindistanın dini və fəlsəfi sistemlərinin əsas elementi olub “xilas olma”, “qurtuluş əldə etmə” halı məqsədini qarşıya qoyur. **2.** Orqanizmi fizioloji funksiyalar və psixoloji vəziyyətlərlə idarə etmək üçün fiziki təmrinlər sistemi.

YOL. BÖYÜK, GENİŞ YOL- Dama taxtasında ən uzun diaqonal (RD-də a1-h8, BD-də 5-46).

YOLLAR (1)- At üçnövçülüüyündə çöl sınaq distansiyasının bir hissəsi. Birinci və ikinci yol distansiyanın uzunluğu və xarakteri ilə fərqlənir. **(2).** Qalxmanın mexaniki vasitələri:

- **HAVA-KANAT YOLLARI-** Dağ xizəkçiləri dağa mexaniki vasitələrlə kabina və ya kresloda qalxırlar. Xarakterinə görə hava-kanat yolları hərəkətləri rəqəslı (vaqonların yuxarı hərəkəti zamanı onların qarşısına aşağı enən vaqonlar

YOL

kütləni qarşılıqlı çəkib aparır) və halqa şəkilli (vaqonların dairə üzrə fasiləsiz və ya pulsasiyalı dairəvi hərəkəti) azaldır.

- **HƏRƏKƏT YOLU**- İdman səmttapması üzrə yarış iştirakçısının oriyentirin başlanğıc nöqtəsindən nəzarət məntəqəsi üzərindən keçməklə finişə getdiyi faktiki marşrut.

- **OPTİMAL HƏRƏKƏT YOLU**- İdman səmttapmasında distansiyanı keçmə variantlarından biri olub güclü idmançıya qalibdən gözlənilən vaxta yaxın nəticəni təmin edə bilər.

- **YERÜSTÜ KANAT YOLLARI**- Dağ xizəkçilərinin dağa xizəklərdə qalxan zaman dəmir halqalardan tutaraq qalxmalarının mexaniki vasitələri. Minmə və düşmə qaldırıcı mexanizmin hərəkət gedişində yerinə yetirilir. Yerüstü kanat yoluna daxildir: - daşına bilən dayaqsız və asan çıxarılıb taxıla bilən dayaq qaldırıcı mexanizmlər; - stasionar dəmir halqalı - yedəklili qaldırıcı mexanizmlər.

YOLAYRICI- Dama partiyasında dama damka qabağı cərgəyə çatan zaman sonrakı gedişdə damkaya çevrilə bilər və bu damka elə o anda da vurulur. A.: D.32, d 45; Q.: d 35, 44. 1. 32-28!-dən sonra yolayrıcı (BD-də). Və ya A.: D.c3, d h2; Q.: d f2, h4. 1.cd4!-yolayrıcı (RD-də).

YONMA. BUZU YONMA- Fiqurçunun müxtəlif dönmələri, əyilmələri yerinə yetirərkən konkinin tiyəsi və ya onun tili ilə buz qatının səthini qoparması. Yüksək olmayan texnikanın nəticəsi.

YORĞUNLUQ- 1. Ağır fiziki və ya psixi yükün təsiri altında (bir sıra hallar-

YOR

da homeostazın pozğunluğu) müəyyən orqanların və ya bütöv orqanizmin iş bacarığının müvəqqəti aşağı düşməsi ilə xarakterizə olunan funksional vəziyyəti.

2. Spesifik duyğunun subyektiv qavrayışı kimi fiziki yükü dayandırmaq və ya azaltmaq istəyini ifadə edən yorğunluq.

- **EMOSİONAL YORĞUNLUQ**- Həm idmançılarda, həm də məşqçilərdə, tamaşaçılarda və yarışların başqa iştirakçılarında böyük emosional yük və təəssürat (həyəcan) nəticəsində baş verən yorğunluq.

- **ƏZƏLƏ YORĞUNLUĞU**- Böyük və davamlı əzələ işi nəticəsində artan yorğunluq.

- **QLETÇER YORĞUNLUĞU**- Buzlaqların qapalı sirlərində (külək olmayanda) durğun havada intensiv günəş radiasiyası zamanı alpinistlərdə əzginlik, süstlük, apatiya (həvəssizlik) və yuxululuq halı. Tez-tez çox tərləməklə müşayiət olunur. Pis əhval-ruhiyyə nəticəsində qar və ya buzun təməmindən soyumuş hava külək olmayanda yuxarı qalxmır və orqanizmin istilik verməsini çətinləşdirir.

- **QLOBAL YORĞUNLUQ**- **Bax. ÜMUMİ QORĞUNLUQ.**

- **LOKAL YORĞUNLUQ**- İnsanın bütün əzələlərinin azı 1/3-nin iştirak etdiyi təmrinlərin icrasından sonra ayrı-ayrı orqanlarda, sistem və əzələlərdə baş verən yorğunluq.

- **REGIONAL YORĞUNLUQ**- İnsanın bütün əzələlərinin 1/3-dən 2/3-nə qədər iştirak etdiyi təmrinlərin icrasından sonra orqanizmdə baş verən yorğunluq.

YOR

- **SENSOR YORĞUNLUQ**- Hiss orqanlarından böyük gərginlik tələb edən təmrinlərin icrasından sonra baş verən yorğunluq.

- **ÜMUMİ YORĞUNLUQ**- İnsanın bütün əzələlərinin 2/3-sindən çoxunun iştirak etdiyi təmrinlərin icrasından sonra orqanizmdə baş verən yorğunluq.

- **ZEHNİ YORĞUNLUQ**- Böyük zehni gərginlik nəticəsində baş verən yorğunluq.

YORULMA. HƏDDƏN ARTIYORULMA- Məşq və yarış yükündən sonra psixi xarakterli mənfi simptomların orqanizmin iş qabiliyyətinin bərpası müddətinin kifayət dərəcədə artırılması ilə xarakterizə olunan vəziyyəti.

“YOŞİ!”- Cüdoda hakim termini. Görüş müvəqqəti dayandırıldıqdan sonra gülüşmənin davam etməsinə xalçadakı hakim verdiyi işarə. Adətən, görüş “sono-mama!” signalı ilə dayandırılan halda verilir.

YOY! - Karatedo təkmübarizliyində təmrinin icrasının başlanğıcına hazırlaşmaq zəruriliyini bildiren komanda.

YÖNƏLDİCİ- Cərgədə tək-tək olmaqla verilmiş istiqamət üzrə başqalarından qabaqda hərəkət edən idmançı.

YUBANMA, YUBATMA.

- **ÜZGÜÇÜLƏRİN TƏNƏFFÜSÜNÜN YUBANMASI**- Tempi və qollarla avarlamanın gücünü artırmaq üçün bir neçə dövrə ərzində üzgüçülərin tənəffüsü ləngitməsi. Yarış vaxtı bu üsul sprinter distansiyalarının start və finiş kəsiklərində tətbiq edilir. İdmançılar tənəffüsü startdan 2-4 hərəkət dövrəsi, sonra finişdə isə son 5-10 m distansiyada ləngidirlər.

-**ATƏŞİN İCRASI ZAMANI TƏNƏFFÜSÜ YUBATMA**- Nişanalma və çax-

YUK

mağı çəkmə anında bədənin çox kiçik titrəyişini kəsmək məqsədilə tənəffüs hərəkətlərinin qısa müddətli ləngidilməsi.

- **OYUNÇUNU YUBATMA**- Komandalı idman oyunlarında top vurmaq və xal qazanmaqla hədələyən rəqibi qəsdən dayandırma. Yarış qaydalarının pozulmasıdır.

- **OYUNU YUBATMA**- Rəqibin aktiv fəaliyyətinin sürətini azaltmaq, matçın vaxtını “uzatmaq” və ya istirahət üçün pauza qazanmaq (məs., hokkeydə şaybanı meydançadan kənara atmaq, qəsdən qapını yerindən yana çəkmək və s.) məqsədilə yarış qaydalarının bilərəkdən pozulması.

- **RƏQİBİN KLYUŞKASINI YUBATMA**- Şaybalı hokkey, topla hokkey və otüstü hokkeydə yarış qaydasının pozulması.

YUFERS- Gəmidə dor iplərini dartmaq üçün qarqara.

YUXARI QALDIRMA- Atəşaçma vəziyyətində silahı cəld hərəkətlə yuxarı qaldırma.

YUXARIDAKI (üstdəki)- Qoşa akrobatik təmrinlərdə altdakı oyundaşın köməyi ilə müxtəlif saxlama, duruş, müvazinət, sallanma, dayaq, kurbet, sıçrama və s. kimi elementləri icra edən üstdəki yüngül çəkili akrobat; üstdəki akrobat qrupla təmrinlərdə piramidanı duruşlar və dayaqlarla başa çatdırır, bir partnyordan o birisinin üzərinə salto, uçuşlar, kurbetlər, dönmələr və s. elementləri yerinə yetirir.

“YUKO”- Cüdoda üsulun qiyməti: “vaza-ari”dən aşağı, “koka”dan yuxarı balla qiymətləndirilən tam dəyərli fənd.

“YUMURTA”- Azacıq yoxuşlu trasın enişlərində yüksək sürət əldə etmək

YUT

üçün dağ xizəkçisinin daha səmərəli və ziyyəti, xizəklər aralı, lakin mütləq yastısına qoyulur, qıçlar diz və çanaq-bud oynaqlarından bükülür, gövdə xizəklərə paralel dayanır, qollar qatlanır, dirsəklər gövdəyə sıxılır, ağaclar ombalar səviyyəsində gövdəyə paralel saxlanılır. Belə vəziyyətdə dağ xizəkçisinin bədəni qarşı kəsiyin kiçik sahəsinə və yaxşı sürüşkənliyə malik olur.

YUT- Gəmidə yuxarı göyərtənin dal tərəfi. bax. **GÖYƏRTƏ**.

YUVA. OX ÜÇÜN YUVA- İki məhdudlaşdırıcı ilə nişanlanmış kirişdə oxların müəyyən edilmə yeri.

YUVENAL- Cinsiyyətə yetişməmiş yeniyetmə (oğlan və ya qız).

YÜK- Orqanizmə əlavə funksional fəallıq, dinclik gətirən və dəf edilən çətinlik dərəcəsini müəyyənləşdirən təsir.

- **BİR ÖLÇÜDƏ OLAN YÜK-** bax. **STANDART YÜK.**

- **DALĞAVARI YÜK-** Məşq yükünün həcmi və intensivliyinin bir sıra dəyişikliklərlə xarakterizə olunan dinamika forması. Yükün kiçik, orta və böyük “dalğaları” mövcuddur.

- **DƏYİŞƏN YÜK-** Təmrinlərin icrası gedişində xarici parametrləri dəyişən yük.

- **FASİLƏSİZ YÜK-** İstirahət intervaları olmadan təmrinlərin icrası.

- **FƏRDİ YÜK-** Konkret idmançı üçün bir təmrində, bütövlükdə məşğələdə, eləcə də məşq silsiləsində nəzərdə tutulan yük.

- **FİZİKİ YÜK-** Fiziki məşğələlərin, eləcə də aradan qaldırılabilən obyektiv və subyektiv çətinliklərin orqanizmə təsiri.

- **GÜCƏ BAĞLI YÜK-** Təmrinlərdə güc xarakterli yük. Yük kütləni vahid

YÜK

vaxt ərzində qaldırmaqla (kq, ton), eləcə də, alətə yanaşmaların sayı və bir yanaşmada aləti qaldırma təkrarlarının sayı ilə ölçülür.

- **İNTENSİV YÜK-** İntensivliyin yüksək göstəricisi ilə xarakterizə olunan yük. İdmanın müxtəlif növləri üçün müxtəlif meyarlar vardır. Adətən, yük yarışın intensivliyinə uyğun və anaerob enerji təminatına bağlı olur.

- **MAKSİMAL YÜK-** Orqanizmin funksional bacarığı daxilində olan, onun uyğunlaşdırılmış imkanlarından kanara çıxmayan yük.

- **MÜŞKÜL YÜK-** Çox az vaxtda (ani) işləyən maksimal yük.

- **ORTA YÜK-** Müntəzəm təlim nəticəsində yaxşı inkişafın saxlanılmasına, hazırlığın şəxsi məsələlərin həllinə səbəb olan yük.

- **PROQRESSİV ARTAN YÜK-** Təkrardan təkrara artan yük.

- **SON HƏDD YÜK-** bax. **Maksimal yük.**

- **STANDART YÜK-** Hər məqamda məşqetmənin xarici parametrinə görə praktik olaraq eyni yük.

- **SÜRƏTƏ BAĞLI YÜK-** Sürət keyfiyyətinin təkmilləşməsinə səbəb olan yük.

- **YARIŞ YÜKÜ-** Yarış fəaliyyətinin icrası ilə bağlı intensiv, maksimal yük.

- **YEKUN YÜK-** İdmançı tərəfindən ümumiləşdirici göstəricilərlə ifadə olunan, ümumi həcmi saatla, kilometrərlə, tonla, yerinə yetirilən elementlərin, təmrinlərin, yanaşmaların, cəhdlərin və s. sayı ilə ölçülən yük. Yekun yük bir məşq məşğələsi, eləcə də istənilən məşq silsiləsi üçün hesablanı bilər.

YÜK

YÜK BLOKU- Trenajor qurğusunun istiqamətləndiricisi üzrə hərəkət edən yastı, düzbucaqlı, dəyirmi və ya başqa formalı yük daşımaların komplekti. Yük bloku, adətən, çətinliyə düşmüş işin və buna görə də aradan qaldırılmaqla birlən müqavimətin həcmi pilləli dəyişməyə imkan verən dayandırıcı qurğu ilə təchiz edilir.

YÜKÜN HƏCMI- Məşq və yarış fəaliyyətinin xarakteristikası yükün həcmi, intensivliyi, uyğunluğu ilə və psixi gərginliklə müəyyən edilir.

YÜKÜN HİPOKSIYASI- Toxumaların oksigenə tələbatı öz vaxtında nəql yolu ilə təmin edilmədikdə yüksək intensivli fiziki təmrinlərin icrası zamanı idmançıda oksigen çatışmazlığı baş verir.

YÜNGÜL ÇƏKİLİ AVARÇILAR- Bədənin kütləsi 72 kq-a qədər olan kişi, 59 kq-a qədər olan qadın avarçılar. Bu avarçılar üçün bərabər şərait yaratmaq məqsədilə ayrıca yarış keçirilməyə başlanmışdır. İlk rəsmi dünya çempionatı 1985-ci ildə Belçikada olmuşdur.

YÜNGÜLLƏŞDİRMƏ. XİZƏKLƏRİN İŞİNİ YÜNGÜLLƏŞDİRMƏ- Dağ xizəkçisinin xizəyi hərəkət istiqamətinə tərəf bucaq altında döndərmək imkanının meydana çıxması ilə icra edilən döngüyə girmə fazası. İdmançılar dönmənin icra tempini artırmaq üçün bu fazadan istifadə edirlər. Xizəkləri yüngülləşdirməyin bir neçə üsulu vardır: ayaqları büküb - açmaqla; blokirovka ilə (blokirovkanı dayandırmaqla); ayaqları bükməklə; qruplaşmaqla (xizəkçi ayaqlarını gövdəsinə yığır).

YÜR

YÜRÜŞ- Bir sıra idman növlərində (qaçış, xizəklərdə, at belində, velosipeddə, uzaq məsafələrə avtomobillərdə, yelkənli qayıqlarda yürüşlər və s.) yarış.

- **ALTIGÜNLÜK QRUP YÜRÜŞÜ-** Trekdə velosiped yürüşü növü. 6 gün ərzində keçirilən ilkin, yarım final və final ötürmələri ilə aralıq finalları olan velosiped yürüşü.

- **ARALIQ FİNİŞLƏRİ OLAN QRUP YÜRÜŞÜ-** Trekdə velosiped yürüşü növü. Klassik variant 100 dairədən ibarət 33 finişli yürüşdür. Qalib ortadakı və əsas finişlərdəki xalların ən çox cəminə görə (1-ci yer 5 xal, 2-ci yer - 3, 3-cü yer-2, 4-cü yer-1 xal; sonuncu finişdə xal ikiqat artırılır) və ya distansiyalarda üstünlüyə görə (1 və ya daha çox dairə) müəyyən edilir.

- **ÇIXMAQLA KOMANDA YÜRÜŞÜ-** Trekdə velosiped yürüşü növü. Yürüş trekin tam əks tərəflərində dayanmış iki komanda arasında keçirilir. Distansiyayı təşkil edən dairələrin sayı reqlamentlə müəyyən edilir. Hər komandada birinci yürüşçü bir və ya iki dairədə qabaqda gedir və finiş xəttində yürüşdən çıxır. Axırncı dairəyə (və ya iki son dairəyə) bir yürüşçü qalır. Ən yaxşı vaxt göstərən komanda qalib hesab olunur.

- **ÇIXMAQLA QRUP YÜRÜŞÜ-** Trek-də velosiped yürüşü növü. Hərəkətdən start. Dairələrin miqdarı iştirakçıların yarışdan çıxma şərtinə (1 və ya 2 dairədən sonra) müvafiq surətdə yürüşçülərin sayından 1 və ya 2 dairə az olmalıdır. Hər dairənin finişində (və ya hər dairədə) finiş xəttini sonuncu keçən (arxa təkərə görə) yürüşdən çıxır. Yürüş

YÜR

rüşün sonuna 1-ci yer uğrunda mübarizədə 3 və ya 4 yürüşçü qalır.

- **ÇOXGÜNLÜK YÜRÜŞÜ**- Bir neçə gün ərzində keçirilən velosiped şose yürüşü. Yarış günlərinin sayı idmançıların ixtisasından, yaşı və cinsindən asılıdır. Yarış ayrı-ayrı günlərdə iki mərhələdə - səhər və axşam keçirilir. Qalib bütün mərhələlərin ən az vaxt yekunu üzrə müəyyən edilir.

- **FƏRDİ YÜRÜŞÜ**- İştirakçıların yalnız fərdi (şəxsi) nəticələrinin nəzərə alındığı yarış növü.

- **İTALİYAN YÜRÜŞÜ**- Hər dairədə sonuncu yürüşçü çıxmaqla komandalı velosiped yürüşü.

- **KOMANDA YÜRÜŞÜ- 1.** Bütövlükdə komandanın nəticəsi nəzərə alınan yarış növü. Nəticə yarış qaydalarına görə müəyyən edilir. **2.** Velosipeddə şose yürüşü növü. Komanda 2 və ya 4 nəfərdən ibarət olur. Start komandaya ayrılıqda 2 dəqiqə intervalla verilir. Ölkə çempionatında əvvəlki çempionatın ən yaxşı 6 komandası 3 dəqiqə intervalla əks ardıcılıqla, yəni çempion sonuncu olmaqla start verilir. Distansiya 25, 50, 75 və 100 km-dir. Yürüş üçün birbaşa və əks istiqamətli trasdan istifadə olunur. Liderlik komanda üzvlərinin arasından sərbəst kəyata keçirilir.

- **QOŞA YÜRÜŞÜ**- Qayalara idman dırmanması üzrə fərdi növ. İki idmançının eyni vaxtda iştirakı ilə ardıcılıqla hər iki marşrutu - özünün və rəqibin marşrutlarını fərdi dırmanmada sürətə görə qət etmə yarış. Başlıca xüsusiyyət rəqibin distansiyada iştirak etməsidir. Cütlər eyni vaxtda üst təminatla start götürür və

YÜR

fərdi dırmanma üzrə yarışdakı kimi qalxır və enir. Hər iki marşrutu az vaxt sərf etməklə keçən idmançı qalib gəlir, finişə kəndirlənmə vaxtı nəzərə alınmır.

- **QOŞALIQDA QRUP YÜRÜŞÜ**- Aralıq finişləri olan trekdə velosiped yarışının növündə iki velosipedçi öz aralarında növbə ilə yürüşdə iştirak edir (biri yürüşü aparır, ikincisi istirahət edir). Yürüşçülərin növbələnməsi istənilən vaxt, o cümlədən, finişə 200 m qalmış keçirilə bilər. Əvəzlənmə zamanı yürüşçü əli ilə partnyoruna toxunmalıdır. Əgər belə kontakt mümkün deyilsə, hər iki velosipedin qabaq təkərləri bir xətdə olduğu vaxt əvəzlənmə düzgün hesab olunur. Qalib trekdə aralıq finişləri olan qrup yürüşlərində olduğu kimi analoji sistem üzrə müəyyən edilir.

- **QRUPLA YÜRÜŞÜ**- Velosipeddə şose yürüşü növü. Start ümumidir. 150 km və daha uzaq distansiyalara kişilər, 60 km və daha uzaq distansiyalara qadınlar yarışirlar. Ölkə çempionatlarını keçirmək üçün tras startı və finışı bir yerdə dövrəvi ola bilər.

- **LİDERİN ARDINCA YÜRÜŞÜ**- Yürüşçü və motoliderdən ibarət cüt idmançılar arasında trekdə keçirilən velosiped yürüşü növü. Distansiya 50 km-dir. Ötüşmədə cütlərin miqdarı trekin döşəmə yolunun enindən və uzunluğundan asılıdır (qaydalara görə 10 cütə qədər idmançı buraxılır). Yürüşü tamamlama prinsipi sprintdəkinə oxşardır (qruplarla ilkin, yarımfinal və final ötüşmələri).

- **TANDEMLƏRDƏ YÜRÜŞÜ**- Trekdə velosiped yürüşü növü. Yarış sprinter yürüşü qaydası üzrə ən çox 1500 m-ə

YÜR

yaxın distansiyada keçirilir. Bu distansiyaya ötürmədə eyni vaxtda 4 tandem, uzunluğu 333,33 m olan trekdə isə 3 tandem yarışır.

- **TƏQİB ETMƏKLƏ FƏRDİ YÜRÜŞ-** Trekdə velosiped yürüşü növü. Trekin tam əks tərəflərindən eyni vaxtda iki yürüşçüyə stat verilir. Onlar bir-birini izləyərək minimal vaxt ərzində müəyyən edilmiş distansiyanı dəf etməyə çalışırlar. Distansiya kişilər üçün 4 km, qadınlar və gənclər üçün 3 km-dir. Yürüş çıxma sistemi (Olimpiya sistemi) üzrə keçirilir.

- **TƏQİB ETMƏKLƏ KOMANDALI YÜRÜŞ-** Trekdə velosiped yürüşü növü. Oyun prinsipi təqib etməklə fərdi yürüşdəki kimidir. Komandanın tərkibi 2 və ya 4 yürüşçüdən ibarət olur. Komanda üçüncü yürüşçünün (4 nəfərlik komanda) və ya ikinci yürüşçünün (2 nəfərlik komanda) velosipedinin qabaq təkəri finiş xəttini keçəndən sonra finiş keçmiş sayılır. Distansiya kişilər və gənclər üçün 4 km, qadınlar üçün 3 km-dir.

- **TƏSƏLLİVERİCİ YÜRÜŞ-** Avarçəkmə üzrə yarışın əvvəlindən final mərhələsinə qədər yolda seçmə startlar seriyasından biri. Təsəlliverici (seçmə) yürüşdə birinci üç yeri tutan ekipajlar yarımfinalda mübarizəni davam etdirirlər. Qalanlar yarışdan çıxarılır.

- **VAXTA GÖRƏ FƏRDİ YÜRÜŞ-** Velosipeddə şose yürüşü növü. Yürüşçülərə bərabər vaxt kəsiyində (30 saniyə və ya 1 dəqiqə) ayrılıqda start verilir. Yürüşçünü startda hakim himayə edir. Çempionatlarda əvvəlki çempionatın 10 ən yaxşı velosipedçisi sonda əks ardıcıl-

YÜY

lıq qaydasında, yəni çempion sonuncu olmaqla start götürür. Distansiya 10-dan 50 km-ə qədərdir.

YÜRÜŞÇÜ- Velosiped yürüşündə (şosedə, trekdə və hamar olmayan yerlərdə), avtomobil və motosiklet yarışlarında çıxış edən idmançı.

- **DAĞ YÜRÜŞÇÜSÜ-** Şosedə yürüşdə yolun aralıq və əsasən dağ mərhələlərində maksimal miqdarda mükafat vaxtı və xallar toplayan velosipedçi.

- **FƏAL YÜRÜŞÇÜ-** Şosedə yürüşdə maksimal miqdarda mükafat vaxtı və ya yürüşü fəal aparmasına, eləcə də aralıqdakı və əsas finişlərdəki qələbəsinə görə xallar toplayan velosipedçi.

- **HƏRTƏRƏFLİ YÜRÜŞÇÜ-** Velosiped idmanının müxtəlif növlərində (şosedə, trekdə və dərə-təpəlik yerlərdə) yarışlarda uğurla çıxış edən idmançı.

- **STABİL YÜRÜŞÇÜ-** Velosiped yürüşü üzrə keçirilən bütün əsas yarışlarda müvəffəqiyyətlə çıxış edən və bu növlərdə ixtisaslaşan idmançı.

YÜYƏN- Atı idarə etmək üçün qantarğadan (dəhnədən) və toqqalar komplektindən (iki üz qayışından, dəhnədən, atın qulağına qədər gedən qayışdan, alınlıqdan, çənəaltı və cilov qayışlarından) ibarət təchizat.

- **DƏHNƏLİ YÜYƏN-** At təchizatı detallı: iki üz qayışlı qantarğa, iki üz qayışlı dəhnə, dəhnədən atın qulağına qədər gedən qayış, alın qayış, boğazaltı qayış və dörd cilov. Atı öyrədən təbiiq olunur.

- **QANTARĞALI YÜYƏN- bax.YÜYƏN.**

YÜYƏNİ BİRDƏN BƏRK DARTMA- Minicinin yüyəni at üçün ağırlı

YÜY

olan kobud şəkildə dartması.

YÜYƏNLƏMƏ (CİLOVLAMA)-

Ata yüyən vurma.

YÜYÜRMƏ- (1) Akrobatik, gimnastik, atletik tullanmalar, eləcə də nizə, yadro atma texnikası elementi. Bilavasitə itələnmə və ya atmalar qarşısında tədricən tezləşən, uzun müddətli olmayan qaçış. Tullanmalarda itələnmə, alətin və ya bədənin uçuşu başlanğıc sürətin yaranmasına səbəb olur. **(2.)** Püşkatma və ya ilkin məlumatlar əsasında eyni vaxtda start götürmüş iştirakçılardan ayrılmış idmançılar qrupunun distansiyanı keçməsi. Qaydalarla yarışı keçirmək üçün müəyyən say nəzərdə tutulur (konki yarışında 2 nəfər, stadion üzrə qaçışda 25 nəfərə qədər).

- **FİNAL YÜYÜRMƏSİ-** Qalibləri, mükafat alanları aşkara çıxarmaq və yerlərin sonrakı bölüşdürülməsi üçün yarışların finalında - son mərhələdə keçirilən yüyürmə.

- **GÜCLÜLƏRİN YÜYÜRMƏSİ-** Əvvəlki yarışlarda iştirak etmiş idmançılara nisbətən ən yaxşı nəticələri olan qaçıcılardan komplektləşdirilmiş idmançıların yüyürməsi.

- **İXTİSASLAŞDIRILMIŞ YÜYÜRMƏ-** Yarışın sonrakı dövrəsinin iştirakçılarını aşkara çıxarmaq üçün təyin edilmiş ilkin yüyürmədə idmançılar müəyyən yer tutmalı və ya müəyyən nəticə göstərməlidirlər.

- **KONKİSÜRƏNİN START YÜYÜRMƏSİ-** Konkisürənin distansiya sürəti əldə etməsinə qədər distansiyanı keçməsinin başlanğıcı 7-9 addımdan sonra icra olunur. Start yüyürməsinin əvvəlində

YÜY

də sərbəst sürüşmə fazası olmur. Güclü, yuxarı yönəlmiş itələnmələr, bir qayda olaraq, hoppanmalarda icra olunur.

- **KONTROL YÜYÜRMƏ-** Kontrol məşqdə keçirilən yüyürmə.

- **QISALDILMIŞ YÜYÜRMƏ-** Atletik tullanmalar, atmalar icra olunarkən yüyürmə məsafəsi qısa olur. Məşq məqsədilə tətbiq edilir.

- **MARAFON YÜYÜRMƏSİ-** 42 km 195 m distansiyaya yüyürmə. Yüyürmədə iştirakçıların sayı müxtəlif ola bilər (bir neçə qaçıcıdan minə qədər).

- **START YÜYÜRMƏSİ-** Distansiyanın başlanğıcında qaçıcının qaçış sürətinin kəskin gücləndiyi hissə.

- **SUYA HOPPANANIN YÜYÜRMƏSİ-** Vışkadan və ya tramlindən sıçrayışı saymasaq ən azı 3 addımı əhatə edir. İrəli fırlanmaqla hoppanmalar üçün vışkada yüyürmə 5-6 qaçış addımından ibarət olur. Addımların sürəti hoppanmada dövrlərin sayını artırmaqla böyüyür. Bir ayaqla icra edilən itələnmədə arxaya fırlanmaqla hoppanmalar üçün yüyürmə sakit icra edilən, itələnmə üçün ayaqların qoyuluşu məqamına yaxın azacıq sürətlənməklə 3-5 addımdan ibarət olur. Tramlində yüyürmə azacıq artırılmış yerləş ritmində, yəni addımların uzunluğunu tədricən artırmaqla icra olunur.

- **TƏSƏLLİVERİCİ YÜYÜRMƏ-** Finaledə düşməmiş, lakin ilkin qaçışlarda göstərdiklərindən daha yüksək nəticələr əldə etmək və ya finaldan sonrakı yerləri bölüşdürmək üçün idmançıların qaçışı.

- **YARIMFİNAL YÜYÜRMƏSİ-** İdmançıları finala seçmək üçün yarımfi-

YÜY

nalda keçirilən yüyürmə.

YÜYÜRMƏ-SIÇRAYIŞ- Trampindən və vışkadan suya hoppanmanın hazırlıq mərhələsi olub idmançıya itələnməyə qədər kinetik enerji toplamağa, ondan uçuşu və bədənin köndələn oxu ətrafında fırlanmasını təmin edən gücün artırılmasına imkan verir.

- **YÜYÜRÜB KEÇMƏ-** 1. Qaçışda məşq məşğələsi. 2. Dərstdə, məşqdə ilkin qaçış məşğələsi. 3. Tullanmalarda itələnmə icra etmədən alınan uğursuz cəhd. 4. Məşq məşğələlərində yüyürməni məşq etmək üçün istifadə olunan itələnmədən tullanma yüyürməsi.

- **YÜYÜRMƏLƏR SAHƏSİ-** Ölçüləri 6,4 m-dən az olmayaraq arxa xətlərin, 3,7 m-dən az olmayaraq yan xətlərin arxasında, tennis meydançasından kənarda sərbəst sahə.

Zz

ZAÇOT- Nəticələrə görə yarışın qalibinin və sonrakı yerlərin sahiblərinin müəyyənəndirilməsi şəxsin və komandanın nailiyyətinin ümumi yekun qiymətini yaradır.

- **QEYRİ-RƏSMİ KOMANDA ZAÇOTU-** Olimpiya oyunlarında milli komandaların göstərdikləri nəticələrin qeyri-rəsmi müəyyənəndirilməsi. Ən geniş yayılmış sistem proqramın hər nömrəsində ilk 6 yerə görə xalların hesablanmasıdır. Bu zaman 1-ci yerə görə 7 xal, 2-ci yerə 5 xal, 3-cü yerə 4 xal, 4-cü yerə 3 xal, 5-ci yerə 2 xal, 6-cı yerə görə isə 1 xal verilir. Zaçot qeyri-rəsmi adlandırılır, çünki Olimpiya xartiyasına görə oyunlar

ZƏN

ölkələr və coğrafi regionlar arasında yox, ayrı-ayrı idmançıların arasında yarışdır.

ZAL.

BATUT ZALI- Müxtəlif batutları: standart (daşına bilən və stasionar); döşəmə səviyyəsində çala üzərində örtülmüş; stasionar sirk (çərçivəsiz), mini-batutlar və mühafizə vasitələri kompleksli ilə təchiz edilmiş, ixtisaslaşdırılmış idman zalı.

- **RƏQS ZALI- bax.RƏQS MEYDANÇASI.**

ZAYLSUQ- Birinci alpinistin dəstədə hərəkət zamanı tətbiq etdiyi üsul. Qarmağı imkan daxilində özündən yüksəyə vuran zaman ona karabinlə (yaylı qarmaqla) ipi keçirir, sonra ipi aşağı dartıb partnyorun köməyi ilə qarmağa yaxınlaşır.

ZƏDƏ- Xarici qatların bütövlüyünü pozmadan toxuma və orqanların mexaniki zədələnməsi.

ZƏİFLƏMƏ. ƏZƏLƏLƏRİN ZƏİFLƏMƏSİ (BO-ŞALMASI)- Əzələni təşkil edən liflərin gərginliyinin azalması. İdmanda əzələnin fəaliyyəti zamanı yüksək gərginliyin sərbəst aşağı düşməsinin böyük əhəmiyyəti vardır.

ZƏNCİR, ZƏNCİR XƏTTİ (BD)- Bir damkanın iki damaya qarşı mübarizəsində final mövqeyi. Damka hər iki damanı bir diaqonala salıb qalib gəlir. A.:D.15; Q.:18, 32. 1. 15-4 18-23 (zəncir yaradaraq) 2. 4-15! 32-37 (və ya 23-28 3.15-42 uduş) 3. 15-10 uduş.

- **FİNAL ZƏNCİRİ-** Final zərbəsi ilə götürülən damalar.

- **PIYADA ZƏNCİRİ-** Şahmat taxtasının diaqonali üzrə yerləşmiş və bir-biri

ZƏN

ni qoruyan eyni rəngli piyadalar.

- **ZƏRBƏ ALTINDAKI ZƏNCİR**- Kombinasiyanın final zərbəsi ilə vurulan damalar.

ZƏNG

- **HAKİMİN ZƏNGİ**- Bəzi idman növlərində start və finişdə yarışın müəyyən situasiyalarında tətbiq edilən səs signalı. Məsələn, at idmanında bu signal üzrə startı qəbul etməyə icazə verilir və startçı-hakim bayrağı yelləmək üçün qaldırır. Zəng maneəni əvvəlki vəziyyətinə qaytarmaq lazım gələrsə, idmançını dayandırmaq və ya onu yarışlardan çıxarmaq haqqında xəbərdarlıq edir. Bu, yelkənli qayıq idmanında **RINDA** adlanır.

- **FİNİŞ ZƏNGİ**- Liderə stadionda bir dövrə qalanda işarə verilir.

ZƏRBƏ (1)- İdman təkmübarizliyində (güləşmədən başqa) və idman oyunlarında texniki üsul.

- **ALDADICI ZƏRBƏ**- Oyunçunun qapının qorunmayan hissəsinə (futbolda, həndbolda, hokkeydə, su polosunda) və ya meydançaya (voleybolda) güclü zərbənin ilkin yamsılanmasından sonra zəif zərbə.

- **ALTDAN ZƏRBƏ**- Boksçunun əlcəkdə düyülmüş yumruğunun (əl darağında barmaq sümüklərinin başcıqları) zərbəli hissəsi ilə rəqibin qarın nahiyəsinə altından yuxarı möhkəm gedib çatan impulsiv, partlayan, ballistik tipli, əyri xətti trayektoriyalı, irəliləyib qayıdan güc hərəkəti.

- **AYAQQABININ BURNU İLƏ ZƏRBƏ**- Futbolda ayaqqabının burnu ilə topa hazırlıqsız tətbiq edilən güclü zərbə. Hərəkətsiz və ya diyirlənən topa, az-az hallarda isə uçan topa vurulur.

- **AYAĞIN DAXİLİ ÜST TƏRƏFİ**

ZƏR

İLƏ ZƏRBƏ- Futbolda ayaqla əsas zərbələrdən biridir, topu əyri xətt trayektoriyası üzrə göndərməyə imkan verir. Baş barmağa yaxın və bir az da yuxarı pəncə ilə yerinə yetirilir.

- **AYAQ PƏNCƏSİNİN XARİCİ TƏRƏFİ İLƏ ZƏRBƏ**- Futbolda qapıya hücum zamanı böyür tərəfdən fırlanan topa ayaqla zərbə. Dabana yaxın pəncə topa toxunarkən ayağın daxilə dönməsi ilə icra olunur.

- **AYAĞIN ÜSTÜNÜN XARİCİ TƏRƏFİ İLƏ ZƏRBƏ**- Futbolda toxunma sahəsinin böyüklüyünə görə topu dəqiq atmağa imkan verən, geniş tətbiq olunan ayaq zərbəsi. Pəncənin çeçələ barmağa yaxın hissəsi ilə icra olunur.

- **AYAĞIN ÜST TƏRƏFİ İLƏ ZƏRBƏ**- Futbolda dala çəkilməmiş ayağın pəncəsinin üst hissəsinin ortası ilə icra edilən zərbə. Topa güclü, dəqiq və istənilən hündürlükdə istiqamətləndirmək imkanı verir.

- **BAŞ ÜZƏRİNDƏN ZƏRBƏ**- Tennisçinin başı üzərindən uçan (şamvari) topa zərbəsi. Müasir tennisdə güclü hücum zərbəsi sayılır.

- **BAŞLA ZƏRBƏ**- Futbolda yüksəkdən uçan topa alınla və ya başın yan hissəsi ilə geniş tətbiq edilən zərbə. Hoppanmaqla, hoppanaraq və yığılaraq icra olunur. Hücumçular üçün onu yerinə yetirmək bacarığı çox vacibdir.

- **BLOKADA EDİLMİŞ ZƏRBƏ**- Badmintonda hücum həmləsinə - smeşə cavab kimi istifadə olunan zərbə. Qolaylanaraq və ya raketkəllə əllə sinədən irəli və ya kənara qısa qolaylanıb atmaqla icra olunur.

ZƏR

- **BOKSÇUNUN ZƏRBƏSİ**- Boksçunun əlcəkdə sıxılmış yumruğun zərbəli hissəsi ilə (əl darağında barmaq sümüklərinin başcığı ilə) rəqibin bədənə möhkəm gedib çatan əlinin impulsiv, partlayan, ballistik tipli düz və ya əyri xətt trayektoriyalı irəliləyib-qayıdan güc hərəkəti.

- **CƏRİMƏ ZƏRBƏSİ**- Futbolda cəza. Qaydanın pozulduğu yerdən təyin edilən topa zərbə (cərimə meydanında ki pozulma istisnadır, bu zaman 11 mlik zərbə təyin edilir).

- **ÇIXMAQDA (YÜKSƏLMƏKDƏ) OLAN TOPA ZƏRBƏ**- Sonrakı zərbə üçün həm mövqeyin seçilməsində, həm də vaxta görə tennisçiyə böyük üstünlük gətirən havaya qalxan topun qəbul edilməsi.

- **DABANLA ZƏRBƏ**- Futbolda ayaqla arxaya partnyora gözlənilməz ötürmə kimi verilən top.

- **DOLANIB KEÇMƏKLƏ ZƏRBƏ**- Stolüstü tennisdə stolun sol bucağından raketkanı tutan ovuc tərəfdən və əksinə stolun sağ bucağından raketkanın arxa tərəfi ilə icra edilən zərbə (sağ əllə oynayanlar).

- **DÜZ (BİRBAŞA) ZƏRBƏ**- Boksçunun əlcəkdə sıxılmış yumruğunun zərbəli hissəsi ilə (əl darağında barmaq sümüklərinin başcıqları ilə) ən qısa yolla rəqibin bədənə çox yaxın gedib çatan əlinin düz xətt trayektoriyası üzrə impulsiv, partlayan, ballistik tipli qüvvətli güc hərəkəti.

- **ƏLDƏN ZƏRBƏ**- 1. Futbolda topu meydana göndərən qapıçının zərbəsi. Əldən buraxılan top havada ikən və ya yerdən sıçrayan məqamda ayağın üst tərəfi

ZƏR

nin ortası ilə vurulur. 2. Reqbədə əldən buraxılan topa yerə toxunana qədər zərbə.

- **ƏLƏ ALTDAN ZƏRBƏ**- Sablyalarla qılıncoynatmada tiyənin küt tərəfinin üçdə biri ilə rəqibin əlinə zərbə.

- **FIRLANAN (EŞMƏ) ZƏRBƏ**. Tennisdə və stolüstü tennisdə topa üfüqi oxu ətrafında uçuş istiqamətində fırlanma verən zərbə.

- **FRONTAL ZƏRBƏ**- Badmintonunda torun qarşısında, qabaq zonada dayanan oyunçu tərəfindən bazuönü və əllə vurulan zərbə.

- **HƏLLEDİCİ (TAMAMLAYICI) ZƏRBƏ**- Stolüstü tennisdə texniki üsul. Təxirə salmadan cəld xal almaq məqsədilə icra edilən qüvvətli və sürətli fırlatma hərəkəti.

- **HÜCUMÇU ZƏRBƏSİ**- Voleybolda hücumun əsas vasitəsi. Voleybolçunun rəqib komandanın meydançasına istiqamətləndirdiyi zərbə. Qısa yüyürmə ilə hoppanaraq icra olunur. Düz (üzü tora tərəf hoppanmaqla) və yanakı (böyrü tora tərəf hoppanmaqla) ola bilər.

- **İKİQAT ZƏRBƏ**- Eyni bir əllə boksçunun başına və ya gövdəsinə təkrar, eyni tipli (birbaş, yandan, altdan) və ya müxtəlif tipli zərbə.

- **İLK ZƏRBƏ**- Futbolda oyunun 1-ci yarısında (püşk üzrə) meydanın mərkəzində hərəkətsiz topa ayaqla zərbə, oyunun 2-ci yarısında (oyunun başlanğıcında zərbəni icra etməyən komandanın oyunçusunun) və hər vurulan qoldan sonra (top buraxan komandanın oyunçusu tərəfindən) zərbə.

- **KƏSİK (YANDAN VURULMUŞ) ZƏRBƏ**- 1. Böyük tennisdə və stolüstü

ZƏR

tennisdə topa kənara, əks istiqamətə yönəlmiş fırlanma uçuşu verən zərbə.

2. Futbolda ayağın üstünün daxili və ya xarici tərəfi ilə icra olunan zərbənin istiqaməti topun kütləsinin ümumi mərkəzindən keçmədiyindən topun üfüqi (altdan kəsməklə), vertikal və ya əyləməli oxu (haşiyələmə, çevrələmə) ətrafında fırlanma yaradır və uçuş bucağı dəyişir. Güclü fırlanan top havanın müqaviməti ilə qarşılaşaraq ilkin trayektoriyasını (Maqnus təsiri) dəyişir və fırlanma istiqamətinə əyilir.

- **KOBUD ZƏRBƏ**- Sablyada qılıncoynatmada silahın lüzumsuz güc və amplituda hərəkəti ilə endirilmiş zərbəsi.

- **KÖÇÜRMƏKLƏ ZƏRBƏ**- Voleybolda blokada edənlərə istiqamətləndirilmiş zərbə. Son məqamda bazuönü və ya əlin fırlanma yaradan zərbəsi topun istiqamətini dəyişdirir.

- **KÜNCDƏN CƏRİMƏ ZƏRBƏSİ**- Otüstü hokkeydə top müdafiə olunan komandanın oyunçusundan qapı xəttini keçərsə, qapının yaxın dirəyindən ən azı 9,14 m məsafədə yerləşən istənilən nöqtədən cərimə zərbəsi vurulur.

- **KÜN C ZƏRBƏSİ**- Top müdafiə olunan komandanın oyunçusundan qapı xəttini keçdiyindən təyin olunan künc zərbəsi.

- **QAPIDAN ZƏRBƏ**- Futbolda top qapı xəttindən çıxarılanda qapıçı topu qapı meydanı xəttindən meydançaya vurur. Daha geniş yayılmış forma ayağın daxili hissəsi və ya üst tərəfinin ortası ilə vurmaqdır.

- **QARŞI (QARŞIDAN GƏLƏN) ZƏRBƏ**- Boksçunun rəqibin hücumu-

ZƏR

nu qabaqlayan zərbəsi.

- **QISALDILMIŞ ZƏRBƏ**- Tennisçinin zərbəsindən sonra top torun yaxınlığında yerə düşür və qısa sıçrayır. Qısaldılmış zərbə həm sıçrayan, həm də uçuşda olan topa icra oluna bilər.

- **QOLAYLANARAQ ZƏRBƏ**- Hokkeydə yarış nizamnaməsinin pozulması. Rəqibin zərbə üçün klyuşka ilə qolaylanaraq və necə gəldi həmləsi.

- **QOLAYLANMAQLA ZƏRBƏ**- Boksçu tərəfindən böyük amplituda ilə icra edilən, lakin texniki cəhətdən mükəmməl olmayan zərbə.

- **QOLAYLANMAQLA ZƏRBƏ** - Boksçunun endirdiyi son dərəcə güclü, amplitudasız, texniki cəhətdən mükəmməl zərbəsi.

- **QURŞAQDAN AŞAĞI ZƏRBƏ**- Boksda yarış nizamnaməsi ilə qadağan olunmuş zərbə.

- **PƏNCƏNİN DAXİLİ TƏRƏFİ İLƏ ZƏRBƏ**- Futbolda çox vaxt topu yaxın məsafəyə dəqiq ötürmək üçün geniş tətbiq edilən zərbə. Böyük olmayan qolaylanmaqla ayaqqabının xaricə açılmış burnu ilə icra olunur.

- **SABLYA İLƏ ZƏRBƏ**- Sablyalarla qılıncoynatmada tiyənin və ya uc tərəfdən küpün rəqibin zərbə alan səthinə müəyyən güclə toxunması.

- **SAĞ BÖYÜR ÜZRƏ ZƏRBƏ**- Sablyalarla qılıncoynatmada rəqibin gövdəsinin xarici hissəsinə və ya gövdəsinə sıxılmış silahlı əlinə endirilən zərbə.

- **SAĞDAN ZƏRBƏ**- Top sıçrayandan sonra tennisçinin sağ tərəfdən endirdiyi zərbə (bir şərtlə ki, əgər tennisçi sağ əllə oynayırsa).

ZƏR

- **SANCILAN (BATAN) ZƏRBƏ-** Hokkeydə yarış nizamnaməsinin pozulması. Bir və ya iki əllə saxlanılan klyuşkanın qarmağının ucu ilə rəqibə zərbə. Belə təşəbbüs və ya belə zərbənin təqlidi də qaydanın pozulması sayılır.

- **SƏRBƏST ZƏRBƏ-** Komandalı idman oyunlarında (futbol, topla hokkey, ot üstündə hokkey və s.) oyunçunun adı, böyük olmayan səhvinə görə qaydanın pozulduğu yerdən cərimə zərbəsinin təyin olunması. Belə zərbələr bilavasitə müqavimətsiz icra olunur.

- **SƏTHİ ZƏRBƏ-** Tennisdə və stolüstü tennisdə topu fırlatmadan uçuran zərbə.

- **SİÇRAYAN TOPA ZƏRBƏ-** 1. Tennisçinin meydançadan sıçrayan topa zərbəsi. 2. Rəqbidə əldən düşüb yerdən birinci sıçrayışdan sonra topa zərbə.

- **SİLAHA ZƏRBƏ- bax. BATMAN.**

- **SOL BÖYÜRƏ ZƏRBƏ-** Sablyalarla qılıncoynatmada rəqibin gövdəsinin daxili hissəsinə endirilən zərbə.

- **SOLDAN ZƏRBƏ-** Top sıçrayandan sonra tennisçinin sol tərəfdən endirdiyi zərbə (bir şərtlə ki, əgər tennisçi sağ əllə oynayarsa).

- **ŞAHANƏ ZƏRBƏ-** Boksçunun fərdi ustalığını xarakterizə edən, hücumlarda və əks hücumlarda ən çox və təsirli tətbiq etdiyi zərbə.

- **“ŞAMVARI” ZƏRBƏ-** Stolüstü tennisdə yüksəyə sıçramış topa vurulan həlledici zərbə.

- **TOPA (ŞAYBAYA) ZƏRBƏ-** İdman oyunlarında topu (şaybanı) ayaqla, başla, əllə, klyuşka ilə güclü, çox sürətli təkənla rəqibin qapısına atmaq, part-

ZƏR

nyora ötürmək, rəqibin meydançasına yönəltmək, öz qapısından uzaqlaşdırmaq məqsədi olan əsas texniki üsul.

- **UÇUŞDAN ZƏRBƏ-** 1. Futbolda uçan topa ayaqla zərbə. Qarıya zərbə vurarkən, partnyora iti ötürmə verərkən və öz qapısını qoruyarkən uçuşdakı topdan istifadə olunur. 2. Tennisdə torun üzərindən uçuşdan sonra meydançaya hələ gəlib çatmayan topa zərbə. 3. Stolüstü tennisdə səhv. Zərbənin icra edildiyi məqamda stolun oyun səthinə toxunandan sonra vurulan zərbə.

- **YALANÇI ZƏRBƏ-** Boksçunun rəqibin ən zəif və açıq yerinə dəqiq və əhəmiyyətli zərbə endirməzdən əvvəl diqqəti yayındıran, hazırlayıcı zərbəsi.

- **YAN ZƏRBƏ-** Əlcəkdə sıxılmış yumruğun zərbəli hissəsi ilə (əl darağında barmaq sümüklərinin başcığı ilə) rəqibin bədəninə çox sıx gedib çatan, boksçunun əlinin irəliləyib - qayıdan əyri xətt trayektoriyalı impulsiv, partlayan, ballistik tipli güc hərəkəti.

- **YARIMÇIQ UÇUŞDAN ZƏRBƏ-** 1- Tennisçinin başlanğıc məqamda meydançadan sıçrayan topa zərbəsi. 2. Futbolda - yerdən sıçrayandan sonra topa dərhal endirilmiş zərbə. Dəqiq hesablama tələb edir. Ondan hər şeydən əvvəl qapının alınmasında istifadə olunur.

ZƏRBƏ (3)- Bir çox komandalı idman oyunlarında cəza növü.

- **6 M-LİK CƏRİMƏ ZƏRBƏSİ-** Mini-futbol və futzalda təkə qapısının qoruduğu qapının qarşısında cərimə zərbəsi vurmaq üçün 6 m-lik nişan yeri. Qapı meydanı daxilində müdafiə olunan ko-

ZƏR

mandanın oyunçusunun bilərəkdən nizamnaməni pozmasına görə təyin olunan cərimə zərbəsi buradan vurulur. Bununla belə pozulma məqamında topun harada olmasının heç bir əhəmiyyəti yoxdur, təkə oyunda olması kifayətdir.

- **7 M-LİK CƏRİMƏ ZƏRBƏSİ**- Otüstü hokkeydə yarış nizamnaməsinin pozulmasına görə cərimə dairəsindən zərbə. Ancaq qapıçı tərəfindən qorunan qapının qarşısında 6,40 m-lik qeyd yerindən cərimə zərbəsi qapıya təkənla, çıqqıltı və ya atma ilə yerinə yetirilir.

- **10 M-LİK CƏRİMƏ ZƏRBƏSİ**- Mini futbolda 6-cı pozulmadan başlayaraq meydançanın istənilən hissəsində nizamnamənin pozulmasına görə tətbiq edilən cərimə. Əgər pozulma müdafiə olunan komandanın qapısından 10 m-dən yaxın məsafədə baş verirsə, onda cərimə zərbəsi qaydanın pozulduğu yerdən vurulur.

- **11 M-LİK ZƏRBƏ**- Futbolda cərimə meydanında müdafiə olunan oyunçular tərəfindən yarış qaydasının pozulmasına görə təyin olunan (qapıçının qoruduğu qapıya 11m-lik qeyd yerindən) cərimə zərbəsi.

- **12 M-LİK CƏRİMƏ ZƏRBƏSİ**- Topla hokkeydə cərimə meydanında bilərəkdən edilmiş kobud oyuna və ya texniki pozğunluğa görə cərimə. Yalnız qapıçı tərəfindən qorunan qapıya 12 m-lik nişan yerindən hərəkətsiz topa klyuşkanın zərbəsi ilə cərimə icra olunur.

ZƏRBƏ (4)- 1. Şahmatda hücum variantı. 2. Damada - 1) bir neçə damanın götürülməsi; 2) bax. **KOMBİNASIYA (2)**

- **ALTERNATİV ZƏRBƏ**- Damada

ZƏR

müxtəlif istiqamətlərdə eyni bir xanada mümkün mübarizə.

- **AVİDA ZƏRBƏSİ (BD)**- Aldadıb aparılan 23-cü xanadakı qara dama (ağ dama 28) 21-ci (30-cu) xanaya daxil olanda 36-cı (15-ci) dama ilə dağıdıcı zərbə vurmaq hüququ olan pərdələnmiş, lakin tez-tez kombinasiyaların klassik mövqelərində rast gəlinən vəziyyət yaranır.

- **BETS ZƏRBƏSİ (BD)**- 6 (45) xanasında ağ dama 48-in (qara 3-ün) həlledici zərbəsi ilə tamamlanmaq üçün xarakterik pərdələnmiş, lakin tez-tez rast gəlinən klassik mövqelərdə kombinasiya.

- **CİNAH (CİNAHDAN) ZƏRBƏSİ**- Şahmatda hansısa bir fiqurun rəqibin düşərgəsinə cinahdan soxulması.

- **ÇOXLUĞA ZƏRBƏ (BD)**- Beynəlxalq damada qaydanın tətbiqinə əsasən bir neçə damanı vurmaq imkanı olan zaman daha çox damanın götürüləcəyi yerdə vurmanı tələb edən zərbə (A.: 23, 30, 33, 34, 38, 42, 48; Q.: 11, 13, 14, 15, 22, 25, 31. Qaraların gedirləri 1...13-19? Nəticədə 2. 42-37! 19:39 (çoxluq!) 3. 34-43! 31:33 (çox hissəsi) 4. 43-39! 25-43 (çoxluq) 5. 48:6x

- **DABANLA ZƏRBƏ (BD)**- Tipik hücumlardan biri. Həlledici götürməkdən əvvəl damanın qəfildən geriye sıçramasına görə belə adlandırılır.

- **DAİRƏVİ ZƏRBƏ (RD)**- Dama başa çatdırdığı kombinasiyanın finalında damka zonasına düşərək gedişə başladığı xanada daha çox damanı vurur.

- **İKİQAT ZƏRBƏ**- Şahmatda fiqur və ya piyadanın rəqibin iki fiquruna eyni vaxtda hücumu.

- **KOMBİNASİYALI ZƏRBƏ**- Şahmat

ZƏR

kombinasiyasında bir qayda olaraq, qurban verməklə bağlı başlanğıc (ilkin) gediş.

- **PRAKTİK ZƏRBƏ**- Təkcə kompozisiyalarda yox, partiyalarda da tez-tez rast gəlinən zərbə.

- **SƏMƏRƏLİ OLMAYAN ZƏRBƏ (BD)**- Faydalı olmayan dama vurdurmaqla hücum.

- **ŞAHANƏ ZƏRBƏ (BD)**- Tipik zərbələrdən biri. O, 40-cı xanadan 29, 20, 9, 18-ci xanaların üzərindən 7-ci xanaya (qaralar üçün 11-ci xanadan 22, 31, 42, 33-cü xanaların üzərindən 44-cü xanaya) həlledici gedişlə xarakterizə olunur.

- **TAKTİKİ ZƏRBƏ**- Şahmatda rəqibin mövqeyində gizlənmiş çatışmazlığı ona verilən zahiri mənfəət yolu ilə aşkara çıxaran gözlənilməz gediş.

- **TİPİK ZƏRBƏ (BD)**- Oyunda tez-tez rast gəlinən və kombinasiyalar nəzəriyyəsində yaxşı öyrənilmiş bir sıra zərbələr. Bura şahənə zərbə, Filip zərbəsi, rikoşet körpücük, bomba və başqa zərbələr daxildir.

KİKBOKSİNQDƏ AYAQLARLA ZƏRBƏLƏR- Kikboksçunun ayaq pəncəsinin daxili və ya xarici hissəsi ilə qeyri-iradi, partlayan, ballistik, düz xətlə və ya əyri xətlə trayektoriya üzrə rəqibin bədənində çox dərin girən, güclənən zərbələr. Təkbətək döyüşdə ayaq zərbələrinin aşağıdakı növləri tətbiq edilir:

- **CAMPİNQ-KİK**- Hoppanaraq zərbə.

- **FRONT-KİK**- Düz zərbə.

- **XİL-KİK**- Dönmə dabanla zərbə.

- **XUK-KİK**- Yandan zərbə.

- **KRİSENT-KİK**- Əks böyür zərbəsi.

- **RAUNDXAUS-KİK**- Dairəvi zərbə.

- **SAYD-KİK**- Düz tərəfli zərbə.

ZON

TAEKVONDODA ƏLLƏRLƏ ZƏRBƏLƏR.

- **DZİRİQİ**- “Deşib keçən” zərbə.

- **QUTQİ**- “Kəsən” zərbə.

- **TERİQİ**- “Çapib doğrayan” zərbə.

- **TULQİ**- “Sancan” (batan) zərbə.

ZƏRBƏNİN (SANCMANIN) LƏĞV EDİLMƏSİ- Qılıncoynadan tərəfindən döyüşün aparılması qaydasının pozulması nəticəsində və ya rəqibin silahının nasazlığı ilə əlaqədar vurulmuş gerçək zərbənin (sancmanın) ləğvi.

ZƏRBƏNİ SAXLAMA- İdmançının təkbətək döyüşdə rəqibin güclü zərbəsinə qarşı durmaq bacarığı.

ZİP- Atıcılıq üçün ehtiyat alətlər.

ZİRVƏ. DAĞ ZİRVƏLƏRİ- Alpinizm və qayaya dırmanma idman növləri üzrə idmançıların Asiyada fəth etdikləri ən uca zirvələr: Kommunizm piki (7495 m), Qələbə piki (7439 m), Lenin piki (7134 m), E.Korjenevski piki (7105 m) və Xan-Tenqri piki (6995 m).

ZONA- Yarış qaydaları ilə müəyyənləşən və idmançıların bir yerdə icra etdikləri konkret funksiyalarla şərtlənən idman meydançası və meydanlarında hansısa sərhədlər arasında sahə. İdman oyunlarında müəyyən zonaya daxil olan oyunçular oyun qaydalarının münasib məd-dələrini gözləməlidirlər. Məs.: voleybol-da müdafiə zonasında fəaliyyət göstərən oyunçunun hücum zonasından hücumçu zərbəsini icra etmək hüququ yoxdur. Hokkeydə şaybanın müdafiə zonasından hücum zonasına bilavasitə atılmasına icazə verilmir.

AVTOMOBİL YARIŞLARI YOLUNDA ZONA

ZON

- **START ZONASI**- Avtomobillərin starta düzülməsi üçün ayrılmış və bir tərəfi ilə (hərəkət istiqaməti üzrə) start xəttini məhdudlaşdıran sahə.

- **YERLƏŞDİRİLMƏ ZONASI**- Bilavasitə trasa bitişik və yarışın gedişində yoxlama trasını tərk etmiş iştirakçıya texniki yardım göstərmək üçün saxlanılan vasitələri yerləşdirməkdən ötrü ayrılmış meydan.

- **BİTƏRƏF ZONA**- Kamandan oxatma üzrə atış meydanında atış xətti ilə gözləmə zonası arasındakı sahə.

- **ESTAFETİ ÖTÜRMƏ ZONASI**- Estafetin (qaçışda estafet çubuqlarının) ötürülməsi və qəbulunun baş verdiyi, xətlərlə məhdudlaşdırılmış ara zonanın uzunluğu idman növü üzrə yarış qaydaları ilə müəyyənləşdirilir.

- **ƏVƏZETMƏ ZONASI**- İdman oyunları meydançasına bitişik sahənin sərhədində oyunçuların əvəzlənməsinə icazə verilir. Məs.: voleybolda əvəzetmə zonası hücum xətti ilə orta xətt arasında yerləşir; həndbolda bu zonalar (onların uzunluğu 4,5 m-dir) orta xəttin hər iki tərəfi üzrə yerləşir və s.

- **HÜCUM ZONASI**- **1.** Voleybolda meydanın hücum xəttindən orta xəttə qədər olan (3x9 m) hissəsi. **2.** Hokkeydə meydanın qorunan qapılardan daha uzaq hissəsi (qapı xətləri arasında bütün meydanın 1/3-i).

- **KONKİNİN İŞÇİ ZONASI**- Fiqurlu konkinin hərəkəti icra edən tiyəsinin hissəsi. O, hərəkətin icra texnikası xüsiyyətlərindən asılı olaraq dəyişə bilər.

- **MANEƏ ZONASI**- Atların yerli şəraitdə sınaqmasında (maneə qarşısında

ZON

10 m; ondan sonra 20 m və yan tərəfdən 10 m olmaqla) maneələrin yaxınlığında atın itaətsizliyinə görə səhvlərin nəzərə alındığı cərimə zonası.

- **MÜDAFİƏ ZONASI**- **1.** Voleybolda meydanın üz xətdən hücum xəttinə qədər olan hissəsi (6x9 m). **2.** Hokkeydə müdafiə olunan komandanın qapısının qurulduğu meydanın hissəsi. Meydanın qapı xətləri arasındakı 1/3 hissəsi.

- **ORTA ZONA**- Hokkey meydançasının mərkəz hissəsi (qapı xətləri arasında bütün meydanın 1/3-i).

- **OYUN ZONASI**- Stolüstü tennisdə topun göndərilən və ya olduğu stolun hissəsi.

- **PASSİVLİK ZONASI**- Xalçanın qırağı ilə yanaşı eni 1 m olan hissəsi. Qırmızı rəngli sahə. Bu zonada uzun müddətli mübarizə gülüşünün passivliyi kimi qiymətləndirilir. Bu halda ona xəbərdarlıq edilir.

- **PEDALI İŞLƏTMƏ ZONALARI**- Qüvvə sərfinin müxtəlif istiqamətləri və müəyyən əzələ qruplarının işi ilə xarakterizə olunan 4 əsas və 4 aralıq zonadan ibarət pedalı işlətmənin bir silsiləsinin hissələri. Pedalı işlətmə silsiləsi aşağıdakı zonalardan ibarətdir: I əsas (ön) -aşağı güc, I aralıq; II əsas (alt) -arxaya güc; II aralıq; III əsas (arxa) - yuxarı güc, III aralıq; IV əsas (üst) - irəli güc, IV aralıq zonalı.

- **START ZONASI (1)**- Avarçəkmə üzrə yarışda avarçəkmənin növündən asılı olaraq startdan müəyyən qeyd yerinə qədər - 25-100 m-lik qayıq yarış distansiyası kəsiyi. Start zonasının uzunluğu yarışlar haqqındakı əsasnamə

ZON

ilə müəyyənləşir. Hər ekipaj bu zona daxilində avadanlığın sındığı halda işarə verə bilər və gediş dayandırılır.

- **START ZONASI (2)**- Xizək idmanında start xəttində olan, xizəklərin nişanlanmasının keçirildiyi protokolla sənədəki nömrənin uyğunluğunun yoxlanıldığı yer. Start zonasında yalnız yarış iştirakçısının, komandanın bir nümayəndəsinin və hakimlər briqadasının olmasına icazə verilir.

- **“STRAYKA” ZONASI**- Beysbolda zərbə vuranın çıxış vəziyyəti aldığı vaxt qoltuqları və dirsəkləri ilə məhdudlaşdırdığı “evdə” yer. Top göndərildə “strayka” (zərbə) zonası üzərindən keçib getməlidir.

- **TƏHLÜKƏSİZLİK ZONASI- 1.** Atmalar üzrə yarışın hakimləri və iştirakçılar üçün atılan alətlərin uçub çata bilmədiyi yer . **2.** Qaçıcının finişdə yüngül dayanacağına- cığırın sonuna qədər olan məsafə. **3.** İşçi meydanından kənarında olan güləşmə xalçasının sahəsi. O, işçi meydanının sərhədindən ən azı 2 m uzaqda olur. Təhlükəsizlik zonasında güləşməyə icazə verilmir. Xalçanın işçi meydanında başlanmış fəndi təhlükəsizlik zonasında bitirməyə icazə verilir.

- **TƏHLÜKƏSİZLİK ZONALARI**- Kamandan oxatmada hədəf xəttinin sağında, solunda və arxasında yerləşən, eləcə də atış meydanında qadın və kişi bölmələri arasındakı (ən azı 5 m) zonalar.

- **ÜÇ SANİYƏLİK ZONA**- Basketbol meydançasında hücum edən komandanın oyunçusunun topu 3 saniyədə oynayıb başa çatdırmalı olduğu zona.

- **VERİLİŞ (GÖNDƏRİLMƏ) ZO-**

ZÜL

NASI- 1. Yan xəttin sağ tərəfində, üz xəttin (8x3 m) arxasında voleybol meydançası sahəsi. Göndərilmə məqamında oyunçu bu zona daxilində olmalıdır. **2.** Çimərlik voleybolunda üz xəttin arxasında içəri hissəsi boyunca boş zonanın qurtaracağına qədər olan oyun meydanı sahəsi.

- **YÜK ZONASI**- Təmrinin icrası zamanı hansısa fizioloji (nəbz, tənəffüs tezliyi, oksigen sərfi, qanda laktatın toplanması) və ya pedaqoji (sürət, temp, səy, cəhd və s.) göstəricilərlə məhdudlaşdırılan yük rejimi.

ZÜLAL (ALBUMİN)- Müəyyən ardıcılıqla birləşmiş amin turşuları qalıqlarından yaranmış yüksək molekulyar üzvi maddə. Orqanizmin həyati fəaliyyətinin əsasını təşkil edir. Canlı orqanizmlərin ən mühüm tərkib hissəsi kimi funksional rol oynayır, maddələr mübadiləsini və energetik dəyişmələri həyata keçirir.

İstifadə edilmiş lüğətlər

1. Əliyev S. Bədən tərbiyəsi terminləri. Bakı, 1935 və 1939-cu illər
2. Rəhimov H. Bədən tərbiyəsi və idman terminləri. Bakı, 1975
3. Hüseynov S., və başqaları. Bədən tərbiyəsi və idman terminləri lüğəti. Bakı, Azərneşr, 1988
4. Hüseynov S. Rusca-Azərbaycanca idman lüğəti. “Şəms” nəşriyyatı. Bakı, 2007
5. Hüseynov S. İzahlı idman terminləri. Bakı, “Yazıçı” nəşriyyatı, 2009
6. Terminologiya sporta. Tolkoviy slovar sportivnix terminov. “SportAkademPress”, Moskva, 2001



«Елм вә тәһсил» нәшријјатынын директору:
профессор **Надир МӘММӘДЛИ**

0

Dizayner: **Zahid Məmmədov**
Korrektor: **Elvira QARACAYEVA,**
*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və
İdman Akademiyası "Azərbaycan və xarici dillər"
kafedrasının baş müəllimi*

*Чапа имзаланмыш 13.04.2015
Шәрти чап вәрәги 34,5. Сифариш № 150
Кағыз форматы 70x100 1/16. Тираж 300*

*Китаб «Елм вә тәһсил» нәшријјат-полиграфија
мүәссисәсиндә сәһифәләниб чап олунмушдур.*

*E-mail: elm_ve_tehsil@box.az
Тел: 497-16-32; 050-311-41-89*

Үнван: Бакы, Ичәришәһәр, 3-чү Магомајев дәнжәси 8/4.





YÜ

YÜ





YÜ

YÜ





YÜ

YÜ





YÜ





ZA

ZƏR





ZƏR

ZƏR





ZƏR

ZƏR





ZƏR

ZƏR





ZƏR

ZƏR





ZƏR

ZƏR





ZƏR

ZO





ZO

ZO





ZÜ







Yığılmağa verilmişdir: 25.04.2014
Çapa imzalanmışdır: 15.06.2014
Kağız formatı: 70x100 1/16
Fiziki çap vərəqi: 19.5
Mətbə kağızı: № 01
Sifariş: № 098 Sayı: 1000 nüsxə



