

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
НОХЧИЙН РЕСПУБЛИКИН ДЕШАРАН А,  
ИЛМАНАН А МИНИСТЕРСТВО

ЧЕЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
НОХЧИЙН ПАЧХЪАЛКХАН ХЪЕХАРХОЙН  
ИНСТИТУТ

---

**РУССКО-ЧЕЧЕНСКИЙ  
СЛОВАРЬ СПОРТИВНЫХ ТЕРМИНОВ  
И СЛОВСОЧЕТАНИЙ**

**ОЪРСИЙН-НОХЧИЙН  
СПОРТИВНИ ТЕРМИНИЙН А,  
ДЕШНИЙН ЦХЪАЪНАКХЕТАРИЙН А  
СЛОВАРЬ**

**Грозный 2013**

УДК 75.3(Рос.Чеч.)  
ББК 796 (09).470.661(Чеч)  
А50

**Составитель:**

*Аслаханов С.-А.М.*, кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры теории и методики физической культуры ЧГПИ

**Научный редактор:**

*Эсхаджиев Я.У.*, ведущий научный сотрудник Института  
проблем образования, кандидат филологических наук,  
доцент кафедры чеченского языка ЧГУ.

**Рецензенты:**

*Халидов А.И.*, заведующий кафедрой русского языка ЧГУ,  
доктор филологических наук, профессор.

*Хамирзоев С.Х.*, кандидат филологических наук, профессор.

**Аслаханов С.-А.М.**

**А50** Русско-чеченский словарь спортивных терминов и  
словосочетаний / Аслаханов С.-А.М. Махачкала: АЛЕФ  
(ИП Овчинников М.А.). – 290 с.

ISBN 978-5-4242-00??

Словарь предназначен для широкого круга читателей :  
учащихся общеобразовательной школы, студентов факультета  
физической культуры и спорта, воспитателей детских садов,  
преподавателей, переводчиков, работников печати, радио и  
телевидения, лиц, изучающих русский и чеченский языки.

© Аслаханов С.-А.М., 2012  
© Чеченский государственный  
педагогический институт, 2012

УДК 75.3(Рос.Чеч.)  
ББК 796 (09).470.661(Чеч)  
А50

**ХIюгтийнарг:**

*Аслаханов С.-А.М.* – Нохчийн пачхьалкхан хьехархойн институтин физически культуран теорийн а, методикийн а кафедрин доцент, хьехаран Илманийн кандидат.

**Илманан редактор:**

*Эсхаджиев Я. У.* – ИРО-н Илманан белхахо, нохчийн пачхьалкхан университетан нохчийн меттан кафедрин доцент, филологически Илманан кандидат.

**Рецензенташ:**

*Халидов А.И.* – Нохчийн пачхьалкхан университетан оьрсийн меттан кафедрин заведующи, филологически Илманан доктор, профессор.

*Хамирзоев С.Х.* – филологин Илманан кандидат, профессор.

**Аслаханов С.-А.М.**

**А50** Оьрсийн-нохчийн спортивни терминийн а, дешнийн цхьаьнакхетарийн а словарь/ Аслаханов С.-А.М. Махачкала: АЛЕФ (ИП Овчинников М.А.). – 290 с.

© Аслаханов С.-А.М., 2012

© Нохчийн пачхьалкхан  
хьехархойн институт, 2012

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                   |  |
|---------------------------------------------------|--|
| Предисловие .....                                 |  |
| Общеспортивная терминология .....                 |  |
| Атлетическая гимнастика .....                     |  |
| Баскетбол .....                                   |  |
| Бокс .....                                        |  |
| Борьба классическая, вольная и греко-римская..... |  |
| Волейбол.....                                     |  |
| Гимнастика .....                                  |  |
| Дзюдо.....                                        |  |
| Легкая атлетика .....                             |  |
| Народные танцы.....                               |  |
| Подвижные игры .....                              |  |
| Рукопашный бой .....                              |  |
| Ручной мяч .....                                  |  |
| Тяжелая атлетика .....                            |  |
| Футбол .....                                      |  |

## ЧУЛАЦАМ

|                                              |  |
|----------------------------------------------|--|
| Дешхьалхе .....                              |  |
| Редакторера .....                            |  |
| Спортан юкъяра терминологии .....            |  |
| Зоьрталлин гимнастика.....                   |  |
| Баскетбол .....                              |  |
| Бокс .....                                   |  |
| ПаргIат а, греко-римски а кепара латар ..... |  |
| Волейбол.....                                |  |
| Дзюдо.....                                   |  |
| Гимнастика .....                             |  |
| Яйн атлетика.....                            |  |
| Халкъан хелхарш .....                        |  |
| Каде ловзарш.....                            |  |
| Чуччавахана латар.....                       |  |
| Куьйга ловзайо буьрка .....                  |  |
| Еза атлетика.....                            |  |
| Футбол .....                                 |  |

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Предлагаемый вниманию читателя Словарь – первый из серии словарей спортивной терминологии, разработанный на основе учебных программ физического воспитания дошкольников, учащихся общеобразовательных и детско-юношеских спортивных школ, сузов, студентов вузов Чеченской Республики.

Необходимость разработки данного словаря была продиктована, с одной стороны, отсутствием необходимых научных и учебно-методических разработок, способных в определенной мере восполнить этот пробел, с другой – стремлением обеспечить специалистов физического воспитания и различные контингенты населения Республики, активно занимающиеся физической культурой и спортом, необходимой суммой знаний, обеспечивающей на основе использования родного языка качественную реализацию социально-педагогических задач, заложенных в системе физического воспитания.

В словарь включены основные термины по атлетической гимнастике, баскетболу, боксу, борьбе (вольной и греко-римской), дзюдо, рукопашному бою, волейболу, гимнастике, легкой атлетике, ручному мячу, тяжелой атлетике и футболу, а также термины народных подвижных игр и народных танцев. Кроме того, в словарь включена наиболее характерная для данных видов физкультурно-спортивной деятельности общеспортивная терминология. Отдельные термины, имеющие существенное значение для ведения физкультурно-массовой и спортивной работы на родном языке, даются с толкованием смыслового значения. Виды спорта и термины в словаре расположены в алфавитном порядке.

При создании словаря мы руководствовались русско-чеченским словарем А.Т. Карасаева и А.Г. Мациева, под редакцией М.Ю. Алироева (ответственный редактор), А.Г.

Карасаева, А.Д. Тимаева и Я.У. Эсхаджиева, консультациями ведущих специалистов в области языкознания: доктора филологических наук, академика К.З. Чокаева, доктора филологических наук, профессора Б.А. Хазбулатова, доктора филологических наук, профессора А.Д. Тимаева, доктора филологических наук, профессора А.И. Халидова, кандидата филологических наук, профессора Э.Х. Солтаханова, кандидата филологических наук, профессора Я.У. Эсхаджиева, кандидата филологических наук, доцента А. Вагапова, кандидата филологических наук, профессора С.Х. Хамирзоева, учителей-методистов В.М. Сулейманова, Ш.М. Сардалова, Д.А. Каурнукаевой, М.Ш. Мадиевой, Л.Ш. Исмаиловой, заведующей редакционно-издательским отделом Института развития образования Чеченской Республики Р. А. Абдулкадыровой и др.

Словарь предназначен для детей и воспитателей детских садов, учащихся и учителей общеобразовательной школы, студентов, преподавателей и тренеров, переводчиков, работников печати, радио и телевидения, лиц, изучающих русский и чеченский языки.

Издается впервые.

Настоящий словарь, возможно, не лишен некоторых недостатков и погрешностей, которые могут быть устранены при повторном издании.

Просьба ко всем читателям свои замечания по словарю и предложения по устранению неточностей направлять в адрес Чеченского государственного педагогического института развития образования.

Наш адрес: Чеченская Республика, г.Грозный, ул. Киевская, 33

## ДЕШХЪАЛХЕ

Дешархочун тидаме юьллуш йолу словарь спортивни терминологи леринчу словарех дуьххъара хIоттийна ю школе дахаза долчу берийн а, юккъарадешаран а, спортивни школийн дешархойн а, юккъерчу а, лакхарчу а корматаллин дешаран заведенийн дешархойн а физически кхиоран программийн бух тIехь.

ХIара словарь хIоттаяран бахъана доьзна ду, цкъа-делахь, вайн маттахь спортивни терминологи кхоччуш йовзуйтуш, Илманан а, Iаморан-методически а пособеш цахиларх. ШозлагIа-делахь, физически кхиорехь къахьобгуш болчу говзачашна а, физкультурни а, спортивни а боламашкахь а, къийсадаларшкахь а жигара дакъа лоцуш долчу адамашна а нохчийн маттахь цунах буьззина кхетам баларца а, къона тIаьхье физически кхиорехь хьалха лаьтташ долу социально-педагогически декхар лаккхарчу тIегIан тIехь хилийтаран лаамца а.

Словарана юкъаялийна зюрталлин гимнастикийн а, баскетболан а, боксан а, паргIата а, греко-римски а кепара охъатохаран латаран а, волейболан а, дзюдон а, гимнастикин а, яйчу атлетикин а, халкъан хелхарийн а, чуччавахана латаран а, куьйга ловзаечу буьркнанан а, еза атлетикин а, футболан а коьрта терминаш. Цул совнаха, словарана къаьстинчу декъехь юкъаялийна билгалдинчу физкультурно-спортивни кхолламийн юкъара, цхьатерра чулацам болу терминаш. Цхьацца йолу физкультурно-массови а, спортивни а болх нохчийн маттахь дIабахьарехь мехала йолу терминаш шайн маьIнашца ялийна ю. Спортан тайпанашший, церан терминашший алфавитни роIаллехь нисийна ю.

Словарь хIоттош, оха пайда ийцира И.Ю. Алироевн, А.Д. Тимаевн, Я.У. Эсхаджиевн редакцехь йолчу А.Т. Карасаевн, А.Г. Мадиевн оьрсийн-нохчийн словарех, тоьлла болучу меттан говзанчех-филологически Илманан доктор,

академик К.З.Чокаевх, филологически Илманан доктор, профессор Б.А. Хазбулатовх, филологически Илманан доктор, профессор А.Д. Тимаевх, профессор Э.Х. Солтахановх, филологически Илманан доктор, профессор А.И. Халидовх, филологически Илманан кандидат, доцент Я.У. Эсхаджиевх, филологически Илманан кандидат, доцент А. Вагаповх, филологически Илманан кандидат, профессор С.Х. Хамирзоевх, хъехархой-методистех В.М. Сулеймановх, Ш.М. Сардаловх, Д.А. Каурнукаевах, М.Ш. Мадиевах, Л.Ш. Исмаиловех, Нохчийн Республикан дешаран кхиаран институтан редакционно-издательски отделан куьйгалхочунах Р.А. Абдулкадыровех и дI.кх. болучарех а дагадовларца.

Словарь лерина ю берийн бешийн берашна а, юккърчу школан дешархошна а, студенташна а, кхетош-кхиоран болх дIахьош болчу хъехархошна а, зорбанан а, радион а, телевиденин а белхалошна а, гочдархошна а, иштта оьрсийн а, нохчийн а мотт Iамош болчарна а.

Словарь хIокху дIахоттамехь арахецаьр дуьххьара кхочуш деш ду. Цундела кху тIехь хила тарло ледарлонаш а, кхачамбацарш а.

Дехар ду массаьрга а, шаьш тидамеэцнарш хIокху адресца схьахьовсор: Нохчийн Республика, Грозный-гIала, Киевски урам, 33.

## РЕДАКТОРЕРА

Муьлххачу а меттан хазна ю цуьнан дешнаш, лексика. Лексика алсам мел хили, мотт хьал долуш хуьлу. МаьІнин хІора декъан шен-шен лексика хуьлу. Цунах олу маьІнин дакъойн лексика (отраслевая лексика), цхьана сферехь пайда оьцучу дешнийн гулам. ХІора сферехь пайда оьцу дешнаш билгал а даьхна, уьш дІаяздарх лексикографи олу – словараш хІоттор. Церан тайпанийн барам алсам мел хили а, меттан хьал а алсамдолу. Цундела мехала ду и словараш тайп-тайпана хилар. Царах цхьаь ю Нохчийн пачхьалкхан хьехархойн институтин физически культуран теорийн а, методикийн а кафедрин доцент, хьехаран Іилманийн кандидат, Дешар кхиоран институтан Іилманан коьртачу говзанчас Аслаханов Саид-Іелас хІоттийна йолу хІара оьрсийн-нохчийн спортивни терминологин словарь.

Дешар кхиоран институтехь кхочушйна хІара роґІера словарь ю. Институтан и тайпа гІуллакх цуьнан зеделларг лара мегар ду, хІунда аьлча кхузахь кхочушйна иштта словараш а: «Оьрсийн-нохчийн юридически Іилманийн словарь» (хІоттийнарг І. Абдурашидов), «Оьрсийн-нохчийн ветеренарни терминологийн словарь» (хІоттийнарг Б. Дикаев), «Нохчийн литературоведенин терминологин лугІат (словарь)» (хІоттийнарг А. Арсанукаев).

Вай йийцаре еш йолчу словаро юкьалоцу зоьрталлин гимнастикин а, баскетболан а, боксан а, паргІата а, греко-римски а кепара охьатохаран латаран а, волейболан а, дзюдон а, гимнастикин а, яйчу атлетикин а, халкъан хелхарийн а, чуччавахана латаран а, куьйга ловзаечу буьркнан а, еза атлетикин а, футболан а коьрта терминаш.

Массо агІонгахьара тидам бича, гучудолу авторо, ницкъ ца кхоош, къахьегна хилар, и къа эрна дайна цахилар а. Хьанна-хьанна а дага ца догІу долчу кепара дина гочдарен ду словарь тІехь, ур-атталла говзачу филологна а. Кхузахь

масалш ца далийча а, дешархочунна шена а дика хуур ду  
иза.

Аслаханов С-А. шен къахъегарца мехала хазна еана  
нохчийн лексикографина. Ткъа и санна долу гІуллакх цунна  
хъакъ болу мах ца хадош дита мегар дац.

РоґІера гІулчаш ю хІара словарь а, хъалха аса  
ягарйинарш а зорба тоьхна арахецар. И ца дича, дерриг а  
эрна ду.

## ОБЩЕСПОРТИВНАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

## СПОРТАН ЮКЪАРА ТЕРМИНОЛОГИ

### А

**акклиматизация**

Іаламах (Іалам – Іаламан,  
Іаламна, Іаламо, Іаламе, д)  
волар

**акклиматизироваться**

Іаламах вола

**амортизация**

амортизаци (амортизацин,  
амортизацина, амортизацино,  
амортизацига, й), сеттадалар

**амплитуда**

амплитуда (амплитудан, ам-  
плитудана, амплитудо, ампли-  
туде, й; мн. амплитудаш, й)

**амплитуда движения**

меттахваларан (яларан, йовла-  
ран) амплитуда

**анаболик**

дегІан хьуьнарш алсам-доху  
молха (молханан, молханна,  
молхано, молхане, д;  
молханаш, д)

**анаболические стероиды  
сложные по составу  
допинги, вызывающие  
в организме нежелательные  
процессы**

анаболически стероидаш (мн.  
стероидийн, стероидашна, сте-  
роидаша, стероидашка) дегІан  
новкъа долу хьал хІоттаден  
чолхе хІоттам болу молханаш

**антидопинговый контроль**

дегІан хьуьнарш алсамдохучу  
молханашна дуьхьал бен талам  
(талламан, талламна, талламо,  
талламе, б; талламаш, мн, б)

|                               |                                                                                                |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>аннулировать</b>           | дІацаларар (дІацалараран,<br>дІацаларарна, дІацалараро,<br>дІацалараре)                        |
| <b>апеллировать</b>           | латкъа (леткъа,<br>леткъира, леткъина)                                                         |
| <b>апелляционное жюри</b>     | нийсо яран жюри (жюрин,<br>жюрина, жюрино, жюрига, й)                                          |
| <b>арбитр, судья</b>          | арбитр, суьдхо (суьдхочун,<br>суьдхочунна, суьдхочо,<br>суьдхочуьнга, в, й; мн.<br>суьдхой)    |
| <b>асимметричное движение</b> | симметри йоцу болам<br>(боламан, боламна, боламо,<br>боламе, б; мн. боламаш, б)                |
| <b>атака, нападение</b>       | тІелатар (тІелатаран, тІелатар-<br>на, тІелатаро, тІелатаре, д;<br>мн. тІелатарш, д)           |
| <b>атаковать</b>              | тІелата (тІелета, тІелетна,<br>тІелетира)                                                      |
| <b>атакующие действия</b>     | Іелатарехь дийраш (мн.<br>дечеран, дечарна, дечара,<br>дечаьрга, д)                            |
| <b>атлет</b>                  | зоьрталла (тоьлла, хьийкъина,<br>буто) стаг(стеган, стагана, ста-<br>га, стаге, в; мн. нах, б) |
| <b>аут</b>                    | дозанал арахье (арахьенан,<br>арахьенна, арахьено, арахьен-<br>га, й; мн. арахьенаш, й)        |

**аутсайдер**

тІаьхъависнарг (прич.тІаьхъависначун, тІаьхъависначунна, тІаьхъависначо, тІаьхъависначуьнга, в, й; мн.тІаьхъабиснарш, б)

## **Б**

**балл, оценка качества**

бал, говзаллин хІотто (болан, болана, боло, боле, б; мн. баълнаш, д)

**выполнения**

барам (бараман, барамна, барамо, бараме, б; мн. барамаш, д)

**бег**

дадар (вадар, идар; масд. дадаран, дадарна, дадаро, дадаре, д; мн. дадарш, д)

**бегун**

вадархо, идархо (вадархочун, вадархочунна, вадархочо, вадархочуьнга, в, й; мн. идархой, б)

**бегунья**

ядархо, идархо

**бить по мячу**

буьрканах тоха

**блок**

некъ къовлар, блок (масд., къовларан, къовларна, къовларо, къовларе)

**блокировка**

некъ къовлар, юккъелацар

**блокировать соперника**

къийсамхочунна некъ къовлар

**боевой дух**

къийсамийн доьналла (доьналлин, доьналлина, доьналло, доьналле, д)

|                                |                                                                   |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>боковая линия</b>           | агІонан сиз (сизан, сизана, сизо, сизе, д; мн. сизаш, д)          |
| <b>болельщик</b>               | спортсменан я командийн аътто хуьлийла лууш верг (луург)          |
| <b>бронзовая медаль</b>        | йоьзан мидал (мидалан, мидална, мидало, мидале, й; мн. мидалш, й) |
| <b>быстрота</b>                | чехкалла, сихалла, масалла                                        |
| <b>быстрый прорыв</b>          | сиха чекхвалар, чекъэккхар                                        |
| <b>быть в спортивной форме</b> | къийсамна кийча хилар                                             |

## **В**

|                                            |                                                               |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>выбрасывать мяч из-за боковой линии</b> | агІонерачу дозанера буьрка ловзарна юкъа кхосса               |
| <b>ввести мяч в игру</b>                   | буьрка ловзарна юккъе яккха                                   |
| <b>введение мяча в игру</b>                | буьрка ловзарна юкъаялор                                      |
| <b>вес</b>                                 | терзанан барам                                                |
| <b>весовая категория</b>                   | дегІан дозаллин категорин барам                               |
| <b>верхний угол ворот</b>                  | кевнан лакхара са (сонан, сонна, соно, соне, б; мн. сенаш, д) |
| <b>вести мяч</b>                           | буьрка яло                                                    |
| <b>ведущий игрок</b>                       | коьрта ловзархо (ловзархочунна, ловзархоcho, ловзархочунна)   |

|                             |                                                                                          |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>взятие ворот</b>         | буърка кевна чу тохар (масд. тохаран, тохарна, тохаро, тохаре)                           |
| <b>взвешивание</b>          | озар (озарна, озаро, озаре)                                                              |
| <b>вис (гимнастический)</b> | кхозаваларан кеп (кепан, кепана, кепо, кепе, й; мн. кепаш, й)                            |
| <b>владение мячом</b>       | буърканна дола дар                                                                       |
| <b>возобновление игры</b>   | ловзар (ловзаран, ловзаро, ловзаре) юхадолор                                             |
| <b>возраст</b>              | хан (хенан, ханна, хено, хене, й; мн. хенаш, й)                                          |
| <b>ворота</b>               | ков (кевнан, кевнна, кевно, кевне, д; мн. кевнаш, д)                                     |
| <b>врач</b>                 | лор (лоъран, лоърана, лоъро, лоъре, в, й; мн. лоъраш, б)                                 |
| <b>вратарь</b>              | кевнахо (кевнахочун, кевнахочунна, кевнахочо, кевнахочуьнга, в; мн. кевнахой, б)         |
| <b>вторая половина игры</b> | ловзаран шолгІа ах (эханнан, эханна, эханно, эханга, б, в, й, д; мн. аьхнаш, б, в, й, д) |
| <b>выбивание мяча</b>       | буърка (кевнера) тоьхна араяккхар                                                        |
| <b>выбор ворот</b>          | кевнаш харжар                                                                            |
| <b>выбор позиции</b>        | дІахІоттаран меттиг (меттиган, меттигна, меттиго, меттиге, й; мн. меттигаш, й) къастор   |

|                                         |                                                                                     |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>выигрыш</b>                          | толам (толаман, толамна, толамо, толаме, б; мн. толамаш, б)                         |
| <b>выигранный матч</b>                  | толам баъккхина матч                                                                |
| <b>выиграть</b>                         | толам баккха                                                                        |
| <b>выйти в финал</b>                    | финале вала                                                                         |
| <b>вымпел</b>                           | вымпел, байракх (байракхан, байракхна, байракхо, байракхе, й; мн. байракхаш, й)     |
| <b>выносливость</b>                     | добналла, ладалар                                                                   |
| <b>выпускать мяч из рук</b>             | буърка карара дIахецар                                                              |
| <b>вырвать мяч</b>                      | буърка катобхна схъаяккха                                                           |
| <b>высокая стойка</b>                   | лекха хIоттам (хIоттаман, хIоттамна, хIоттамо, хIоттаме, б; мн. хIоттамыш, б)       |
| <b>выход мяча за боковую линию, аут</b> | буърка ловзаран майданан агIонан дозана араялар, аут                                |
| <b>Г</b>                                |                                                                                     |
| <b>гибкость</b>                         | дегIан меженийн саттар (масд. саттаран, саттарна, саттаро, саттаре), сетталуш хилар |
| <b>гол</b>                              | буърка чутохар, гол                                                                 |
| <b>гол в свои ворота</b>                | шен кевна чу буърка тохар                                                           |
| <b>голевой момент</b>                   | буърка чутоха болу аьтто (аьттонан, аьттонна, аьттоно, аьттоне, б; мн. аьттонаш, б) |

|                                  |                                                                                |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>государственный гимн</b>      | пачхьалкхан гимн (гимнан, гимнна, гимно, гимне, й; мн. гимнаш, й)              |
| <b>главный судья</b>             | коьрта суьдхо                                                                  |
| <b>главный секретарь</b>         | коьрта секретарь                                                               |
| <b>грубость</b>                  | кӀоршамалла (кӀоршамаллин, кӀоршамаллина, кӀоршамалло, кӀоршамалле, й)         |
| <b>грубая игра</b>               | кӀоршаме ловзар                                                                |
| <b>Д</b>                         |                                                                                |
| <b>дать дополнительное время</b> | тӀетоьхна хан яла                                                              |
| <b>двойное ведение мяча</b>      | буьрка шалха ялор (масд. ялоран, ялорна, ялоро, ялоре)                         |
| <b>двойное касание</b>           | шалха хьакхавалар (масд. хьакхваларан, хьакхваларна, хьакхваларо, хьакхваларе) |
| <b>двойной блок</b>              | шалха некъ кьовлар (блок, блоккан, блоккана, блоко, блоке, й; мн. блокаш, й)   |
| <b>двойной финт</b>              | шалха ледаран болам                                                            |
| <b>двойной шаг</b>               | шалха гӀулч (гӀулчан, гӀулчана, гӀулчо, гӀулче, й; мн. гӀулчаш, й)             |
| <b>держатъ соперника</b>         | кьийсамхо дӀалаца                                                              |
| <b>держатъ мяч</b>               | буьрка шегахь латто                                                            |

|                              |                                                                                                  |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>диагональная передача</b> | (буърка) пурх дІаялар (масд. дІаяларан, дІаяларна, дІаяларо, дІаяларе)                           |
| <b>диктор</b>                | диктор (дикторан, дикторна, дикторо, дикторе, в, й; мн. дикторш, б)                              |
| <b>диета</b>                 | магийна кхача (кхачанан, кхачанна, кхачано, кхачане, б; мн. кхачанаш, б)                         |
| <b>диплом</b>                | диплом (дипломан, дипломна, дипломо, дипломе, д; мн. дипломаш, д)                                |
| <b>дисквалификация</b>       | кыйсам бехкар (масд. бехкаран, бехкарна, бехкаро, бехкаре)                                       |
| <b>дисквалифицировать</b>    | кыйсам бехка                                                                                     |
| <b>дистанция</b>             | дистанци (дистанцин, дистанцина, дистанцино, дистанцига, й; мн. дистанцеш, й)                    |
| <b>диск</b>                  | экъа (экъанан, экъанна, экъано, экъане, й; мн. экъанаш, й)                                       |
| <b>дожим</b>                 | кхачам боллуш тІетаІор (масд. тІетаІоран, тІетаІорна, тІетаІоро, тІетаІоре)                      |
| <b>дополнительное время</b>  | тІетоьхна хан                                                                                    |
| <b>допинг</b>                | допинг (допинган, допингана, допинго, допинге, й; мн. допингаш, й), деґе гІора доуьй-ту молханаш |

**допустить ошибку**

гІалат (гІалатан, гІалатна,  
гІалато, гІалате, *д; мн.*  
гІалаташ, *д*) далийта

**достижение**

кхиам (кхиаман, кхиамна,  
кхиамо, кхиаме, *б; мн.*  
кхиамаш, *б*)

**душ**

душ (душан, душана, душо,  
душе, *й; мн.* душаш, *й*)

## **Е**

**европейский рекорд**

европин рекорд (рекордан, ре-  
кордана, рекордо, рекорде, *й;*  
*мн.* рекордаш, *й*)

## **Ж**

**женская команда**

зударийн команда (командан,  
командана, командо, команде,  
*й; мн.* команданаш, *й*)

**жесткая защита**

онда дуьхьало (дуьхьалонан,  
дуьхьалонна, дуьхьалоно,  
дуьхьалоне, *й; мн.*  
дуьхьалонаш, *й*)

**жеребьевка**

кхаж (кхожан, кхожана,  
кхожо, кхоже, *б;*  
*мн.* кхаьжнаш, *д*) тасар

**жесты судей**

суьдхойн бІаьцаш (*мн.* бІаь-  
цийн, бІаьцашна, бІаьцаша,  
бІаьцашка, *й; ед.* бІаьца, *й*)

**жюри**

жюри, кхелахой (*мн.* кхела-  
хойн, кхелахошна, кхелахоша,  
кхелахошка, *б; ед.* кхелахо, *в, й*)

**желтая карточка**

можа карточка (карточкин, карточкина, карточко, карточке, *д*; *мн.* карточкаш, *д*)

**жесткая игра**

морса ловзар

### **З**

**забить гол**

гол чутоха

**задержка соперника  
руками**

къийсамхо куьйгашца  
дІалацар (*масд.* дІалацаран,  
дІалацарна, дІалацаро, дІала-  
царе)

**замена игрока**

ловзархо хийцар (*масд.* хий-  
царан, хийцарна, хийцаро,  
хийцаре)

**замечание**

бехкбаккхар (*масд.* бехкбакк-  
харан, бехкбаккхарна, бехк-  
баккхаро, бехкбаккхаре)

**запасной игрок**

тІаьхьалонан ловзархо

**запрещенные действия**

магийна доцурш (*прич.* от  
дац)

**запрещенный прием**

магийна доцург

**заслон мяча**

буьрка къайлаяккхар (*масд.*  
къайлаяккхаран, къайлаякк-  
харна, къайлаяккхаро, къай-  
лаяккхаре)

**затягивать время**

хенех хьедан (*ханд.* хьедо,  
хьедира, хьедина)

**затяжка времени**

хенех хьедар (*масд.* хьедаран,  
хьедарна, хьедаро, хьедаре)

|                             |                                                                                                                            |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>захват</b>               | дІалацар                                                                                                                   |
| <b>защита</b>               | дуьхьало                                                                                                                   |
| <b>защитник</b>             | дуьхьало ярхо                                                                                                              |
| <b>защищающаяся команда</b> | дуьхьало яре яьлла команда                                                                                                 |
| <b>заявка (на участие)</b>  | дІахьедар ( <i>масд.</i> дІахьедаран, дІахьедарна, дІахьедаро, дІахьедаре) дакъалацарехь                                   |
| <b>заявленный участник</b>  | билгалваьккхина декъашхо (декъашхочуьнан, декъашхочунна, декъашхочо, декъашхочунга, <i>в, й; мн.</i> декъашхой, <i>б</i> ) |
| <b>значок</b>               | значок (значокан, значокана, значоко, значоке, <i>й; мн.</i> значокаш, <i>й</i> )                                          |
| <b>золотая медаль</b>       | дешин мидал                                                                                                                |
| <b>зона</b>                 | дозанехь меттиг                                                                                                            |
| <b>зонная защита</b>        | дозанан меттигехь духьало                                                                                                  |

## И

|                            |                                                                                          |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>игровая площадка</b>    | ловзаран майда (майданан, майданна, майдано, майдане, <i>й; мн.</i> майданаш, <i>й</i> ) |
| <b>игрок</b>               | ловзархо                                                                                 |
| <b>индивидуальная игра</b> | ша ловзар                                                                                |
| <b>инициатива</b>          | инициатива, караэцар ( <i>масд.</i> караэцаран, караэцарна, караэцаро, караэцаре)        |

|                                  |                                                                                                                                                       |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>игровое время</b>             | ловзаран хан                                                                                                                                          |
| <b>игровой опыт</b>              | ловзарехь зеделларг ( <i>прич.</i> от <b>зедала</b> , зеделлачун, зеделлачунна, зеделлачо, зеделлачуьнга, <i>д</i> ; <i>мн.</i> зеделларш, <i>д</i> ) |
| <b>исходное положение (поза)</b> | юьхьанцара кеп                                                                                                                                        |

## К

|                               |                                                                                                                              |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>капитан команды</b>        | командин капитан (капитанан, капитанна, капитано, капитане, <i>в, й</i> ; <i>мн.</i> капитанаш, <i>б</i> )                   |
| <b>катящийся мяч</b>          | керчаш йоьду буьрка (буьрка нан, буьрканна, буьркано, буьркане, <i>й</i> ; <i>мн.</i> буьрканаш)                             |
| <b>касание мяча</b>           | буьрканах хьакхавалар                                                                                                        |
| <b>коллективная игра</b>      | коллективни ловзар                                                                                                           |
| <b>командные соревнования</b> | командийн кьийсамаш ( <i>мн.</i> кьийсамийн, кьийсамашна, кьийсамаша, кьийсамашка, <i>б</i> ; <i>ед.</i> кьийсам, <i>б</i> ) |
| <b>команда</b>                | команда                                                                                                                      |
| <b>команда (приказ)</b>       | омра (омранан, омранна, омрано, омране, <i>д</i> ; <i>мн.</i> омранаш)                                                       |
| <b>команда-гостя</b>          | команда-хьаша                                                                                                                |
| <b>команда-хозяин</b>         | команда-хIусамда (майданда)                                                                                                  |
| <b>контратака</b>             | дуьхьал тIелатар ( <i>масд.</i> от тIелата)                                                                                  |
| <b>комбинация</b>             | комбинаци, вовшахдазар                                                                                                       |

|                                        |                                                                                                        |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        | (масд. вовшахдазаран, вовшахдазарна, вовшахдазаро, вовшахдазаре)                                       |
| <b>комбинационная игра</b>             | вовшахдазарца ловзар                                                                                   |
| <b>комбинация между двумя игроками</b> | шина ловзархочун вовшах вазар                                                                          |
| <b>комбинационная защита</b>           | вовшахдазаран дуьхьало                                                                                 |
| <b>конец игры</b>                      | ловзаран чаккхе (чаккхенан, чаккхенна, чаккхено, чаккхене, <i>й</i> ; <i>мн.</i> чаккхенаш, <i>й</i> ) |
| <b>контратаковать</b>                  | дуьхьал тІелата                                                                                        |
| <b>контратакующие действия</b>         | контратакехь (дуьхьал тІелатарехь) дийраш                                                              |
| <b>контролировать мяч</b>              | буьрка тергонехь хилийта                                                                               |
| <b>контроль на принадлежность пола</b> | стел-боьршалла къасторан талам                                                                         |
| <b>корректная игра</b>                 | оьзда ловзар                                                                                           |
| <b>короткая передача</b>               | юххе дІаелла буьрка                                                                                    |
| <b>круг почета</b>                     | сийлаллин го (гонан, гонна, гоно, гоне, <i>б</i> ; <i>мн.</i> гонаш, <i>д</i> )                        |
| <b>красная карточка</b>                | цІен карточка                                                                                          |
| <b>край поля</b>                       | ловзаран майданан йист (йистан, йистанна, йисто, йисте, <i>й</i> );                                    |
| <b>Л</b>                               |                                                                                                        |
| <b>левая стойка</b>                    | аьрру хІоттам                                                                                          |

|                             |                                                                                                                                                        |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>легкий вес (до 60кг)</b> | терзанан байн барам (60кг)                                                                                                                             |
| <b>легчайший вес</b>        | уггар а байн терзанан барам                                                                                                                            |
| <b>лидер</b>                | лидер, хьалхелелорг ( <i>прич.</i><br>хьалхелелочун, хьалхелело-<br>чунна, хьалхелелочо, хьалхе-<br>лелочуьнга, в, й; <i>мн.</i> хьалхе-<br>лелорш, б) |
| <b>лидировать</b>           | хьалхе лело                                                                                                                                            |
| <b>линия нападения</b>      | т'елатаран зил (зилан, зилана,<br>зило, зиле, б; <i>мн.</i> зилаш, д)                                                                                  |
| <b>линия площади ворот</b>  | кевнан майданан зил                                                                                                                                    |
| <b>лицевая линия</b>        | юьхьан зил                                                                                                                                             |
| <b>личная защита</b>        | шайна лерина дуьхьалонаш                                                                                                                               |
| <b>личные соревнования</b>  | шайна лерина кьийсамаш                                                                                                                                 |
| <b>ловкость</b>             | каделла                                                                                                                                                |
| <b>локоть</b>               | пхьаьрсан гола (гоьлан,<br>гоьлана, гоьло, гоьле, б; <i>мн.</i><br>гоьлаш, д)                                                                          |
| <b>любитель</b>             | дезархо (дезархочун,<br>дезархочунна, дезархочо,<br>дезархочуьнна, в, й; <i>мн.</i><br>дезархой, б)                                                    |
| <b>М</b>                    |                                                                                                                                                        |
| <b>майка</b>                | майка (майкин, майкина, май-<br>ко, майке, й; <i>мн.</i> майканаш, й)                                                                                  |
| <b>маркировка</b>           | билгалонаш х'иттор ( <i>масд.</i><br>х'итторан, х'итторна,                                                                                             |

|                                                        |                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>массаж</b>                                          | хИитторо, хИитторе)<br>массаж (массажан, массажана,<br>массажо, массаже, <i>й; мн.</i> мас<br>сажаш, <i>й</i> ), куьг хьакхар           |
| <b>массажист</b>                                       | куьг хьокхуш верг                                                                                                                       |
| <b>медицинская комиссия</b>                            | лоьрийн комисси (комиссин,<br>комиссина, комиссино, комис<br>сига, <i>й; мн.</i> комиссеш, <i>й</i> )                                   |
| <b>медицинский осмотр</b>                              | лоьраш хьажар                                                                                                                           |
| <b>медицинская помощь</b>                              | лоьрийн гЮ (гЮьнан, гЮьнна,<br>гЮьно, гЮьне, <i>д</i> )                                                                                 |
| <b>медицинский пункт</b>                               | лоьрийн пункт (пунктан,<br>пунктана, пункто, пункте, <i>й;</i><br><i>мн.</i> пункташ, <i>й</i> )                                        |
| <b>медленная передача</b>                              | меллаша дIаялар                                                                                                                         |
| <b>медпункт</b>                                        | лоьрийн пункт                                                                                                                           |
| <b>Международный<br/>олимпийский комитет<br/>(МОК)</b> | Дуьненаюкьара олимпийски<br>комитет (комитетан, комите<br>тана, комитето, комитете, <i>й;</i><br><i>мн.</i> комитеташ, <i>й</i> ) (ДОК) |
| <b>Международный матч</b>                              | Дуьненаюкьара матч<br>(матчанан, матчанна,<br>матчано, матчане, <i>й; мн.</i> мат<br>чанаш, <i>й</i> )                                  |
| <b>места соревнований</b>                              | кьийсамийн меттигаш                                                                                                                     |
| <b>мировой рекорд</b>                                  | дуьненан рекорд                                                                                                                         |
| <b>минутный перерыв</b>                                | садаIаран минот (минотан,<br>минотана, миното, миноте, <i>й;</i>                                                                        |

|                          |                                                                                                                                 |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          | <i>мн. миноташ, й)</i>                                                                                                          |
| <b>мужская команда</b>   | божарийн команда                                                                                                                |
| <b>мяч в игре</b>        | буърка ловзарехь                                                                                                                |
| <b>мяч в поле</b>        | майданехь буърка                                                                                                                |
| <b>мяч вне игры</b>      | ловзарехь йоцу буърка                                                                                                           |
| <b>Н</b>                 |                                                                                                                                 |
| <b>наблюдатель</b>       | тидамча (тидамчин, тидамчи<br>на, тидамчо, тидамче, <i>в, й; мн.</i><br>тидамчаш, <i>б)</i>                                     |
| <b>навесная передача</b> | тҀеайарца дҀаялар                                                                                                               |
| <b>награда</b>           | совгҀат (совгҀатан,<br>совгҀатна,совгҀато,<br>совгҀате, <i>д; мн. совгҀаташ, д)</i>                                             |
| <b>награждение</b>       | совгҀат далар                                                                                                                   |
| <b>наилегчайший вес</b>  | уггар байн терзанан барам                                                                                                       |
| <b>наказание</b>         | таҀзар (таҀзаран, таҀзарна,<br>таҀзаро, таҀзаре, <i>д; мн.</i><br>таҀзарш, <i>д)</i>                                            |
| <b>наколенник</b>        | коган гоьла тҀеюллург                                                                                                           |
| <b>налокотник</b>        | пхьаърсан гоьла тҀеюллург<br>(тҀеюллурган, тҀеюллургна,<br>тҀеюллурго, тҀеюллурге, <i>й;</i><br><i>мн. тҀеюхкурш, й)</i>        |
| <b>нападающий</b>        | тҀелатархо (тҀелатархочунан,<br>тҀелатархочунна, тҀелатар<br>хочо, тҀелатархочуьнга, <i>в, й;</i><br><i>мн. тҀелатархой, б)</i> |

|                                         |                                                                                                      |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>нападение с нарушением правил</b>    | бакъонаш талхош тІелатар, тІекхетар                                                                  |
| <b>направление броска</b>               | кхоссаран агІо (агІонан, агІонна, агІоно, агІоне, <i>б; мн.</i> агІонаш, <i>б</i> )                  |
| <b>нарушение правил</b>                 | бакъо талхор, галаякхар ( <i>масд.</i> галаяккхаран, галаяккхарна, галаяккхаро, галаяк кхаре)        |
| <b>нарушение спортивной этики</b>       | спортаца догІуш доцу низам (низаман, низамна, низа-мо, низаме, <i>д</i> )                            |
| <b>наступательная тактика</b>           | тІелатаран тактика (тактикин, тактикана, тактико, тактике, <i>й; мн.</i> тактикаш, <i>й</i> )        |
| <b>национальная сборная команда</b>     | къоман цхъанакхетта команда                                                                          |
| <b>национальная федерация</b>           | къоман федераци (федерацин, федерацина, федерацино, фе-дерацига, <i>й; мн.</i> федерациш, <i>й</i> ) |
| <b>Национальный олимпийский комитет</b> | Къоман олимпийски комитет (КОК)                                                                      |
| <b>национальный рекорд</b>              | къоман рекорд                                                                                        |
| <b>начало игры</b>                      | ловзаран юьхь (юьхьан, юьхьана, юьхьо, юьхье, <i>й; мн.</i> юьхьнаш, <i>й</i> )                      |
| <b>недомогание</b>                      | сиркхо хъакхаялар                                                                                    |
| <b>неправильная замена</b>              | хийцар нийса цадар                                                                                   |
| <b>несчастный случай</b>                | бохам (бохаман, бохамна, бохамо, бохаме, <i>б; мн.</i> Боха                                          |

|                               |                                                                                                |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               | маш, б) хилар                                                                                  |
| <b>неточная подача мяча</b>   | буърка нийса дІацаялар ( <i>масд</i> )                                                         |
| <b>неумышленное нарушение</b> | ларамаза гІалатдар ( <i>масд</i> )                                                             |
| <b>неявка</b>                 | цадар, цавар, цаяр ( <i>масд</i> )                                                             |
| <b>нижний угол ворот</b>      | кевнан лахара са                                                                               |
| <b>ничья</b>                  | цхъа а цатолар                                                                                 |
| <b>номер игрока</b>           | ловзархочун номер (номеран, номерна, номеро, номере, <i>й</i> ; <i>мн.</i> номераш, <i>й</i> ) |
| <b>номер участника</b>        | декъашхочун номер                                                                              |

## О

|                                |                                                               |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>обвести соперника</b>       | къийсамхо Іехо (Іехаво, <i>й</i> , б, д, Іехийра, Іехийна)    |
| <b>обводка</b>                 | Іехор ( <i>масд.</i> Іехоран, Іехорна, Іехоро, Іехоре)        |
| <b>ограничительная линия</b>   | доза къасторан зил                                            |
| <b>обжаловать</b>              | латкъа                                                        |
| <b>обманное движение, финт</b> | Іехоран болам                                                 |
| <b>обмен вымпелами</b>         | вымпелш хийцар                                                |
| <b>оборона</b>                 | дуюхъало                                                      |
| <b>оборонительная тактика</b>  | дуюхъалонан тактика                                           |
| <b>оборонительные действия</b> | дуюхъалонан дийраш                                            |
| <b>обратный пас</b>            | буърка юха ялар ( <i>масд</i> , яларан, яларна, яларо, яларе) |
| <b>объявление решения</b>      | сацам дІакхайкхор ( <i>масд.</i>                              |

|                                |                                                                                                                          |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                | дІакхайкхоран, дІакхайкхорна,<br>дІакхайкхоро, дІакхайкхоре)                                                             |
| <b>окончание игры (партии)</b> | ловзаран (партин) чаккхе (чак-<br>кхенан, чаккхенна, чаккхено,<br>чаккхене, <i>й</i> ; <i>мн.</i> чаккхе наш, <i>й</i> ) |
| <b>окончание соревнований</b>  | къийсамийн чаккхе                                                                                                        |
| <b>окончательный результат</b> | чаккхенан жамІ (жамІан,<br>жамІана, жамІо, жамІе, <i>д</i> ; <i>мн.</i><br>жамІаш, <i>д</i> )                            |
| <b>олимпиада</b>               | олимпиада(олимпиадин, олим-<br>пиадина, олимпиадо,олимпиа-<br>де, <i>й</i> ; <i>мн.</i> олимпиадаш, <i>й</i> )           |
| <b>олимпийская деревня</b>     | олимпийски юрт (юьртан,<br>юьртана, юьрто, юьрте, <i>й</i> ; <i>мн.</i><br>яраташ, <i>й</i> )                            |
| <b>олимпийская клятва</b>      | олимпийски чІагІо (чІагІонан,<br>чІагІонна, чІагІоно, чІагІоне,<br><i>й</i> ; <i>мн.</i> чІагІонаш, <i>й</i> ),дуй       |
| <b>олимпийская медаль</b>      | олимпийски мидал                                                                                                         |
| <b>олимпийские игры</b>        | олимпийски ловзарш                                                                                                       |
| <b>олимпийский диплом</b>      | олимпийски диплом                                                                                                        |
| <b>олимпийский дух</b>         | олимпийски дог (деган, дагна,<br>даго, даге, <i>д</i> ; <i>мн.</i> дегнаш, <i>д</i> )<br>иракарахІоттар                  |
| <b>олимпийский огонь</b>       | олимпийски цІе (цІеран,<br>цІарна, цІаро, цІаре, <i>й</i> ; <i>мн.</i><br>цІераш, <i>й</i> )                             |

|                                                |                                                                                                                |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>олимпийский факел</b>                       | олимпийски хаьштиг<br>(хаьштиган, хаьштигна,<br>хаьштиго хаьштеге, <i>д; мн.</i><br>хаьштигаш, <i>д</i> )      |
| <b>олимпийский чемпион</b>                     | олимпийски чемпион<br>(чемпионан, чемпионна,<br>чемпионо, чемпионне, <i>в, й; мн.</i><br>чемпионаш, <i>б</i> ) |
| <b>олимпийское движение</b>                    | олимпийски болам                                                                                               |
| <b>опасная игра</b>                            | кхераме ловзар                                                                                                 |
| <b>опека</b>                                   | терго яр, тидамехь латтор                                                                                      |
| <b>опередить</b>                               | хьалхе яккха (йоккху, якккхи-<br>на, якккхира)                                                                 |
| <b>опорная нога</b>                            | гПортран ког (коган, когана,<br>кого, коге, <i>б; мн.</i> когаш, <i>б</i> )                                    |
| <b>организационный комитет</b>                 | вовшахтохаран комитет<br>(комитетан, комитетана,<br>комитето, комитете, <i>й; мн.</i><br>комитеташ, <i>й</i> ) |
| <b>остановка игры</b>                          | ловзар сацор ( <i>масд.</i> сацоран,<br>сацорна, сацоро, сацоре)                                               |
| <b>остановка матча,<br/>см. остановка игры</b> |                                                                                                                |
| <b>отбить мяч</b>                              | буьрка юхатоха                                                                                                 |
| <b>отборочные соревнования</b>                 | къасторан къийсамаш                                                                                            |
| <b>отдых</b>                                   | садаIар ( <i>масд.</i> садаIаран,<br>садаIарна, садаIаро, садаIаре)                                            |

|                              |                                                                          |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>отдыхать</b>              | садаІа (садоІу, садаЫна, садаЫра)                                        |
| <b>отказаться от участия</b> | дакъалацарна дуьхьал хилар<br>(масд. хиларан, хиларна, хиларо, хиларе)   |
| <b>открыть счет</b>          | счет схъайелла (схъайобьллу, схъайиллина, схъайиллира)                   |
| <b>открыться</b>             | аьтто болчу валар (масд. валаран, валарна, валаро, валаре)               |
| <b>отобрать мяч</b>          | буьрка схъаяккха (схъайоккху, схъаяьккхина, схъаяьккхира)                |
| <b>отразить атаку</b>        | тІелатар юхатоха (юхатуху, юхатоьхна, юхатуьйхира)                       |
| <b>отскок мяча</b>           | буьрка юхакхоссаялар                                                     |
| <b>официальное лицо</b>      | леррина волу стаг                                                        |
| <b>очко</b>                  | очко, хьуьнар толаран<br>барам                                           |
| <b>ошибка</b>                | гІалат                                                                   |
| <b>П</b>                     |                                                                          |
| <b>падение</b>               | охъакхетар (масд. охъакхетаран, охъакхетарна, охъакхетаро, охъакхетаре)  |
| <b>парад участников</b>      | декъашхойн парад (парадан, парадана, парадод, параде, й; мн. парадаш, й) |
| <b>партнер</b>               | декъашхо, накъост (накъостан, накъостана, накъосто,                      |

|                                           |                                                                                                           |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           | накъосте, <i>в, й; мн.</i> накъостий, <i>б)</i>                                                           |
| <b>пас</b>                                | буърка накъосте<br>дІакхоссар ( <i>масд.</i> дІакхоссаран,<br>дІакхоссарна, дІакхоссаро,<br>дІакхоссаре)  |
| <b>пасовать</b>                           | буърка дІаяла                                                                                             |
| <b>пассивная борьба</b>                   | партала латар, кыйсам<br>дІабахъар ( <i>масд.</i> дІабахъаран,<br>дІабахъарна, дІабахъаро,<br>дІабахъаре) |
| <b>пассивная игра</b>                     | артала ловзар                                                                                             |
| <b>пассивность</b>                        | парталалла (парталаллин, пар-<br>талаллина, парталаллино, пар-<br>талаллине, <i>й)</i>                    |
| <b>парировать удар</b>                    | тохар юхатохар                                                                                            |
| <b>передача, см. пас</b>                  |                                                                                                           |
| <b>передача двумя руками</b>              | шина куыйга дІаялар                                                                                       |
| <b>передача двумя руками<br/>от груди</b> | некха тІера шина куыйга<br>дІаялар                                                                        |
| <b>передача из-за головы</b>              | коърта тІехъара дІаялар                                                                                   |
| <b>передача из-за спины</b>               | букъатІехъара дІаялар                                                                                     |
| <b>передача с отскоком<br/>от пола</b>    | цІенкъах тухуш дІаялар                                                                                    |
| <b>передать мяч вперед</b>                | буърка хъалха дІаяла                                                                                      |
| <b>перекладина ворот</b>                  | кевнан васхал (васхалан, вас-<br>хална, васхало, васхале, <i>й; мн.</i><br>васхалш, <i>й)</i>             |

|                                 |                                                                                                                   |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>перекрестное перемещение</b> | чучча меттигаш хийцар                                                                                             |
| <b>перемещение игроков</b>      | ловзархой меттигашца<br>хийцар                                                                                    |
| <b>перерыв</b>                  | садаIар                                                                                                           |
| <b>перехват мяча</b>            | дIаяла лерина буьрка<br>схъаяккхар ( <i>масд.</i> схъаяккха-<br>ран, схъаяккхарна, схъаяккха-<br>ро, схъаяккхаре) |
| <b>победа</b>                   | толам                                                                                                             |
| <b>победитель</b>               | толамхо (толамхочун,<br>толамхочунна, толамхочо<br>толамхочуьнга, <i>в, й; мн.</i> то-<br>ламхой, б)              |
| <b>победить</b>                 | тола (тоьлу, туьйлира, тоьлла)                                                                                    |
| <b>побежденный</b>              | эшнарг ( <i>прич.</i> эшначун, эшна-<br>чунна, эшначо, эшначуьнга, <i>в,<br/>й; мн.</i> эшнарш, б)                |
| <b>подножка</b>                 | кIела ког тасар ( <i>масд.</i> тасаран,<br>тасарна, тасаро, тасаре)                                               |
| <b>покинуть площадку</b>        | майданера аравала (араволу,<br>аравелира, араваялла)                                                              |
| <b>покрытие площадки</b>        | майданан тIехуле (тIехуленан,<br>тIехуленна, тIехулено, тIеху-<br>лене, <i>й; мн.</i> тIехуленаш, й)              |
| <b>полевого игрока</b>          | майданахь ловзург ( <i>прич.</i> лов-<br>зучун, ловзучунна, ловзучо,<br>ловзучуьнга)                              |

|                                  |                                                                                                                                              |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>половина поля соперника</b>   | кыйсамхочун ахмайда (ахмайданан, ахмайданна, ахмайдано, ахмайдане, <i>й; мн.</i> ахмайданаш, <i>й</i> )                                      |
| <b>полуфинал</b>                 | ахфинал (ахфиналан, ахфинална, ахфинало, ахфинале, <i>й; мн.</i> ахфиналаш, <i>й</i> )                                                       |
| <b>попасть в перекладину</b>     | кевнан васхалх кхета (кхета, кхийтира, кхетта)                                                                                               |
| <b>попасть в штангу</b>          | кевнан утармех кхета                                                                                                                         |
| <b>поперечная передача</b>       | пурх дIаялар                                                                                                                                 |
| <b>поражение</b>                 | эшар ( <i>масд.</i> эшаран, эшарна, эшаро, эшаре)                                                                                            |
| <b>потеря мяча</b>               | буьрка доладечуьра ялар                                                                                                                      |
| <b>почетный гость</b>            | сийлаллин хьаша (хьешан, хьешана, хьешо, хьеше, <i>в, й; мн.</i> хьеший, <i>б</i> )                                                          |
| <b>правила соревнований</b>      | кыйсамийн бакьонаш (бакьонан, бакьонна, бакьоно, бакьоне, <i>й; мн.</i> <i>й</i> )                                                           |
| <b>правый защитник</b>           | аьтту агIор дуьхьялоярхо (дуьхьялоярхочун, дуьхьялоярхочунна, дуьхьялоярхочо, дуьхьялоярхочуьнга, <i>в, й; мн.</i> дуьхьялоярхой, <i>б</i> ) |
| <b>правый край поля</b>          | майданан аьттухьара йист                                                                                                                     |
| <b>правый крайний нападающий</b> | аьттухьара йистера тIелатархо                                                                                                                |

|                                     |                                                                                                                         |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>предупреждение</b>               | дІахъедар                                                                                                               |
| <b>преимущество</b>                 | тоълаш хилар ( <i>масд.</i> хиларан, хиларна, хиларо, хиларе)                                                           |
| <b>пресс-центр</b>                  | пресс-центр (центран, центра-на, центро, центре, <i>й; мн.</i> це траш, <i>й</i> )                                      |
| <b>приветствие</b>                  | маршал далар ( <i>масд.</i> даларан, даларна, даларо, даларе)                                                           |
| <b>прием (техническое действие)</b> | прием, дар кхочушдаран кеп                                                                                              |
| <b>призер</b>                       | толаман совгІатхо (совгІатхо-чун, совгІатхочунна, совгІатхо-чо, согІатхочуьнга, <i>в, й; мн.</i> совгІатхой, <i>б</i> ) |
| <b>программа соревнований</b>       | къийсадаларийн программа (программин, программина, программо, программе, <i>й; мн.</i> программаш, <i>й</i> )           |
| <b>продольная передача</b>          | майданан йохалла (йохаллин, йохаллина, йохалло, йохалле, <i>й</i> ) дІаялар                                             |
| <b>проиграть</b>                    | эша (оышу, ийшира, эшна)                                                                                                |
| <b>промах</b>                       | галвалар ( <i>масд.</i> галваларан, галларна, галавларо, галваларе)                                                     |
| <b>промахнуться</b>                 | галвала (галволу, галвелира, галваьлла)                                                                                 |
| <b>прорыв</b>                       | чекхъэккхар ( <i>масд.</i> чекхъэкк-харан, чекхъэккхарна, чекхъ-                                                        |

|                                |                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                | эkkхаро, чекхъэккхаре)                                                                                                                                                 |
| <b>прорыв по центру</b>        | юккхъехула чекхъэккхар                                                                                                                                                 |
| <b>протест</b>                 | реза цахилар дIахъедар                                                                                                                                                 |
| <b>противник, см. соперник</b> |                                                                                                                                                                        |
| <b>протокол</b>                | протокол, гайтамаш (гайтаман<br>гайтамна гайтамо, гайтаме, б;<br>мн. гайтамаш, б) тIеязден<br>кехат (кехатан, кехатна,<br>кехато, кехате, д; <i>мн.</i> кехаташ,<br>д) |
| <b>протокол взвешивания</b>    | озаваларан протокол (прото-<br>колан, протоколана, протоко-<br>ло, протоколе, д; <i>мн.</i> протоко-<br>лаш, д)                                                        |
| <b>протокол матча</b>          | матчан протокол                                                                                                                                                        |
| <b>протокол соревнований</b>   | кбийсамийн протокол                                                                                                                                                    |
| <b>пьедестал почета</b>        | сийлаллин тIегIа (тIегIа-<br>нан, тIегIанна, тIегIано,<br>тIегIане, д; <i>мн.</i> тIегIанаш, д )                                                                       |
| <b>Р</b>                       |                                                                                                                                                                        |
| <b>равенство очков</b>         | очкийн нийсалла (нийсаллин,<br>нийсаллина, нийсалло, ний<br>салле, й)                                                                                                  |
| <b>равная игра</b>             | цхъабосса ловзар                                                                                                                                                       |
| <b>равновесие</b>              | нийсалла                                                                                                                                                               |
| <b>разбег</b>                  | чухахкавалар ( <i>масд.</i> чухахка-<br>валаран, чухахкаваларна, чу-                                                                                                   |

|                                |                                                                                                                                            |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                | хахкаваларо, чухахкаваларе)                                                                                                                |
| <b>раздевалка</b>              | бедарш хуьйцу чоь                                                                                                                          |
| <b>разметка</b>                | билгало                                                                                                                                    |
| <b>разметка площадки</b>       | майданан билгало яр ( <i>масд.</i> яран, ярна, яро, яре)                                                                                   |
| <b>разминка</b>                | дегI хецадалийтар ( <i>масд.</i> хецадалийтаран, хецадалийтарна, хецадалийтаро, хецадалийтаре)                                             |
| <b>разница мячей</b>           | буьрканийн башхалла (башхаллин, башхаллина, башхалло, башхалле, <i>й; мн.</i> башхаллаш, <i>ю</i> )                                        |
| <b>разыгрывающий</b>           | ловзар дIахьошверг ( <i>прич.</i> дIахьошволчун, дIахьошволчунна, дIахьошволчо, дIахьошволчуьлга, <i>в, й; мн.</i> дIахьошберш, <i>б</i> ) |
| <b>расписание соревнований</b> | кьийсамийн расписани (расписанин, расписанина, расписанино, расписанига, <i>й; мн.</i> расписанеш, <i>й</i> )                              |
| <b>расстановка игроков</b>     | ловзархойн дIасахIиттар ( <i>масд.</i> дIасахIиттаран, дIасахIиттарна, дIасахIиттаро, дIасахIиттаре)                                       |
| <b>растянуть защиту</b>        | дуьхьало дIасаозо (дIасаозайо, дIасаозийра, дIасаозийна)                                                                                   |

|                               |                                                                                                                          |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>результат</b>              | жамга, хилларг                                                                                                           |
| <b>рекорд</b>                 | рекорд, лаккхара гайтам                                                                                                  |
| <b>рекордсмен</b>             | рекордхо (рекордхочун, рекордхочунна, рекордхочо, рекордхочуьнга, <i>в, й; мн.</i> рекордхой, <i>б</i> )                 |
| <b>решение судей</b>          | суьдхойн сацам (сацаман, сацамна, сацамо, сацаме, <i>б; мн.</i> сацамаш, <i>б</i> )                                      |
| <b>руководитель делегации</b> | делегацин куьйгалхо (куьйгалхочун, куьйгалхочунна, куьйгалхочо, куьйгалхочуьнга, <i>в, й; мн.</i> куьйгалхой, <i>б</i> ) |

## С

|                        |                                                                                                                                                   |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>сауна</b>           | сауна (саунан, саунна, сауно, сауне, <i>й; мн.</i> саунаш, <i>й</i> ), бани, луьйчу меттиг                                                        |
| <b>сгонка веса</b>     | дегга йозалла эшор                                                                                                                                |
| <b>свисток</b>         | шок (шакаран, шакарна, шакаро, шакаре, <i>й; мн.</i> шакарш, <i>й</i> )                                                                           |
| <b>свободный игрок</b> | паргIат волу ловзархо                                                                                                                             |
| <b>секундант</b>       | секундант (секундантан, секундантана, секунданто, секунданте, <i>в, й; мн.</i> секундандаш, <i>б</i> ) латархочун теш, латарехь накъосталла дархо |

|                               |                                                                                                                                                        |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>секундомер</b>             | секундомер (секундомеран, секундомерна, секундомеро, секундомере, <i>й; мн.</i> секундомераш <i>й</i> ), секундаш юстург                               |
| <b>секундометрист, лорург</b> | секундометрист (секундометристан, секундометристана, секундометристо, секундометристе, <i>в, й; мн.</i> секундометристаш, <i>б</i> ), секундаш юстархо |
| <b>серебряная медаль</b>      | дато мидал                                                                                                                                             |
| <b>сила</b>                   | ницкъ (ницкъан, ницкъана, ницкъо, ницкъе, <i>б; мн.</i> ницкъаш, <i>б</i> )                                                                            |
| <b>скамейка запасных</b>      | тIаьхьалонахойн гIант (гIантан, гIантана, гIанто, гIанте, <i>д; мн.</i> гIанташ, <i>д</i> )                                                            |
| <b>скорость</b>               | сихалла, чехкалла, масалла                                                                                                                             |
| <b>соперник (противник)</b>   | къийсамхо (къийсамхочун, къийсамхочунна, къийсамхочо, къийсамхочуьнга, <i>в, й; мн.</i> къийсамхой, <i>б</i> )                                         |
| <b>сопротивление</b>          | дуьхьало яр                                                                                                                                            |
| <b>соревнование</b>           | къийсам                                                                                                                                                |
| <b>соревнования</b>           | къийсамаш                                                                                                                                              |
| <b>состав команды</b>         | командин хIоттам                                                                                                                                       |
| <b>список участников</b>      | декъашхойн список (спискан, спискана, списко, списке, <i>й; мн.</i> спискаш, <i>й</i> )                                                                |

|                                  |                                                                                                                            |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>спорт</b>                     | спорт (спортан, спортана, спорто, спорте, <i>й</i> ;                                                                       |
| <b>спортивная форма (одежда)</b> | спортивни духар (духаран, духарна, духаро, духаре, <i>д</i> ; мн. духарш, <i>д</i> )                                       |
| <b>спортивный врач</b>           | спортан лор                                                                                                                |
| <b>спортивный журналист</b>      | спортан журналист (журналистан, журналистана, журналисто, журналисте, <i>в, й</i> ; мн. журналиш, <i>б</i> )               |
| <b>спортивный зал</b>            | спортан зал, спортзал                                                                                                      |
| <b>спортивный инвентарь</b>      | спортан гIирс (гIирсан, гIирсана, гIирсо, гIирсе, <i>б</i> ; мн. гIирсаш, <i>б</i> )                                       |
| <b>спортивный комментатор</b>    | спортан комментатор (комментаторан, комментаторна, комментаторо, комментаторе, <i>в, й</i> ; мн. комментатораш, <i>б</i> ) |
| <b>спортсмен (спортсменка)</b>   | спортхо (спортхочун, спортхочунна, спортхочо, спортхочуьнга, <i>в, й</i> ; мн. спортхой, <i>б</i> )                        |
| <b>спортсмен-любитель</b>        | спортхо-езархо (езархочун, езархочунна, езархочо, езархочуьнга, <i>в, й</i> ; мн. езархой, <i>б</i> )                      |
| <b>спортсмен-профессионал</b>    | спортхо-говзанча (говзанчин, говзанчина, говзанчо, говзанче, <i>в, й</i> ; мн. говзанчий, <i>б</i> )                       |
| <b>сравнять счет</b>             | чот нисъян (нисйо, нисйина,                                                                                                |

|                                                     |                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                     | нисйира)                                                                                                                                                             |
| <b>стадион</b>                                      | стадион (стадионан,<br>стадионна, стадионо,<br>стадионе, <i>й</i> ; <i>мн.</i> стадионаш, <i>й</i> )                                                                 |
| <b>старт</b>                                        | старт, дІаэкхар, хІума<br>дІадоладар ( <i>масд.</i> дІадолада-<br>ларан, дІадоладаларна, дІадо-<br>ладаларо, дІадоладаларе)                                          |
| <b>стартер</b>                                      | стартер (стартеран, стартера-<br>на, стартеро, стартере, <i>в, й</i> ; <i>мн.</i><br>стартерааш, <i>б</i> ), старт ялархо,<br>кыйсамаш дІаболабар<br>билгалдаккхархо |
| <b>старший судья</b>                                | лакхара суьдхо                                                                                                                                                       |
| <b>статус любителя</b>                              | спорт езархочун бакьонехь<br>хьал (хьолан, хьолана, хьоло,<br>хьоле, <i>д</i> ; <i>мн.</i> хьелаш, <i>д</i> )                                                        |
| <b>стойка</b>                                       | хІоттар ( <i>масд.</i> хІоттаран,<br>хІоттарна, хІоттаро, хІоттаре)                                                                                                  |
| <b>стойка игрока</b>                                | ловзархочун хІоттам                                                                                                                                                  |
| <b>столкновение</b>                                 | вовшахкхетар ( <i>масд.</i> вовшах-<br>кхетаран, вовшахкхетарна, во-<br>вшахкхетаро, вовшахкхетаре)                                                                  |
| <b>страховка</b>                                    | ларвар ( <i>масд.</i> ларваран, лар-<br>варна, ларваро, ларваре)                                                                                                     |
| <b>страхующий игрок</b><br><b>судейская записка</b> | лардар дІахьош волу ловзархо<br>суьдхочо яздинарг ( <i>прич.</i> яз<br>динчун, яздинчунна, яздинчо,<br>яздинчо)                                                      |

|                                            |                                                                                                         |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>судейская коллегия</b>                  | суьдхойн коллеги (коллегин, коллегина, коллегино, коллегига, <i>й</i> ; <i>мн.</i> коллегеш, <i>й</i> ) |
| <b>судейская ошибка</b>                    | суьдхойн гIалат                                                                                         |
| <b>судить</b>                              | суд ян                                                                                                  |
| <b>судья</b>                               | суьдхо                                                                                                  |
| <b>судья-информатор</b>                    | суьдхо-хаамча (хаамчин, хаамчина, хаамчо, хаамче, <i>в</i> , <i>й</i> ; <i>мн.</i> хаамчаш, <i>б</i> )  |
| <b>судья на ковре</b>                      | куз тIера суьдхо                                                                                        |
| <b>судья на линии</b>                      | зил тIера суьдхо                                                                                        |
| <b>судья при участниках</b>                | декъашхошца волу суьдхо                                                                                 |
| <b>судья секундометрист (хронометрист)</b> | хан билгал йоккху суьдхо                                                                                |
| <b>сумма баллов</b>                        | баллийн жамI                                                                                            |
| <b>счет</b>                                | чот (чоьтан, чоьтана, чоьто, чоьте, <i>й</i> ; <i>мн.</i> чоьташ, <i>й</i> )                            |
| <b>Т</b>                                   |                                                                                                         |
| <b>таблица результатов</b>                 | жамIин таблица (таблицин, таблицаина, таблицо, таблице, <i>й</i> ; <i>мн.</i> таблицаш, <i>й</i> )      |
| <b>табло</b>                               | хаамийн у (уьнан, уьнна, уьно, уьне, <i>д</i> ; <i>мн.</i> аннаш, <i>д</i> )                            |
| <b>тактика</b>                             | тактика                                                                                                 |
| <b>темп</b>                                | темп (темпан, темпана, темпо, темпе, <i>й</i> ; <i>мн.</i> темпаш, <i>й</i> ), хIума                    |

|                               |                                                                                                                             |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               | кхочушдаран барам, болар                                                                                                    |
| <b>техника</b>                | говзалла (говзаллин, говзал-<br>лина, говзалло, говзалле, <i>й</i> ;<br><i>мн.</i> говзаллаш, <i>й</i> )                    |
| <b>товарищеский матч</b>      | доттагIаллин матч                                                                                                           |
| <b>травма</b>                 | лазор ( <i>масд.</i> лазоран, лазорна,<br>лазоро, лазоре)                                                                   |
| <b>тренер</b>                 | хъехархо (хъехархочун,<br>хъехархочунна, хъехархо-<br>чо, хъехархочънга, <i>в, й; мн.</i><br>хъехархой, <i>б</i> ), Iаморхо |
| <b>тренировать</b>            | Iамо, кечам бан                                                                                                             |
| <b>тренировка</b>             | Iамар, кечам бар                                                                                                            |
| <b>тренировочная нагрузка</b> | говзалла шаръеш хуьлу<br>ницкъ                                                                                              |
| <b>тренировочный зал</b>      | говзалла шаръяран зал                                                                                                       |
| <b>тренировочный матч</b>     | говзалла шаръяран<br>(чIагIъяран) матч                                                                                      |
| <b>трибуна</b>                | трибуна (трибунин, три-<br>бунина, трибуно, трибуне,<br><i>й; мн.</i> трибунаш, <i>й</i> )                                  |
| <b>У</b>                      |                                                                                                                             |
| <b>увеличить счет</b>         | чот лакхаяккха (лакхайоккху,<br>лакхаяьккхина, лакхаяьккхи<br>ра)                                                           |
| <b>удаление</b>               | араваккхар ( <i>масд.</i> араваккха-                                                                                        |

|                                      |                                                                                                       |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      | ран араваккхарна, араваккхаро, араваккхаре)                                                           |
| <b>удаленный игрок</b>               | араваьккхина ловзархо                                                                                 |
| <b>удар</b>                          | тохар                                                                                                 |
| <b>ударить соперника</b>             | кыйсамхочунна тоха (туху, тоьхна, туьхира)                                                            |
| <b>ударная позиция</b>               | тохаран аьтто болу меттиг                                                                             |
| <b>удержание</b>                     | сацор                                                                                                 |
| <b>умышленное нарушение</b>          | хуьушехь гIалат далийтар                                                                              |
| <b>упустить возможность</b>          | аьтто тIехтилийтар ( <i>масд.</i> тIехтилийтаран, тIехтилийтарна, тIехтилийтаро, тIехтилийтаре)       |
| <b>упустить победу</b>               | толам тIехтийлитар                                                                                    |
| <b>успех</b>                         | кхиам                                                                                                 |
| <b>устав</b>                         | устав (установан, уставна, уставо, уставе, <i>д</i> ; <i>мн.</i> уставаш, <i>д</i> ), бакъонийн гулам |
| <b>усталость</b>                     | кIадвалар, гIелвалар ( <i>масд.</i> гIелваларан, гIелваларна, гIелваларо, гIелваларе)                 |
| <b>установить мировой рекорд</b>     | дуьненан рекорд хIотто                                                                                |
| <b>установить олимпийский рекорд</b> | олимпийски рекорд хIотто                                                                              |
| <b>установить рекорд</b>             | рекорд хIотто                                                                                         |
| <b>участник</b>                      | декъашхо                                                                                              |

## Ф

**федерация**

федераци

**финал**

финал (финалан, финална, финало, финале, *й; мн.* финалаш, *й*), кыйсаман тӀаьххӀара мур

**финалист**

финалхо (финалхочун, финалхочунна, финалхочо, финалхочуьнга, *в, й; мн.* финалхой, *б*), кыйсамийн тӀаьххӀарачу муьрехь дакъалацархо

**финт**

лиэдаран кеп

**флаг**

байракх

**флагшток**

флагшток (флагштокан, флагштокана, флагштоко, флагштоке, *й; мн.* флагштокаш, *й*), байракх хӀалаойу гӀуркх

**форма игроков**

ловзархойн духар

**форма судей**

суьдхойн духар

**форма участников**

декъашхойн духар

**фронтальная стойка**

кыйсамхочуьнгахьа вирзина хӀоттар

**футболка**

футболка (футболкин, футболкина, футболко, футболке, *й; мн.* футболкаш, *й*) футболистан майка

## Ц

|                               |                                                                                                            |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>центральный защитник</b>   | юккьера лардархо (лардархо-чун, лардархочунна, лардар-хочо, лардархочуьнга, в, й; <i>мн.</i> лардархой, б) |
| <b>центральный круг</b>       | юккьера го                                                                                                 |
| <b>центральный нападающий</b> | юккьера телатархо                                                                                          |
| <b>церемония закрытия</b>     | дIакъовларан церемони (церемонин, церемонина, церемони-но, церемонига, й; <i>мн.</i> цере-монеш, й)        |
| <b>церемония награждения</b>  | совгIаташ даран церемонии                                                                                  |
| <b>церемония открытия</b>     | схьаелларан церемонии                                                                                      |

## Ч

|                                |                                                                                                        |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>чемпион</b>                 | чемпион                                                                                                |
| <b>чемпион Европы</b>          | Европин чемпион                                                                                        |
| <b>чемпион Мира</b>            | Дуьненан чемпион                                                                                       |
| <b>Чемпион олимпийских игр</b> | Олимпийски ловзарийн чемпион                                                                           |
| <b>чемпион республики</b>      | республикин чемпион                                                                                    |
| <b>чемпион страны</b>          | пачхьалкхан чемпион                                                                                    |
| <b>чемпионат Европы</b>        | Европин чемпионат (чемпио-натан, чемпионатана, чемпио-нато, чемпионате, й; <i>мн.</i> чем-пионаташ, й) |
| <b>чемпионат мира</b>          | дуьненан чемпионат                                                                                     |
| <b>чемпионат республики</b>    | республикин чемпионат                                                                                  |

**чемпионат страны**

пачхьалкхан чемпионат

**четвертьфинал**

чийрик-финал

**чувство мяча**

буьрка хааялар (*масд.* хаяларан, хааяларна, хааяларо, хааяларе)

Э

**эмблема**

эмблема (эмблемин, эмблемина, эмблемо, эмблеме, *й; мн.* эмблемаш, *й*), билгало

**эстафета олимпийского  
огня**

олимпийски цІеран  
эстафета (эстафетин, эстафетина, эстафето, эстафете, *й; мн.* эстафеташ, *й*)

## АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

## ЗОРТАЛЛИН ГИМНАСТИКА

### А

**атлетическая тренировка** зорталличеран хьуьнарш  
шардар (шардаран, шардарна,  
шардаро, шардаре, *д*; *мн.* шар-  
дарш, *д*), чIагIдар, кIаргдар

### Б

**баланс, хорошие  
пропорции тела** дегIан меженаш вовшашца  
дика я□ран кеп

**балл, оценка качества  
выполнения** балл, кхочушдаран  
мухаллин мах (механ, механа,  
мехо, мехе, *б*; *мн.* мехаш, *д*)

**большая грудная мышца** некхан йоккхаха йолу  
пхьид (пхьидан, пхьидана,  
пхьидо, пхьиде, *й*; *мн.* пхи-  
даш, *й*)

**большая приводящая  
мышца** меже тIеялош йолу  
йоккхаха йолу пхьид

**большая ягодичная  
мышца** хенан маьIиган  
йоккхаха йолу пхьид

**блочное устройство** блочни дIахIоттор

### В

**венозность, степень  
наполнения артерий  
и капилляров кровью** артереш (артерин, артерина,  
артерино, артерига, *й*; *мн.* ар-  
тереш, *й*), дегапхенаш а,  
капилляраш (уггар дуткъа пхе-

наш) а цІийх дузара барам

|                                                                    |                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>возобновление упражнения</b>                                    | упражнени юхайолаяр                                                                                  |
| <b>волна</b>                                                       | тулҒе (тулҒенан, тулҒенна,<br>тулҒено, тулҒене, <i>й; мн.</i><br>тулҒенаш, <i>й</i> )                |
| <b>волна вперед</b>                                                | хьалхахьа тулҒе                                                                                      |
| <b>волна назад</b>                                                 | тІехьахьа тулҒе                                                                                      |
| <b>внутренняя косая мышца<br/>живота</b>                           | ге чохь агІонца йолу<br>пхьид                                                                        |
| <b>второй месяц занятий</b>                                        | говзалла Іаморан шолҒа<br>бутт (беттан, баттана, батто,<br>батте, <i>б; мн.</i> беттанаш, <i>д</i> ) |
| <b>выпад вперед одной ногой<br/>со штангой на спине</b>            | букь тІехь штанга а<br>йолуш, цхьа ког<br>хьалхахьа тасар                                            |
| <b>выпрямление ног с метал-<br/>лическими сандалиями,<br/>сидя</b> | хиъна а Іаш, аьчкан<br>сандаlesh когахь а<br>йолуш, когаш нисбар                                     |
| <b>выпрямление ног сидя на<br/>специальном устройстве</b>          | леррина йинчу коьчал<br>тІехь а Іаш, когаш нисбар<br>(масд. от нисбан)                               |

## Г

|                                |                                                                                                 |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>гантели</b>                 | гантелеш (гантелин, ганте-<br>лина, гантелино, гантелига,<br><i>й; мн.</i> гантелеш, <i>й</i> ) |
| <b>гипертрофия, увеличение</b> | хьуьнарш шардарехь                                                                              |

**мышц в результате  
тренировки**

пхыдаш стамъялар

**глубокий сгибатель  
пальцев**

пІелг саттабен пхыд

**глубокие мышцы спины**

кІоргехь йолу букъан  
пхыдаш

**грудиноключичнососце-  
видная мышца**

лерг тІехъара динбухктІе а,  
некха уынтІе а хІутту пхыд

## Д

**двуглавая мышца руки**

ши корта болу куъйган  
пхыд

**двуглавая мышца бедра**

ши корта болу хенамаъІиган  
пхыд

**дельтовидная мышца**

дельтин кепехь йолу  
пхыд

**длинные мышцы спины**

букъан еха йолу пхыдаш

## Ж

**жим штанги из-за головы  
сидя**

хиъна а Іаш, коърта  
тІехъара штанга айар (*масд.*  
айаран, айарна, айаро, айаре)

**жим штанги лежа на  
гимнастической скамейке**

дехачу гІанта тІехь а  
Іуъллуш, штанга айар

**жим штанги лежа на  
наклонной скамье**

хъасеттинчу гІанта тІехь  
Іуъллуш штанга айар

**жим штанги с груди**

некхауън тІера штанга

айар

**жим штанги узким хватом  
лежа на горизонтальной  
скамье**

анасизехъ хІоттийнчу  
гІанта тІехъа Іуьллуш,  
готта схъалацарца  
штанга айар

**жим штанги широким  
хватом лежа на скамейке**

гІанта тІехъа Іуьллуш,  
шуьйра схъалацарца  
штанга айар

**жжение, мягкий дискомфорт,  
ощущаемый после  
интенсивной тренировки**

дагар (дагаран, дагарна, дага-  
*ро*, дагаре, *д*) эвсаре (сихдина)  
хьуьнарш шардар бахъанехъ  
дегІан меженийн кІеззиг  
болу цатам

**задняя лестничная  
мышца**

вортанан тІехъара ламин  
кепехъ йолу пхьид

**задняя часть  
дельтовидной мышцы**

дельтин кепехъ йолчу  
пхьидан тІехъара дакъа (декъан,  
декъана, декъо, декъе, *д*;  
*мн.* дакъош, *д*)

**икроножная мышца**

настаран тІехъара пхьид

**интенсивность, степень  
напряженности  
тренировки**

эвсаралла, хьуьнарш  
шардаран боламаллин  
барам

**камбаловидная мышца**

камбалан кепехъ пхьид

**касание носков пальцами**

куьйган пІелгашца коган  
буьхьигех хъакхавалар

## Л

**лестничные мышцы**

лабийн кепехь йолу  
пхьидаш

## М

**малая приводящая  
мышца**

меже тӀеялош йолу жима  
пхьид

**малая ягодичная мышца**

хенамаьӀиган жима пхьид

**масса, объем мускула-  
туры**

масса, дилхан барам

**массаж**

куьг хьакхар

**массажист**

куьг хьакхархо (хьакхархочун,  
хьакхархочунна, хьакхархочо,  
хьакхархочуьнга, в, й; *мн.*  
хьакхархой, б)

**мертвая точка, ограни-  
ченный участок амплиту-  
ды, на котором гравита-  
ция и неблагоприятное  
расположение костных  
рычагов делает движение  
наиболее трудным**

соцунгӀа болу мур, ампли-  
тудин доза тоьхна меттиг,  
гравитаци а, даьӀахкийн  
зеразакъаш а нийса ца хи-  
ларо болам халчу кепе  
хӀоттар

**мускулистость, сочетание  
массы и четкости рельефа  
мышц**

дилхан барам, цуьнан а,  
дилханан дегӀа тӀехь  
къастаран а цхьаьнадар

**мысленно-мышечная  
связь, концентрация  
внимания и мысленного**

ойланан-пхьидашца уьйр,  
упражнени кхочушьеш  
меженийн пхьидаш

**представления сокращающихся и расслабляющихся мышц во время выполнения упражнения**

чIагIъяларна а, малъялана  
а тидам тIебахийтина  
ойланехъ латтар

**мышцы брюшного пресса**

чожера пхьидаш

**мышцы голени**

настаран пхьидаш

**мышцы плечевого пояса**

белшийн асанан пхьидаш

**мышцы рук**

куъйгийн пхьидаш

**мышцы спины**

букъан пхьидаш

**мышцы стопы**

коган кIелонан пхьидаш

**мышцы шеи**

вортанан пхьидаш

## **Н**

**навык**

карадерзар (*масд.*  
карадерзаран, карадерзарна,  
карадерзаро, карадерзаре)

**лучшая из траекторий, по которой штанга или гантель проделывает свой путь во время выполнения упражнения**

упражнени кхочушъярехъ  
штанга я гантель хIаваэхула  
дIаяхаран гIолехъ йолу  
траектории (траекторин, траекторина, траекторино, траекторига, *й; мн.* траектореш, *й*)

**накачка, наполнение, нагнетание крови в мышцу путем упражнения с большим количеством повторений, вызывающее временное перепол-**

юх-юха алссам упражнени  
кхочушъярехъ чукховсинчу  
цIийца цхъана ханна пхьид  
тIех юзар

**нение ею этой мышцы**

**наклон в сторону**

агӀоне саттар

**наружная косая мышца живота**

чуонан арахъара гома пхьид

## **О**

**обзор упражнений**

упражненеш билгалъяхар

**опускание согнутых рук с гантелями за голову лежа**

Ӏуьллуш волуш саттийна  
куьйгаш гантелешца коьрт  
тӀехъа охьадахийтар

**опускание согнутых рук за голову лежа со штангой**

Ӏуьллуш волуш, саттийна  
куьйгаш штангица коьрта  
тӀехъа охьадахийтар

**отжимание от пола**

куьйгаш тӀехъ лаьттара  
айвалар

## **П**

**пауза для отдыха**

садаӀарна соцунгӀа (соцун-  
гӀин, соцунгӀина, соцунгӀо,  
соцунгӀе, *й; мн.* соцунгӀаш, *й*)

**пауза-отдых, выполнение серии с интервалом отдыха в 10-20 сек (8-10 повторов)**

соцунгӀа-садаӀар, 10-20  
сек. садаӀарца (8-10 карла-  
доккхуш) сереш кхочушъяр

**первый месяц занятий**

шардарийн хьалхара бутт

**перегрузка, прогрессирующая тренировка мышц со всей большей интенсивностью**

тӀех ницкъ хилар, эвсаралла  
сов яккхарца пхьидийн  
хьуьнарш шардар

|                                                                                                                             |                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>передняя большеберцовая мышца</b>                                                                                        | буностан хьалхара пхьид                                                                             |
| <b>передняя зубчатая мышца</b>                                                                                              | цергийн кепехь йолу хьалхара пхьид                                                                  |
| <b>передняя лестничная мышца</b>                                                                                            | ламийн кепехь йолу хьалхара пхьид                                                                   |
| <b>передняя часть дельтовидной мышцы</b>                                                                                    | дельтин кепехь йолчу пхьидан хьалхара дакъа                                                         |
| <b>перекрестное касание носков пальцами рук</b>                                                                             | куьйгаш галморзаха дахарца куьйган пѐлгашца когийн буьхьигех хьакхавалар                            |
| <b>«Пик», достижение хорошего и сильного сокращения мышц, позволяющего влиять на высоту мышечного брюшка при сокращении</b> | «Бохь», пхьидан гайн локкхаллин Iаткъам бан таро хуьлуш дика а, чIогIа а пхьид хабар                |
| <b>плотность, жесткость и наполненность мышц</b>                                                                            | пхьидан бутолла а, юьзна хилар                                                                      |
| <b>поверхностный сгибатель пальцев</b>                                                                                      | пѐлгаш тIехулара сатториг (прич. сатточун, сатточунна, сатточо, сатточуьнга)                        |
| <b>повторение, однократное выполнение упражнения от исходного до конечного положения</b>                                    | карладаккхар, юьхьанцара чекхъяллалц цкъа кхочушье упражнени (упражненин, упражненина, упражненино, |

|                                                              |                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                              | упражнене, <i>й; мн.</i> упражне-<br>неш, <i>й</i> )                                                              |
| <b>подход, серия из опреде-<br/>ленного числа повторений</b> | билгалдинчу терахъан<br>карладаккхаран сери (серин,<br>серина, серино, серига, <i>й; мн.</i><br>сереш, <i>й</i> ) |
| <b>поднимание плеч со штан-<br/>гой в опущенных руках</b>    | охъадахийтинчу<br>куьйгашкахъ штанга а<br>йолуш, белшаш хъалаайар                                                 |
| <b>поднимание колен<br/>к груди сидя</b>                     | хиъна а Іаш, голаш неххана<br>тІеозор ( <i>масд.</i> тІеозоран,<br>тІеозорна, тІеозоро, тІеозоре)                 |
| <b>подъем на носок на одной<br/>ноге</b>                     | цхъана коган буьхъар<br>хІоттар                                                                                   |
| <b>подъем на носок со<br/>штангой на спине</b>               | букъ тІехъ штанга а йолуш,<br>кога буьхъар хІоттар                                                                |
| <b>подъем на носки в ходьбе<br/>со штангой на спине</b>      | букъа тІехъ штанга а<br>йолуш, боларехъ кога<br>буьхъар хІиттар                                                   |
| <b>подъем рук с гантелями<br/>через стороны стоя</b>         | латтарехъ агІонашкахула<br>гантелешца куьйгаш<br>хъалаайар                                                        |
| <b>подъем рук через стороны<br/>в наклоне охъасаттарехъ</b>  | агІонашкахула куьйгаш<br>хъалаайар                                                                                |
| <b>подъем ног, лежа на наклон-<br/>ной скамье</b>            | охъатаьІанчу гІанта тІехъ<br>Іилларца когаш хъалаайар                                                             |
| <b>подъем туловища из поло-</b>                              | Іуьллучура дегІан чарх                                                                                            |

**жения лежа со скручива-  
нием и подтягиванием  
колена к груди**

**подъем туловища по скру-  
ченной амплитуде  
из положения лежа**

**подъем штанги или ганте-  
ли вперед в прямых руках**

**подъем штанги на грудь**

**попеременное касание  
носков пальцами рук**

**портняжная мышца**

**пояснично-спинные  
мышцы**

**программа: 1) комплекс  
упражнений, выполняе-  
мых в один день;**

**2) обязательная серия  
позиций, выполняемых  
атлетами на соревнова-  
ниях по программе воль-**

**ерзош, гола некха тле озор**

хьабвзинчу амплитудеху-  
ла деглан чарх (чархан,  
чархана, чархо, чархе)  
Гуьллучура хьалаайар  
штанга (штангин, штан-  
гина, штанго, штанге, *й; мн.*  
штангаш, *й*) я гантель нис-  
динчу кубйгашца хьалха  
хьалаайар

штанга некхан уьнтле  
хьалаайар

хийцаран хьесапехь кубй-  
гийн пелгаш когийн  
буьхьигех хьакхадалийтар

лентан кепехь йолу коган  
пхьид

Годаюкьа-букьан пхьидаш

программа: 1) цхьана дий-  
нахь кхочушьечу упражне-  
нийн комплекс (комплек-  
сан, комплексна, комплексо,  
комплексе, *й; мн.* комплек-  
саш, *й*);

2) шайн лаа мехь атлеташа  
леррина билгалйина  
кьийсамашкахь кхочушьен  
позицийн сери пропорцеш

**ных упражнений  
пропорции  
прыжки ноги врозь  
с хлопками**

деГІан меженаш вовшашца  
йоГІуш хилар  
коьрта тІехула тІараш тухуш,  
когаш дІасабохуйтуш  
кхоссавалар (*масд.* кхоссава-  
ларан, кхоссаваларна, кхосса-  
валаро, кхоссаваларе)

**прямая мышца живота**

ген нийса барамасьхь пхьид

**работа «до отказа», выпол-  
нение серии повторений до  
того момента, когда зани-  
мающийся не способен  
сделать хотя бы одно  
полное повторение**

сахаддалц бар – дуьззина  
карладаккхар кхочуш  
цадалучу хьоле кхаччалц,  
цхьа моГІа шардарш  
кхочушдар

## **Р**

**разведение гантелей  
в стороны, сидя на  
наклонной скамье**

охьасеттинчу ГІанта тІехь  
Іаш, гантелешца куьйгаш  
дІасхьадахийтар

**разведение рук с ганте-  
лями в стороны, лежа на  
горизонтальной скамье**

горизонталехь долчу ГІанта  
тІехь а Іуьллуш, гантелеш-  
ца куьйгаш дІасадахийтар

**разведение рук с ганте-  
лями, лежа на наклон-  
ной скамье**

охьасеттинчу ГІанта  
тІехь Іуьллуш гантелешца  
куьйгаш дІасадахийтар

**«Рельефная» работа, осво-  
бождение от жира в теле,  
что бы выделялись все  
детали тела**

«Айбелла» болх - деГІан  
ницкъ гойтуш долу  
дилха, къастош деГІ  
хьоналlex мукьадаккхар

**ромбовидная мышца**

ромбан кепехь йолу пхьид

## С

|                                                                           |                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>сгибание ног лежа на специальном устройстве</b>                        | леррина йиначу коьчал<br>тӀехь а Іуьллуш, когаш<br>саттабар                       |
| <b>сгибание ног с металлическими снарядами стоя</b>                       | ирахь а лаьтташ, аьчка<br>гӀирсашца когаш саттабар                                |
| <b>сгибание рук в запястьях, хватом штанги сверху</b>                     | штанга тӀехула а лоцуш,<br>куьйгийн хьакхолгехь<br>куьйгаш саттор                 |
| <b>сгибание рук с гантелями лежа на наклонной скамье</b>                  | охьасеттинчу гӀанта тӀехь а<br>Іуьллуш, гантелешца<br>куьйгаш саттадар            |
| <b>сгибание рук с гантелями, сидя на наклонной скамье</b>                 | охьасеттинчу гӀанта<br>тӀехь а Іаш, гантелешца<br>куьйгаш саттадар                |
| <b>сгибание рук с гантелью с опорой локтем в бедро</b>                    | хенамаьІиг тӀе гола а<br>гӀортійна, гантелаца<br>куьг саттадар                    |
| <b>сгибание рук со штангой в запястьях хватом снизу</b>                   | штанга хьакхолгашца<br>лахара а лаьцна,<br>куьйгаш саттадар                       |
| <b>сгибание рук со штангой обратным хватом стоя</b>                       | штанга юханехьа сха лаьцна<br>а йолуш, куьйгаш саттадар                           |
| <b>сгибание рук со штангой стоя</b>                                       | штангица ирахь а<br>лаьтташ, куьйгаш<br>саттадар                                  |
| <b>сконцентрированное руки с сгибание гантелью с опорой локтя в бедро</b> | тӀетаІийна куьйгийн гола<br>хенамаьІиг тӀе ахӀоттийна,<br>гантельца куьг саттадар |

|                                                                                              |                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>сокращение, укорачивание<br/>мышцы при преодолении<br/>сопротивления</b>                  | дуьхьало дIаяккхарехь<br>пхьидан хабъялар а,<br>яцъялар а                                                                    |
| <b>средняя лестничная мышца</b>                                                              | лами кепехь йолу                                                                                                             |
| <b>средняя часть дельтовидной<br/>мышцы</b>                                                  | юккьера пхьид дельтин<br>кепехь йолчу пхьидан<br>юккьера дакъа                                                               |
| <b>средняя ягодичная мышца</b>                                                               | хенамаьIиган юккьера<br>пхьид                                                                                                |
| <b>стретчинг</b>                                                                             | йозалленашца белхан<br>дегIан меженаш кечъяр                                                                                 |
| <b>стретчинг грудных и дельто-<br/>видных мышц</b>                                           | некхан а, белшийн а<br>пхьидаш балхана кечъяр                                                                                |
| <b>стретчинг низа спины<br/>и бицепса бедра</b>                                              | букъан лахара а, варен<br>тIехъара а пхьидаш<br>балхана кечъяр                                                               |
| <b>сухость тела, вес, объем<br/>мышц по отношению<br/>мышц к весу, объему<br/>всего тела</b> | дегIан декъалла, терзанан<br>барам, пхьидийн йозаллин,<br>бараман а, дерриге дегIан<br>йозаллин а, бараман а юкъа-<br>меттиг |
| <b>Т</b>                                                                                     |                                                                                                                              |
| <b>трапецевидная мышца</b>                                                                   | трапецин кепехь пхьид<br>(вортанан тIехъарчу декъера<br>белшах дIахутту пхьид)                                               |
| <b>тренировка с отягоще-<br/>ниями</b>                                                       | йозаллашца хьюьнарш<br>шардар                                                                                                |
| <b>третий месяц занятий</b>                                                                  | говзалла Iаморан кхоалгIа                                                                                                    |

|                                                         |                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         | бутт                                                                                                 |
| <b>трехглавая мышца бедра</b>                           | хенамаЫиган кхаа коьртан<br>кепехь йолу пхьид                                                        |
| <b>трицепсовый жим штанги<br/>лежа</b>                  | Иилларехь пхьяьрсийн<br>тIехьарчу пхьидашна<br>лери́на штанга айар                                   |
| <b>тяга гантели в наклоне<br/>одной рукой</b>           | охьасаттарехь цхьана<br>куьйга гантель озаяр                                                         |
| <b>тяга штанги в наклоне</b>                            | охьасаттарехь штанга                                                                                 |
| <b>тяга штанги к животу<br/>в наклоне</b>               | охьасаттарехь чоьжехьа<br>штанга озаяр                                                               |
| <b>тяга штанги к подбородку</b>                         | чIениге (чIениган, чIенигна,<br>чIениго, чIениге, <i>й; мн.</i><br>чIенигаш, <i>й</i> ) штанга озаяр |
| <b>тяга штанги узким хва-<br/>том к подбородку стоя</b> | готта лоцуш, ирахь а лаьтташ,<br>штанга чIениге ирх озаяр,                                           |
| <b>у</b>                                                |                                                                                                      |
| <b>увеличение гибкости</b>                              | саттар алсамдалар ( <i>масд.</i> ал-<br>самдаларан, алсамдаларна, ал-<br>самдаларо, алсамдаларе)     |
| <b>увеличение мощности и<br/>гибкости</b>               | нуьцкъалалла а, саттар а<br>алсамдалар                                                               |
| <b>увеличение мышечной<br/>выносливости</b>             | пхьидийн доьналла<br>алсамдалар                                                                      |
| <b>увеличение мышечной<br/>силы</b>                     | пхьидийн нуьцкъалла<br>алсамъялар                                                                    |
| <b>увеличение прочности</b>                             | даьIахкийн а, хьесийн а                                                                              |

|                                                         |                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>костей и связок</b>                                  | чІогІалла алсамъялар                                                                                 |
| <b>увеличение толщины хрящей</b>                        | чохчамийн стомалла алсамъялар                                                                        |
| <b>увеличение числа капилляров в мышцах</b>             | цІий леладен дуткый пхенаш алсамдовлар                                                               |
| <b>улучшение здоровья и физической подготовленности</b> | могушаллин а, дегІан хьюьнарийн а тодалар ( <i>масд. тодаларан, тодаларна, тодала ро, тодаларе</i> ) |
| <b>упражнение</b>                                       | шардам, шардар, дегІан меженашца кхочушдийриг                                                        |
| <b>упражнения для мышц шеи</b>                          | вортан пхыдашна лерина щардамаш                                                                      |
| <b>упражнения на растягивание</b>                       | дегІан пхыдаш дІасаозаран шардамаш                                                                   |
| <b>упражнения на силу</b>                               | ницкъ боуьйту шардамаш                                                                               |

## Ф

|                                                              |                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>флексия, приведение отдельной части тела к его центру</b> | ффлекци, дегІан меже дегІана юккье ялор                                           |
| <b>фунт</b>                                                  | герка (герканан, герканна, геркано, геркане, <i>й; мн. герканаш, й</i> ) (409,5г) |

## Ч

|                                                                           |                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>четкость, состояние внешности, когда мышцы лишены избыточных жиров</b> | къаьсташ хилар, дегІехъ совнаха мохъ йоцуш пхыдаш къеггина гуш |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|

**вых отложений, отчетливо** йолуш дегІан куц хилар  
**просматриваются**

**четырёхглавая мышца**  
**бедра**

хенамаьІиган беакоьртан  
кепехь йолу пхьид

### **Ш**

**широчайшая мышца**

букъан шуьйра яьржина пхьид

**штанга малая**

жима штанга

**штанга стандартная**

стандартехь йолу штанга

### **Э**

**эстензия, отведение**  
**дистальной части тела**  
**от его центра**

эстензи, дегІан меже  
дегІан экъана гена  
яккхар

## БАСКЕТБОЛ

## БАСКЕТБОЛ

### А

**атака по краю**

йистехула тЈелатар

**атака по центру**

юккѣхула тЈелатар

**атака со сменой мест**

меттигаш хийцарца  
тЈелатар

**атакующая команда**

тЈелета команда

### Б

**баскетбол**

баскетбол (баскетболан,  
баскетболана, баскетболо,  
баскетболе, *й*)

**баскетболист**

баскетболхо (баскетбол-  
хочун, баскетболхочунна,  
баскетболхочо, баскетбол  
хочуьнга, *в, й; мн.* баскет  
болхой, *б*)

**баскетбольные ботинки**

баскетбольни ботинкаш  
(ботинкан, ботинкана, бо-  
тинко, ботинке, *й; мн.* бо  
тинкаш, *й*)

**баскетбольный матч**

баскетболан матч

**баскетбольный мяч**

баскетболан буърка

**бросить по корзине**

тускарехъа кхосса (кхуссу,  
кхоьсина, кхоьссира)

**бросок в движении**

боламехъ кхоссар (*масд.*  
кхоссаран, кхоссарна, кхос  
саро, кхоссаре)

|                                             |                                                |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <b>бросок в прыжке</b>                      | кхоссалуш кхоссар                              |
| <b>бросок с поворотом</b>                   | верзарца кхоссар                               |
| <b>бросок двумя руками</b>                  | шина куьйга кхоссар                            |
| <b>бросок двумя руками<br/>из-за головы</b> | шина куьйга коьртан<br>тІехъара кхоссар        |
| <b>бросок крюком</b>                        | мІеран суьртахь кхоссар                        |
| <b>бросок мимо корзины</b>                  | тускаран уллохула<br>кхоссар                   |
| <b>бросок одной рукой</b>                   | цхъана куьйга кхоссар                          |
| <b>бросок с ближней дистан-<br/>ции</b>     | юххера кхоссар                                 |
| <b>бросок с высокой траекто-<br/>рией</b>   | лакхахула хьовзийна<br>кхоссар                 |
| <b>бросок с дальней дистан-<br/>ции</b>     | геннара кхоссар                                |
| <b>бросок с игры</b>                        | ловзачуьра кхоссар                             |
| <b>бросок с отскоком от<br/>щита</b>        | турс тІера юхакхоссалуш<br>кхоссар             |
| <b>бросок сверху</b>                        | лакхахъахула кхоссар                           |
| <b>бросок снизу в движении</b>              | лахахъахула боламехь кхоссар                   |
| <b>бросок снизу с места</b>                 | лаьттачуьра шина куьйга<br>лахахъахула кхоссар |
| <b>быстрая передача</b>                     | сиха дІаялар                                   |

## В

|                                          |                                                                                               |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>введение мяча из-за боковой линии</b> | аҕҕонан дозанера буурка юкъяялор                                                              |
| <b>введение мяча из-за лицевой линии</b> | юьхъанан дозанера буурка юкъяялор                                                             |
| <b>ведение мяча</b>                      | буурка лелор ( <i>масд.</i> лелоран, лелорна, лелоро, лелоре)                                 |
| <b>внутренний заслон</b>                 | чохъара дуьхъало                                                                              |
| <b>время штрафного броска</b>            | гҕуданан кхоссаран хан                                                                        |
| <b>выбор корзины</b>                     | тускар(тускаран, тускарна, тускаро, тускаре, <i>д</i> ; <i>мн.</i> тускарш, <i>д</i> ) харжар |

## Д

|                                       |                                                                                             |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>два очка</b>                       | ши очко (очкон, очкона, очко-но, очконе, <i>й</i> ; <i>мн.</i> очкош, <i>й</i> )            |
| <b>два штрафных</b>                   | гҕуданан ши очко                                                                            |
| <b>двойной заслон</b>                 | шалха дуьхъало                                                                              |
| <b>держание сзади</b>                 | тҕехъашха дҕалацар                                                                          |
| <b>десять фолов команды</b>           | командин итт фол (фолан, фолана, фоло, фоле, <i>й</i> ; <i>мн.</i> фолаш, <i>й</i> ), гҕуда |
| <b>дисквалифицирующий фол</b>         | кыйсам бехкаран фол (гҕуда)                                                                 |
| <b>добивание</b>                      | тускарчу тохар                                                                              |
| <b>дополнительный штрафной бросок</b> | тҕетоьхна гҕуданан кхоссар                                                                  |

|                              |                                                                       |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>дополнительный период</b> | тІетоьхна мур (муьран, муьрна, муьро, муьре, б; <i>мн.</i> муьраш, б) |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|

|                             |                         |
|-----------------------------|-------------------------|
| <b>добить мяч в корзину</b> | буьрка тускар чу нисьяр |
|-----------------------------|-------------------------|

## Ж

|                    |                |
|--------------------|----------------|
| <b>«живой» мяч</b> | «дийна» буьрка |
|--------------------|----------------|

## З

|                      |                 |
|----------------------|-----------------|
| <b>забросить мяч</b> | буьрка чукхосса |
|----------------------|-----------------|

|                       |                   |
|-----------------------|-------------------|
| <b>закрытый игрок</b> | къевлина ловзархо |
|-----------------------|-------------------|

|                           |                   |
|---------------------------|-------------------|
| <b>засчитанный бросок</b> | дІалерина кхоссар |
|---------------------------|-------------------|

## И

|                       |              |
|-----------------------|--------------|
| <b>игра, см. матч</b> | ловзар, матч |
|-----------------------|--------------|

|                           |                    |
|---------------------------|--------------------|
| <b>играть в баскетбол</b> | баскетболах ловзар |
|---------------------------|--------------------|

|                                           |                                        |
|-------------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>игрок, выполняющий штрафной бросок</b> | гІуданан кхоссар<br>кхочушден ловзархо |
|-------------------------------------------|----------------------------------------|

|                                  |                              |
|----------------------------------|------------------------------|
| <b>игрок, нарушивший правила</b> | гІалат далийтина<br>ловзархо |
|----------------------------------|------------------------------|

|                                 |                  |
|---------------------------------|------------------|
| <b>игрок, получивший травму</b> | лазийна ловзархо |
|---------------------------------|------------------|

|                                         |                                      |
|-----------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>игрок, совершающий бросок с игры</b> | ловзачуьра буьрка кхуссу<br>ловзархо |
|-----------------------------------------|--------------------------------------|

|                                 |                                                                                     |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>использовать возможность</b> | аьттонах пайдаэцар ( <i>масд.</i> пайдаэцаран, пайдаэцарна, пайдаэцаро, пайдаэцаре) |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|

## К

**катить мяч**

буьрка керчо (керчайо, керчийна, керчийра)

**кольцо корзины**

тускаран хІоз (хІазаран, хІазарна, хІазаро, хІазаре, б; *мн.* хІазарш, д)

**конструкция щита**

турсан хІоттадаларон  
меженаш (конструкци)

**корзина**

тускар (тускаран, тускарна, тускаро, тускаре, д; *мн.* тускарш, д)

**коснуться корзины**

тускарх хьакхавалар

**коснуться щита**

турсах (турсан, турсана, турсо, турсе, д; *мн.* туьрсаш, д) хьакхавалар

**крученный бросок**

хьийзаш йолу кхоссар

## Л

**линии, ограничивающие**

майданан доза туху зилаш  
площадку

**линия штрафного броска**

гІуданан кхоссаран зил

**ловить мяч**

буьрка леца (лоцу, лаьцна, лецира)

**ложный бросок**

тилкхаза кхоссар

## М

**матч**

матч, ловзар

|                                                  |                                            |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>Международная федерация баскетбола (ФИБА)</b> | Дуьненаюкьара баскет-болан федераци (ФИБА) |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------|

|                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
| <b>«мертвое» время</b> | эрана йоьду хан         |
| <b>«мертвый» мяч</b>   | схьалацалур йоцу буьрка |

|                         |                    |
|-------------------------|--------------------|
| <b>минутный перерыв</b> | садаIаран минот    |
| <b>многократный фол</b> | дукхазаллин гIалат |

## Н

|                                       |                                       |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>нападение против зонной защиты</b> | меттиган дуьхьалонна дуьхьал тIелатар |
|---------------------------------------|---------------------------------------|

|                                       |                                           |
|---------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>нападение против личной защиты</b> | шена леринчу дуьхьалонна дуьхьал тIелатар |
|---------------------------------------|-------------------------------------------|

|                        |                   |
|------------------------|-------------------|
| <b>наружный заслон</b> | арахьара дуьхьало |
|------------------------|-------------------|

|                                     |                            |
|-------------------------------------|----------------------------|
| <b>нарушение правил трех секунд</b> | кхаа секундан бакьо талхор |
|-------------------------------------|----------------------------|

|                                |                           |
|--------------------------------|---------------------------|
| <b>начальный свисток судьи</b> | кхелахочун дIадолоран шок |
|--------------------------------|---------------------------|

|                          |                    |
|--------------------------|--------------------|
| <b>незасчитанный мяч</b> | дIацалерина буьрка |
|--------------------------|--------------------|

|                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| <b>неподвижный заслон</b> | меттахьхьеш йоцу дуьхьало |
|---------------------------|---------------------------|

|                                  |                      |
|----------------------------------|----------------------|
| <b>неправильное ведение мяча</b> | буьрка нийса цалелор |
|----------------------------------|----------------------|

## О

|                                 |                                                                                                                   |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>область штрафного броска</b> | гIудана кхоссаран доза (доза нан, дозанна, дозано, дозانه, <i>д</i> ; <i>мн.</i> дозана <sup>ш</sup> , <i>д</i> ) |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| <b>обоюдный фол</b> | шина а агIор гIалат |
|---------------------|---------------------|

|                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| <b>ограниченная зона</b> | дозатоьхна меттиг |
|--------------------------|-------------------|

|                                         |                                                                                                                  |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>окончательный счет</b>               | тӀаьххьара счет (счетан, счета-на, счето, счете, <i>й</i> ; <i>мн.</i> считаш, <i>й</i> )                        |
| <b>олимпийский турнир по баскетболу</b> | баскетболан олимпийски турнир (турниран, турнирана, турниро, турнире, <i>й</i> ; <i>мн.</i> турнираш, <i>й</i> ) |
| <b>опекать (держать) соперника</b>      | кыйсамхочунна терго яр                                                                                           |
| <b>освещение</b>                        | серладаккхар                                                                                                     |
| <b>остановить игру</b>                  | ловзар сацо                                                                                                      |
| <b>остановить секундомер</b>            | секундомер сацо                                                                                                  |
| <b>оторваться от соперника</b>          | кыйсамхочух дӀакъастар                                                                                           |

## П

|                                  |                                                                                        |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>пасовать в сторону</b>        | буьрка агӀор дӀаяла                                                                    |
| <b>пасовать вперед</b>           | буьрка хьалха дӀаяла                                                                   |
| <b>пасовать назад</b>            | буьрка тӀехьа дӀаяла                                                                   |
| <b>первая половина игры</b>      | ловзаран хьалхара ах                                                                   |
| <b>передача крюком</b>           | мӀеран суьртехь дӀаялар                                                                |
| <b>передняя зона</b>             | хьалхара доза                                                                          |
| <b>персональное столкновение</b> | шалерина вовшахкхетар                                                                  |
| <b>персональный фол</b>          | шалерина гӀалат                                                                        |
| <b>петля сетки</b>               | бойнан лол (лаларан, лаларна, лаларо, лаларе, <i>б</i> ; <i>мн.</i> лаларш, <i>д</i> ) |

|                                        |                                                                                    |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>плотная опека</b>                   | тІетаЫи́на терго (тергонан, тергонна, тергоно, тергоне, й; <i>мн.</i> тергонаш, й) |
| <b>поворот</b>                         | дІаверзор                                                                          |
| <b>подвижный заслон</b>                | боламехь дуьхьало                                                                  |
| <b>подготовка броска</b>               | кхоссарна кечам бар                                                                |
| <b>подсадить соперника</b>             | кьийсамхо кІелхао                                                                  |
| <b>подставка для мячей</b>             | буьркана́ш тІейохку хІума                                                          |
| <b>полуокружность</b>                  | ахго                                                                               |
| <b>попадание</b>                       | кхетар                                                                             |
| <b>поставить заслон</b>                | дуьхьало хІотто                                                                    |
| <b>правило 3 секунд</b>                | кхаа секундан бакьо                                                                |
| <b>правило 5 секунд</b>                | пхеа секундан бакьо                                                                |
| <b>правило 10 секунд</b>               | итт секундан бакьо                                                                 |
| <b>правило 30 секунд</b>               | ткье итт секундан бакьо                                                            |
| <b>предварительные соревнования</b>    | хила безачарна хьалхара кьийсамаш                                                  |
| <b>прессинг на одной половине поля</b> | майданан цхьана эхана тІехь кьийсамхо ларвар                                       |
| <b>прессинг по всему полю</b>          | ерриге а майданахь кьийсамхо ларвар                                                |
| <b>пробежка</b>                        | совнаха гІулч яккхар                                                               |
| <b>продвижение с мячом</b>             | буьрканца боламехь хилар                                                           |
| <b>продолжительность игры</b>          | ловзаран дохалла                                                                   |
| <b>проигранный матч</b>                | эшна матч (ловзар)                                                                 |

|                                                   |                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>прорыв по краю</b>                             | йисттехула чекхъэккхар                                                                                                         |
| <b>просить замену</b>                             | хийцар деха                                                                                                                    |
| <b>просить минутный перерыв</b>                   | садаIаран минот еха                                                                                                            |
| <b>проход под корзину</b>                         | тускар кIелхула валар                                                                                                          |
| <b>пять фолов игрока</b>                          | ловзархочун пхи гIуда<br>(гIуданан, гIуданна, гIудано,<br>гIудане, <i>д</i> ; <i>мн.</i> гIуданаш, <i>д</i> )                  |
| <b>Р</b>                                          |                                                                                                                                |
| <b>результат игры</b>                             | ловзаран жамI                                                                                                                  |
| <b>решающий бросок</b>                            | коърта кхоссар                                                                                                                 |
| <b>С</b>                                          |                                                                                                                                |
| <b>световое табло</b>                             | хаамийн у                                                                                                                      |
| <b>сдвоенный центр</b>                            | шалхатоьхна юкъ (юкъан,<br>юкъана, юкъо, юкъо, <i>й</i> ; <i>мн.</i><br>яккъаш, <i>й</i> )                                     |
| <b>секретарь соревнований</b>                     | кбийсамийн секретарь (секре-<br>таран, секретарна, секретаро,<br>секретаре, <i>в, й</i> ; <i>мн.</i> секретараш,<br><i>б</i> ) |
| <b>секундометрист 30 секунд-<br/>ного времени</b> | тIкъе итт секунд хан-<br>юстург                                                                                                |
| <b>сетка корзины</b>                              | тускаран бой (бойнан, бойнна,<br>бойно, бойне, <i>й</i> ; <i>мн.</i> бойнаш, <i>й</i> )                                        |
| <b>сигнал об окончании игры</b>                   | ловзар чекхдаларан хаам (хаа-<br>ман, хаамна, хаамо, хааме, <i>б</i> ;<br><i>мн.</i> хаамаш, <i>б</i> )                        |

|                                                      |                                                                |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>система игры</b>                                  | ловзаран къеп, хатI (хотIан, хотIана, хотIo, хотIе, о)         |
| <b>смена корзин, площадок</b>                        | тускарш хийцар, ловзаран майданан дакъош хийцар                |
| <b>сменить ритм</b>                                  | раж (рожан, рожана, рожо, ро-же, й; <i>мн.</i> ражаш, й) хийца |
| <b>спорный мяч</b>                                   | къовсаме буърка                                                |
| <b>сравнять счет</b>                                 | счет нисъян                                                    |
| <b>среднее количество очков</b>                      | очкийн юккъера барам                                           |
| <b>стартовый состав</b>                              | дIадолоран декъашхойн хIоттам                                  |
| <b>столкновение</b>                                  | вовшахтасадалар                                                |
| <b>страхующий игрок</b>                              | ловзуш верг ларавеш<br>волу ловзархо                           |
| <b>Т</b>                                             |                                                                |
| <b>техника броска</b>                                | кхоссаран говзалла                                             |
| <b>техника приема мяча</b>                           | буърка схъалацаран говзалла                                    |
| <b>технический фол</b>                               | командера гIалатда-ларехъ гIуданан кхоссар                     |
| <b>толкнуть соперника</b>                            | къийсамхо дIататтар                                            |
| <b>толчок</b>                                        | дIататтар                                                      |
| <b>траектория полета мяча</b>                        | буърканан хIаваэхула<br>йолу лар                               |
| <b>трехсекундная зона,<br/>см. ограниченная зона</b> |                                                                |

**ТЫЛОВАЯ ЗОНА**

дозанехъ тІехъашха меттиг

## **У**

**увеличить счет**

счет лакхаяккха

**удаление с площадки**

майданера араваккхар

**указка фолов**

гІалатийн гайтаргІа  
(гайтаргІан, гайтаргІана,  
гайтаргІо, гайтаргІе, *й; мн.*  
гайтаргІаш, *й*)

**умышленный фол**

хуъушехъ гІалатдалиитар

**универсальный игрок**

ловзарех дуккхо а говзал-  
лаш йолу ловзархо

**устройство для контроля  
30 секунд**

ткѣ итт секундан  
терго яран гІирс

## **Ф**

**финт, см. обманное дви-  
жение**

**финт головой**

коъртаца лиэдаран кеп

**финт поворотом**

верзарца лиэдаран кеп

**фол (нарушение правил)**

ловзаран бакъо талхор,  
гІалат

## **Х**

**хронометраж**

хан юстар

## **Ц**

|                                                   |                                                   |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>центральная линия</b>                          | юккьера зил                                       |
| <b>центральной</b>                                | юккьера ловзархо                                  |
| <b>центральной в области<br/>штрафного броска</b> | гІуданан кхоссаран май<br>данехь юккьера ловзархо |
| <b>центральный под щитом</b>                      | уьн (щита) бухахь юккьера<br>ловзархо             |

## **Ч**

|                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| <b>чистое время игры</b> | буьрка ловзорехь йолу хан |
| <b>чувство броска</b>    | кхоссаран хаадалар        |

## **Ш**

|                        |                  |
|------------------------|------------------|
| <b>штрафной бросок</b> | гІуданан кхоссар |
|------------------------|------------------|

## **Щ**

|            |                                                                                                |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>щит</b> | у, гІакх (гІокхан,<br>гІокхана, гІокхо, гІокхе, <i>о</i> ;<br><i>мн.</i> гІаькхнаш, <i>о</i> ) |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|

## БОКС

## БОКС

### А

|                             |                                                          |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>агрессивный боксер</b>   | жигара латархо (боксхо)                                  |
| <b>аксесуары секунданта</b> | секундантан гIирсаш                                      |
| <b>апелляционное жюри</b>   | нийсожран жюри                                           |
| <b>атакующий удар</b>       | тIелатаран тохар                                         |
| <b>«Аут»</b>                | «Аут» (аутан, аутна, ауто, ауте, й) латар сацоран цIогIа |

### Б

|                                 |                                         |
|---------------------------------|-----------------------------------------|
| <b>бой</b>                      | латар                                   |
| <b>бой на ближней дистанции</b> | гергара юкъ латтош латар                |
| <b>бой на дальней дистанции</b> | генара юкъ латтош латар                 |
| <b>бой на средней дистанции</b> | юккъера юкъ латтош латар                |
| <b>бой с тенью</b>              | IиндагIца латар                         |
| <b>боковой судья</b>            | агIонан суьдхо                          |
| <b>боковой удар</b>             | агIонгара тохар                         |
| <b>боковой удар в голову</b>    | агIонгара коьртах тохар                 |
| <b>боковой удар левой</b>       | аьрручуьнца агIонгара тохар             |
| <b>боковой удар по корпусу</b>  | дегIах агIонгара тохар                  |
| <b>боковой удар правой</b>      | аьттучуьнца агIонан тохар               |
| <b>бокс</b>                     | бокс (боксан, боксана, боксо, боксе, й) |
| <b>«Бокс»</b>                   | «Бокс» (латар дIадоладеш                |

|                                      |                                                                                                                               |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      | олу дош)                                                                                                                      |
| <b>боксер</b>                        | боксер (бексеран, боксерана, боксеро, боксере, <i>в, й; мн.</i> боксераш, <i>б</i> ), боксхо                                  |
| <b>боксер атакующего стиля</b>       | тѐлатаран хотѐахь волу боксер                                                                                                 |
| <b>боксер-игровик</b>                | боксер-ловзархо                                                                                                               |
| <b>боксер контраатакующего стиля</b> | уьхьало еш тѐлатаран хотѐахь волу боксер                                                                                      |
| <b>боксер левша</b>                  | боксер гаьзло (гаьзлочун, гаьзлочунна, гаьзлочно, гаьзлочуьнга, <i>в, й; мн.</i> гаьзлой, <i>б</i> )                          |
| <b>боксер-любитель</b>               | боксер-сэархо                                                                                                                 |
| <b>боксер оборонительного стиля</b>  | дуьхьалояран кепехь волу боксер                                                                                               |
| <b>боксер-силовик</b>                | боксер-нуьцкьалхо (нуьцкьал хочун, нуьцкьалхочунна, нуьцкьалхочо, нуьцкьалхо чуьнга, <i>в, й; мн.</i> нуьцкьалхой, <i>б</i> ) |
| <b>боксер-темповик</b>               | боксер-хѐайтархо (хѐайтар-хочун, хѐайтархочунна, хѐайтархочо, хѐайтархочуьнга, <i>в, й; мн.</i> хѐайтархой, <i>б</i> )        |
| <b>боксерки</b>                      | боксерийн мачаш (мачин, мачина, мачо, маче, <i>й; мн.</i> мачаш, <i>й</i> )                                                   |
| <b>боксерские бинты</b>              | боксерийн бинташ (бинтан, бинтана, бинто, бинте, <i>д; мн.</i> бинташ, <i>д</i> )                                             |

|                               |                                                                                               |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>боксерские перчатки</b>    | боксеран каранаш (каранан, каранна, карано, каране, <i>д</i> ; <i>мн.</i> каранаш, <i>д</i> ) |
| <b>боксерские трусы</b>       | боксеран труси                                                                                |
| <b>боксерский мешок</b>       | боксеран гали (галин, галина, галино, галине, <i>д</i> ; <i>мн.</i> галеш, <i>д</i> )         |
| <b>боксировать</b>            | бокс ян                                                                                       |
| <b>блокировать удар</b>       | тохаран некъ къовлар                                                                          |
| <b>«Брэк»</b>                 | «Брэк» (латар сацдаран цIогIа)                                                                |
| <b>В</b>                      |                                                                                               |
| <b>ведение боя</b>            | латар дIадахьар                                                                               |
| <b>вести отсчет</b>           | лара дIадоло                                                                                  |
| <b>вести подсчет очков</b>    | очкош ларар                                                                                   |
| <b>взаимная борьба</b>        | вовшийн латар                                                                                 |
| <b>висеть на канатах</b>      | машшашна тIехь кхазар                                                                         |
| <b>висеть на противнике</b>   | къийсамхочунна тIехь кхазар                                                                   |
| <b>внешний край ринга</b>     | ринган арахьара агIо                                                                          |
| <b>возраст</b>                | хан                                                                                           |
| <b>возрастное ограничение</b> | ханна доза тохар                                                                              |
| <b>восьмиунцовые перчатки</b> | бархIунцин йозаллин каранаш                                                                   |
| <b>вращающийся стул</b>       | хьийза гIант                                                                                  |
| <b>время</b>                  | хан (зама, заманан йохалла)                                                                   |

|                                         |                                                                                                         |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>встречный удар</b>                   | дуьхьала дина тохар                                                                                     |
| <b>второй наилегчайший вес (51кг.)</b>  | терзанан шолгIа (51кг.)<br>болу уггар байн барам                                                        |
| <b>второй полусредний вес (до 67кг)</b> | юккьерчул лахара шолгIа<br>терзанан(67кг.) барам                                                        |
| <b>второй средний вес (до 75кг)</b>     | юккьера шолгIа терзанан<br>барам(75кг кхаччалц)                                                         |
| <b>выбросить полотенце</b>              | гата (гатанан, гатанна, га-<br>тано, гатане, <i>д</i> ; <i>мн.</i> гатанаш, <i>д</i> )<br>кхосса        |
| <b>выигранный бой</b>                   | толам баьккхина латар ( <i>масд.</i><br>латаран, латарна, латаро, лата-<br>ре)                          |
| <b>выносливый боксер</b>                | добналлин боксер                                                                                        |
| <b>выйти на ринг</b>                    | ринге (тIе) валар ( <i>масд.</i> вала-<br>ран, валарна, валаро, валаре)                                 |
| <b>Г</b>                                |                                                                                                         |
| <b>глухая защита</b>                    | къора (чIогIа) дуьхьало                                                                                 |
| <b>гонг</b>                             | гонг (гонган, гонгана, гонго,<br>гонге)                                                                 |
| <b>граница веса</b>                     | возаллин доза                                                                                           |
| <b>гrogги</b>                           | гrogги (кхетамах воьхна<br>хилар)                                                                       |
| <b>груша</b>                            | кхор ( кхоран, кхорана,<br>кхоро, кхоре, <i>б</i> ; <i>мн</i> кхораш, <i>д</i> ),<br>тохар шарден гIирс |

**губка**

губка (губкин, губкина, губко,  
губке, *й; мн.* губканаш, *й*),  
цергаш ларъен гІирс

## Д

**дебют**

дебют (дебютан, дебютана,  
дебюто, дебюте, *й; мн.*  
дебюташ, *й*), дакъалацаран  
юьхь

**держание противника**

къийсамхо дІалацар

**держание противника с  
одновременным нанесе-  
нием удара**

къийсамхочунна дуьхьало  
а еш, дІалацарца тохар

**держать противника на  
дистанции**

къийсамхо юкъ латтош  
сацор

**досрочная победа**

хенал хьалха толар

## Е

**единогласное решение**

цхьа барт болу сацам

## З

**закрытая стойка**

дІакъевлина хІоттам

**заниматься боксом**

бокс дІакхехьа (боксана  
тІеверза, бокс лело)

**запрещенный удар**

цамагийна тохар

**захват перчатки соперника**

кыйсамхочун кара  
дАлацар

**защита нырком**

чуэккхарца дуьхьало

**защита отбивом**

юхатохарца дуьхьало

**защита подставкой**

кЕлхЮтторца дуьхьало

**защита уклоном**

дАтаАарца дуьхьало

**защита уходом**

дАахиларца дуьхьало

## **И**

**искусство боксирования**

бокс яран говзалла

**использование канатов**

машшех пайдаэцар

**использовать возможность**

аьттонах пайдаэцар

## **К**

**канаты**

канаташ (канатан, канатана,  
канато, канате, *й*; *мн.* кана-  
таш, *й*), машшаш

**канифоль**

канифоль, балоз (балозан,  
балозна, балозо, балозе, *о*)

**капитан команды**

командин капитан

**классическая стойка**

классически хЮттам (*р*)

**клинч**

клинч (клинчан, клинчана,  
клинчо, клинче, *й*), шина а  
агЮнан агЮр дАлацар

**количество раундов**

раундийн дукхалла  
(масалла)

**команда боксеров**

боксерийн команда

|                                  |                                                                                |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>комната участников</b>        | декъашхойн чоь (чоьнан, чоьнна, чоьно, чоьне, <i>й; мн.</i> чоьнаш, <i>й</i> ) |
| <b>контрудар</b>                 | дуьхьало ешшехь тохар (тӀелатар)                                               |
| <b>контрудар на прямой удар</b>  | нийсачу тохарна дуьхьал тохар                                                  |
| <b>контрудар на удар</b>         | тохарна дуьхьал тохар                                                          |
| <b>контрудар отбивом</b>         | юхатохарца дуьхьал тохар                                                       |
| <b>контрудар с нырком вправо</b> | аьтту агӀор чуэккхарца дуьхьал тохар                                           |
| <b>контрудар с нырком влево</b>  | аьрру агӀор чуэккхарца дуьхьалтохар                                            |
| <b>контрудар с уклоном</b>       | дӀатаӀарца дуьхьал тохар                                                       |
| <b>контрудар с уходом</b>        | дӀахиларца дуьхьал тохар                                                       |
| <b>коронный удар</b>             | тоьлашха тохар                                                                 |
| <b>красная майка</b>             | цӀен майка                                                                     |
| <b>красный угол</b>              | цӀен са                                                                        |

## Л

|                             |                                                                                         |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>левосторонняя стойка</b> | аьрру агӀор долу хӀоттар                                                                |
| <b>лесенка на ринг</b>      | ринге хьалаволу лами<br>(ламин, ламина, ламино, ламига, <i>б; мн.</i> ламеш, <i>б</i> ) |
| <b>ложный удар</b>          | Ӏехоран тохар                                                                           |

## М

**малоподвижный боксер**

партала боксер

**Международная ассо-  
циация любительского  
бокса (АИБА)**

Дуьненаюкъяра бокс  
езархойн ассоциаци  
(АИБА)

**места нанесения ударов**

тохар кхочушден меттигаш

## **Н**

**набивка перчатки**

каранаш дузар (*масд.* дузаран,  
дузарна, дузаро, дузаре)

**набрать вес**

терзанан барам эца

**надеть перчатки**

каранаш тІедохка)

**нажим рукой в лицо  
противника**

къийсамхочун юхъ тІе  
куьг таІор

**нанести удар**

тохар кхочушдан

**нанести удар левой**

аьрручуьнца тохар

**нанести удар правой**

аьттучуьнца тохар

**нападать**

тІелета

**нарушение правил**

бакъонаш талхор

**наступательная тактика**

тІелатаран тактика

**натяжение канатов**

машшаш, дІасаозош,  
дулар

**насыпная груша**

чу хІума йоьхкина кхор

**начать отсчет**

ларар дІадоло

**невыполнение коман-  
ды «Брек!»**

«Брек!» команда кхочуш  
цаяр

**недомогание**

сиркхо (сиркхонан, сиркхон-

|                                                |                                                                                         |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                | на, сиркхоно, сиркхоне, <i>й; мн.</i> сиркхонаш, <i>й</i> ), цомгуш хилар               |
| <b>неединогласное решение</b>                  | цхъа барт боцу сацам                                                                    |
| <b>нейтральный угол ринга</b>                  | ринган нейтральни (цхъанне а боцу) са                                                   |
| <b>неспортивное поведение</b>                  | спортаца догIуш доцу низам                                                              |
| <b>неспособность противника продолжать бой</b> | латар дIадахъа кыйсам-хочун доьналла цахилар                                            |
| <b>нижняя челюсть</b>                          | лахара мочхал (мочхалан, мочхална, мочхало, мочхале, <i>д; мн.</i> мочхалаш, <i>д</i> ) |
| <b>низкий нырок</b>                            | кIорга чуэккхар                                                                         |
| <b>нокаут</b>                                  | кхетам чуъра валар                                                                      |
| <b>нокаутированный боксер</b>                  | кхетам чуъра ваьккхина боксер                                                           |
| <b>нокаутирующий удар</b>                      | кхетам чуъра воккху тохар                                                               |
| <b>нокдаун</b>                                 | йоццучу ханна кхетам чуъра валар                                                        |
| <b>нырок</b>                                   | лаха чуэккхар                                                                           |
| <b>обжаловать</b>                              | латкъа                                                                                  |
| <b>обмен вымпелами</b>                         | вымпелаш хийцар                                                                         |
| <b>обмен ударами</b>                           | вовшашна рогIехъ тохар                                                                  |
| <b>обоюдная дисквалификация</b>                | шиннен а кыйсам бехкар                                                                  |
| <b>обоюдный захват</b>                         | шина а агIор дIалацар (клинч)                                                           |

|                                         |                                                                                |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>односторонний захват</b>             | цхъана агIор дIалацар                                                          |
| <b>ожидать решения судей</b>            | суьдхойн сацаме хьежа                                                          |
| <b>опасное движение головой</b>         | корта кхераме хыйзор                                                           |
| <b>опередить</b>                        | хьалхе яккха                                                                   |
| <b>опереться на канаты</b>              | машшашна тIетовжа<br>(тIетовжу, тIетевжина,<br>тIетевжира)                     |
| <b>осмотр бинтов</b>                    | бинташка хьажар                                                                |
| <b>осмотр перчаток</b>                  | каранашка хьажар                                                               |
| <b>остановить бой</b>                   | латар сацо                                                                     |
| <b>остановка боя</b>                    | латар сацор                                                                    |
| <b>отбив</b>                            | лоха тохар                                                                     |
| <b>отведенный удар</b>                  | тоха леринчунна дуьхьал<br>тохар                                               |
| <b>ответный удар</b>                    | дуьхьала тохар                                                                 |
| <b>отказ от продолжения боя</b>         | латар дIадахьарна<br>дуьхьал хилар                                             |
| <b>отклон</b>                           | юхатаIар                                                                       |
| <b>открытая стойка</b>                  | схьавеллаваларехь хIоттам                                                      |
| <b>отсчет при нокдауне,<br/>нокауте</b> | нокдаун я нокаут хиллачул<br>тIаьхьа ларар дIадолор                            |
| <b>отход</b>                            | юхавалар                                                                       |
| <b>официальный результат</b>            | леррина болу хилам (хиламан,<br>хиламна, хиламо, хиламе, б;<br>мн. хиламаш, б) |

## II

|                                           |                                                          |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>парировать удар</b>                    | схъатохар юхатоха                                        |
| <b>пассивное ведение боя</b>              | латар партал дІадахъар                                   |
| <b>первый наилегчайший вес (до 48кг)</b>  | утгар байчу терзанан бараман хъалхарниг (48кг кхаччалц)  |
| <b>первый полусредний вес (до 63,5кг)</b> | ах-юккърчу терзанан бараман хъалхарниг (63,5кг кхаччалц) |
| <b>первый средний вес (до 71кг)</b>       | юккърчу терзанан бараман хъалхарниг (71кг кхаччалц)      |
| <b>перерыв между раундами</b>             | латаран раундашна юккъ-ехъ садалар                       |
| <b>переход в другую категорию</b>         | кхечу категори тІе валар                                 |
| <b>перчатки для работы с мешком</b>       | галица болхбаран каранаш                                 |
| <b>площадь ринга</b>                      | ринган майда                                             |
| <b>пневматическая груша с платформой</b>  | платформица болу пневматически кхор                      |
| <b>победа ввиду дисквалификации</b>       | къийсамхо дІаваккхарна хилла толам                       |
| <b>победа ввиду неявки соперника</b>      | къийсамхо цавар бахъана долуш толам                      |
| <b>победа ввиду остановки боя</b>         | латар сацор бахъана долуш толам                          |
| <b>победа ввиду отказа про-</b>           | къийсамхочунна латар                                     |

|                                                  |                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>тивника продолжать бой</b>                    | дІадахъа цалаар бахъана<br>долуш толам                                                                                                    |
| <b>победа ввиду явного пре-<br/>имущества</b>    | шеко йоццучу барамехъ<br>болу толам                                                                                                       |
| <b>победа нокаутом</b>                           | нокаутца баьккхина толам                                                                                                                  |
| <b>победа по очкам</b>                           | очкошкахула болу толам                                                                                                                    |
| <b>поворот спиной к про-<br/>тивнику</b>         | къийсамхочуьнга букъ<br>(букъан, букъана, букьо,<br>букъе, <i>б</i> ; <i>мн.</i> баккъаш, <i>д</i> ) бер<br>зор                           |
| <b>подставка</b>                                 | кІелхІотторг (кІелхІоттор-<br>ган, кІелхІотторгана, кІелхІот<br>торго, кІелхІотторге, <i>й</i> ; <i>мн.</i><br>кІелхІотторгаш, <i>й</i> ) |
| <b>полулегкий вес (до 57кг)</b>                  | ахбайн терзанан барам<br>(57кг. кх)                                                                                                       |
| <b>полутяжелый вес (до 81кг)</b>                 | ахбеза терзанан барам<br>(81кг. кх)                                                                                                       |
| <b>полуфиналист</b>                              | ахфиналхо                                                                                                                                 |
| <b>помощник секунданта</b>                       | секундантан гІоьнча<br>(гІоьнчин, гІоьнчина,<br>гІоьнчо, гІоьнче, <i>в</i> , <i>й</i> ; <i>мн.</i><br>гІоьнчий, <i>б</i> )                |
| <b>поражение ввиду<br/>дисквалификации</b>       | къийсам бехкар бахъана<br>долуш эшар                                                                                                      |
| <b>поражение ввиду отказа<br/>продолжать бой</b> | латар дІадахъа дуьхъал<br>хидар бахъана долуш эшар                                                                                        |
| <b>поражение нокаутом</b>                        | нокаутца эшар                                                                                                                             |

|                               |                                                                                                                                              |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>поражение по очкам</b>     | очокийн барамца эшар                                                                                                                         |
| <b>послать в нокдаун</b>      | нокдауне ваккхар                                                                                                                             |
| <b>пояс</b>                   | добхка (добхкаран, добхкарна,<br>добхкаро, добхкаре, <i>д; мн.</i><br>добхкарш, <i>д</i> )                                                   |
| <b>правила соревнований</b>   | кбийсамийн бакъонаш                                                                                                                          |
| <b>правосторонняя стойка</b>  | аьтту аглонгахьа хлоттар                                                                                                                     |
| <b>председатель жюри</b>      | жюрин председатель (предсе-<br>дателан, председателна, пред-<br>седатело, председателе, <i>в, й;</i><br><i>мн.</i> председателаш, <i>б</i> ) |
| <b>продолжительность боя</b>  | латаран йохалла                                                                                                                              |
| <b>проигранный бой</b>        | латарехь эшна хилар                                                                                                                          |
| <b>пропускать удар</b>        | тохарш чекхдийлийтар                                                                                                                         |
| <b>прямой удар</b>            | нийса длатохар                                                                                                                               |
| <b>прямой удар в голову</b>   | нийсса коьртах тохар                                                                                                                         |
| <b>прямой удар левой</b>      | аьрручуьнца нийсса тохар                                                                                                                     |
| <b>прямой удар по корпусу</b> | деглан глодах нийсса тохар                                                                                                                   |
| <b>прямой удар правой</b>     | аьттучуьнца нийсса тохар                                                                                                                     |
| <b>Р</b>                      |                                                                                                                                              |
| <b>равный бой</b>             | цхьабосса латар                                                                                                                              |
| <b>рассечение брови</b>       | цлоцкъам (цлоцкъаман,<br>цлоцкъамна, цлоцкъамо,<br>цлоцкъамере, <i>д; мн.</i><br>цлоцкъамаш, <i>д</i> ) хадор                                |

|                               |                                                                                                         |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>раунд</b>                  | раунд, латаран мур                                                                                      |
| <b>решающий удар</b>          | толаман, къастамаллин<br>тохар                                                                          |
| <b>ринг</b>                   | ринг, латар дІахьош йолу<br>меттиг                                                                      |
| <b>рукопожатие</b>            | вовшашка куьг (куьйган,<br>куьйгана, куьйго, куьйге, <i>о</i> ; <i>мн.</i><br>куьйгаш, <i>о</i> ) далар |
| <b>С</b>                      |                                                                                                         |
| <b>секретарь соревнований</b> | къийсадаларийн секретарь<br>йозанча                                                                     |
| <b>«Секунданты за ринг!»</b>  | «Тешаш рингера довла!»                                                                                  |
| <b>серия ударов</b>           | тохарийн сери (тІеттІакІел<br>тохарш)                                                                   |
| <b>сигнальное табло</b>       | хаамийн у                                                                                               |
| <b>сила удара</b>             | тохаран чІогІалла,<br>ницкъалла                                                                         |
| <b>сильный удар</b>           | тохаран ницкъ                                                                                           |
| <b>синий угол</b>             | сийна са                                                                                                |
| <b>синяя майка</b>            | сийна майка                                                                                             |
| <b>система выбывания</b>      | къийсамера дІаваларан<br>кеп, хаттІ                                                                     |
| <b>скакалка</b>               | тІехулакхийсалург                                                                                       |
| <b>слабый удар</b>            | ледара тохар                                                                                            |
| <b>соревнования по боксу</b>  | боксехула къийсамаш                                                                                     |
| <b>состав команды</b>         | командин хІоттам                                                                                        |

|                                  |                                                                                                         |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | (латтам)                                                                                                |
| <b>спаринг-партнер</b>           | спаринг-партнер, латаран<br>кечам барехъ гЮдеш<br>волу накъост                                          |
| <b>«Стоп!»</b>                   | «Стоп!», «Собар!» (сацар)                                                                               |
| <b>судья в ринге</b>             | рингехъ волу кхелахо                                                                                    |
| <b>счет до восьми</b>            | бархІанна тІекхаччалц<br>дагардар                                                                       |
| <b>счет до десяти</b>            | иттанна тІекхаччалц<br>дагардар                                                                         |
| <b>Т</b>                         |                                                                                                         |
| <b>технический нокаут</b>        | боксерера гІалат даларехъ<br>кхетам чохъ цахилар<br>билгалдаккхар                                       |
| <b>тренировочный бой</b>         | говзалла шаръяран латар                                                                                 |
| <b>тренировочный ринг</b>        | говзалла шаръяран ринг (рин-<br>ган, рингана, ринго, ринге, <i>й</i> ;<br><i>мн.</i> рингаш, <i>й</i> ) |
| <b>тренировочные перчатки</b>    | говзалла шаръяран<br>каранаш                                                                            |
| <b>точность нанесения удара</b>  | тохаран нийсалла (нийсаллин,<br>нийсаллина, нийсалло, ний-<br>салле, <i>й</i> )                         |
| <b>тяжелый вес (свыше 81 кг)</b> | терзанан беза барам (81 кг<br>лакхара)                                                                  |
| <b>У</b>                         |                                                                                                         |
| <b>угловой столб ринга</b>       | ринган сонера бЮгІам (бЮ-                                                                               |

|                                                |                                                                                               |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                | гІаман, бІогІамна, бІогІамо,<br>бІогІаме, б; <i>мн.</i> бІогІамаш, д)                         |
| <b>угол ринга</b>                              | ринган са                                                                                     |
| <b>удар в голову</b>                           | коьртах тохар                                                                                 |
| <b>удар внутренней сторо-<br/>ной перчатки</b> | каранан чохьхаро агІонца<br>тохар                                                             |
| <b>удар в солнечное спле-<br/>тение</b>        | деган Іайге тохар                                                                             |
| <b>удар головой</b>                            | корта (коьртан, коьртана,<br>коьрто, коьрте, б; <i>мн.</i> кортош,<br>д) тохар                |
| <b>удар коленом</b>                            | гола тохар                                                                                    |
| <b>удар левой</b>                              | аьрручуьнца тохар                                                                             |
| <b>удар левой снизу</b>                        | аьрручуьнца лахара тохар                                                                      |
| <b>удар локтем</b>                             | пхьарсан (пхьарс, пхьаьрсана,<br>пхьарсо, пхьаьрсе, б; <i>мн.</i><br>пхьаьрсах, д) гола тохар |
| <b>удар ниже пояса</b>                         | гІодаюкьал лаха тохар                                                                         |
| <b>удар по затылку</b>                         | кІесаркІаг чу тохар                                                                           |
| <b>удар по корпусу</b>                         | дегІан хенах тохар                                                                            |
| <b>удар по спине</b>                           | букь тІе тохар                                                                                |
| <b>удар правой</b>                             | аьттучуьнца тохар                                                                             |
| <b>удар правой снизу</b>                       | аьттучуьнца лахара тохар                                                                      |
| <b>удар открытой перчаткой</b>                 | схьадиллинчу каранца<br>тохар                                                                 |
| <b>удар предплечьем</b>                        | пхьарс тохар                                                                                  |

|                                       |                                                                                             |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>удар снизу</b>                     | лахара тохар                                                                                |
| <b>ударная часть перчатки</b>         | каран туху дакъа                                                                            |
| <b>удержать преимущество</b>          | оьлла хилар карахь<br>латтор, дІацахецар                                                    |
| <b>удерживать и наносить удары</b>    | дІалацарца тохар                                                                            |
| <b>уклонение</b>                      | дІатаІар                                                                                    |
| <b>уклоняться</b>                     | дІатаІа                                                                                     |
| <b>унция</b>                          | унци (аптекин терзанан<br>барам юкъабалале<br>хьалха лелла йозаллин<br>система у= 29,86 гр) |
| <b>уязвимые места на теле боксера</b> | боксеран дегІа тІехь<br>Іаьткъа меттигаш                                                    |
| <b>Ф</b>                              |                                                                                             |
| <b>форма судьи</b>                    | кхелахочун духар                                                                            |
| <b>форма участников</b>               | декъашхойн духар                                                                            |
| <b>Х</b>                              |                                                                                             |
| <b>хронометраж</b>                    | хан юстар                                                                                   |
| <b>Ш</b>                              |                                                                                             |
| <b>шаг вперед</b>                     | гІулч хьалха                                                                                |
| <b>шаг в стоону</b>                   | гІулч агІонехьа                                                                             |
| <b>шаг назад</b>                      | гІулч юханехьа                                                                              |

## БОРЬБА ВОЛЬНАЯ И ГРЕКО-РИМСКАЯ

## ПАРГІАТА А, ГРЕКО- РИМСКИ А КЕПАРА ОХЪАТОХАРХ А ЛАТАР

### А

**активная борьба**

жигара латар

**активность**

жигаралла (жигараллин, жигараллаина, жигаралло, жигаралле, *й*)

**арбитр, судья на ковре**

арбитр, кузан тІера суьдхо

**атакуемый борец**

цхъаъ шена тІелета латархо

**атакующий борец**

тІелеташ волу латархо

### Б

**балл за активность**

жигараллин балл (болан, бо-лана, боло, боле, *б; мн. баълнаш, д*)

**бандаж**

бандаж, доьхка

**ближняя дистанция**

герггара дистанци (юкъ)

**ближняя рука (нога)**

**гергара куьг** (куьйган, куьйгана, куьйго, куьйге, *д; мн. куьйгаш, д*), ког

**бок**

агІо

**боковой судья**

агІонгара суьдхо

**болевой прием**

лазоран говзаллин дар

**борец**

латархо

**борец вольного стиля**

паргІатчу хотІахь латархо

|                                                        |                                                                            |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>борец греко-римского<br/>стиля</b>                  | греко-римски хотІахъ<br>латархо                                            |
| <b>бороться</b>                                        | лата                                                                       |
| <b>борцовки</b>                                        | латархочуьнан мачаш                                                        |
| <b>борьба в партере</b>                                | веалара хІоттарехъ латар                                                   |
| <b>борьба в стойке</b>                                 | хІоттарехъ латар                                                           |
| <b>бросить</b>                                         | кхосса                                                                     |
| <b>бросок</b>                                          | кхоссар                                                                    |
| <b>бросок в партере</b>                                | веалара хІоттарехъ леташ<br>кхоссар                                        |
| <b>бросок в стойке</b>                                 | хІоттарехъ кхоссар                                                         |
| <b>бросок вращением, вер-<br/>тушка</b>                | хьовзош кхоссар                                                            |
| <b>бросок зацепом</b>                                  | тасадаларца кхоссар                                                        |
| <b>бросок накатом</b>                                  | тІекарчорца кхоссар                                                        |
| <b>бросок наклоном</b>                                 | охъатаІарца кхоссар                                                        |
| <b>бросок по дуге с опти-<br/>айармальным наклоном</b> | гІолехъчу барамехъ<br>ца Іодан сизехъ кхоссар                              |
| <b>бросок поворотом,<br/>«бедро» «мельница»</b>        | кІелверзарца кхоссар, вер-<br>зарца («варе») а, «хьер» а<br>кепехъ кхоссар |
| <b>бросок прогибом</b>                                 | юхааркъал сетташ кхос-<br>сар                                              |
| <b>бросок сбиванием</b>                                | когаш тІера галвоккхуш<br>кхоссар                                          |
| <b>бросок седом</b>                                    | тІехууш кхоссар                                                            |

|                                  |                                 |
|----------------------------------|---------------------------------|
| <b>бросок скручиванием</b>       | хьарчавеш кхоссар               |
| <b>бросок через мост, суплес</b> | тІай тІехула кхоссар,<br>суплес |
| <b>бросок через спину</b>        | букъ тІехула кхоссар            |

## В

|                                             |                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ведение схватки</b>                      | латар дІадахьар                                                                                                                  |
| <b>вертушка, см. бросок вращением,</b>      |                                                                                                                                  |
| <b>перевод вращением</b>                    | хьийзаш кхоссар                                                                                                                  |
| <b>верхний борец</b>                        | тІехула волу латархо                                                                                                             |
| <b>весовая категория</b>                    | дегІан дозаллин категори<br>(категорин, категория, кате-<br>горино, категорига, <i>й</i> ; <i>мн.</i> ка-<br>тегореш, <i>й</i> ) |
| <b>наилегчайший вес (до 48кг)</b>           | уггар байн терзанан<br>барам (48кг. кх)                                                                                          |
| <b>легчайший вес (до 52кг)</b>              | байн терзанан барам<br>(52кг. кх)                                                                                                |
| <b>полулегкий вес (до 57кг)</b>             | ахбайн терзанан барам<br>(57кг.кх)                                                                                               |
| <b>легкий вес (до 62кг)</b>                 | байн терзан барам<br>(62кг. кх)                                                                                                  |
| <b>первый полусредний вес<br/>(до 68кг)</b> | хьалхара ахьюккьера<br>терзанан барам (68кг. кх)                                                                                 |
| <b>второй полусредний вес<br/>(до 74кг)</b> | шолгІа ахьюккьера<br>терзанан барам (74кг.кх)                                                                                    |

|                                         |                                                                                                     |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>первый средний вес<br/>(до 82кг)</b> | хьалхара юккьера<br>терзанан барам (82кг. кх)                                                       |
| <b>второй средний вес<br/>(до 90кг)</b> | шолгIа юккьера<br>терзанан барам (90кг.кх)                                                          |
| <b>полутяжелый вес<br/>(до 100кг)</b>   | ахбеза терзанан барам<br>(100кг.кх)                                                                 |
| <b>тяжелый вес<br/>(свыше 100кг)</b>    | беза терзанан барам<br>(100кг. совнаха)                                                             |
| <b>весы</b>                             | терза                                                                                               |
| <b>взвешивание участников</b>           | декъашхой озар                                                                                      |
| <b>«Внимание!»</b>                      | «Терго!»                                                                                            |
| <b>вольная борьба</b>                   | паргIат кепехь латар                                                                                |
| <b>время</b>                            | хан                                                                                                 |
| <b>время перерыва</b>                   | садаIаран хан                                                                                       |
| <b>встать в стойку</b>                  | дегI нисдеш дIахоттар                                                                               |
| <b>встать на мост</b>                   | тIай тIе хIотта                                                                                     |
| <b>выбыть из соревнований</b>           | кыйсамашна юкъара вала                                                                              |
| <b>вывести из равновесия</b>            | нийсаллера галваккха                                                                                |
| <b>вызов (тактическое<br/>действие)</b> | кхайкхар (масд. кхайкхаран,<br>кхайкхарна, кхайкхаро,<br>кхайкхаре), кыйсаман хьеса-<br>пехь дийриг |
| <b>вызов участников</b>                 | декъашхошка кхайкхар                                                                                |
| <b>выйти на ковер</b>                   | куз тIе вала                                                                                        |
| <b>выполнить прием</b>                  | говзалин дар кхочушдан                                                                              |
| <b>вырвать победу</b>                   | толам схьабаккха                                                                                    |

|                                                |                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>высед</b>                                   | тІехаар                                                                                                                           |
| <b>высокая стойка</b>                          | лекха хІоттар                                                                                                                     |
| <b>высокий мост</b>                            | лекха тІай (тІайн, тІайна,<br>тІайно, тІайне, <i>д</i> ; <i>мн.</i> тІайш, <i>д</i> )                                             |
| <b>высокий партер</b>                          | лекха веалара хІоттар                                                                                                             |
| <b>выход наверх</b>                            | лакха хьалавалар                                                                                                                  |
| <b>выход наверх выседом</b>                    | тІехаарца лакха хьалавалар                                                                                                        |
| <b>выход наверх нырком<br/>(вперед, назад)</b> | чуэккхарца (хьалха,<br>тІехьа) лакха хьалавалар                                                                                   |
| <b>Г</b>                                       |                                                                                                                                   |
| <b>голова</b>                                  | корта                                                                                                                             |
| <b>гонг</b>                                    | гонг                                                                                                                              |
| <b>грудь</b>                                   | накха (некхан, некхана,<br>некхо, некхе, <i>б</i> ; <i>мн.</i> накхош, <i>д</i> )                                                 |
| <b>Д</b>                                       |                                                                                                                                   |
| <b>дальняя дистанция</b>                       | генара дистанци (юкь)                                                                                                             |
| <b>дальняя рука</b>                            | генара куыг                                                                                                                       |
| <b>двойной захват</b>                          | шалха дІалацар                                                                                                                    |
| <b>двойной обман</b>                           | шалха лиэдар                                                                                                                      |
| <b>действие</b>                                | дар                                                                                                                               |
| <b>демонстрационный щит</b>                    | гайтаман у                                                                                                                        |
| <b>допинговый контроль</b>                     | гІора садоккхучу<br>молханашна тІехь тидам (ти-<br>даман, тидамна, тидамо, тида-<br>ме, <i>б</i> ; <i>мн.</i> тидамаш, <i>б</i> ) |

## Е

**«Есть!»**

«Долуш ду!»

## Ж

**живот**

гай (гайн, гайна, гайно, гайга,  
д; *мн.* гайш, д)

## З

**забегание**

**чукдар, меттиг хийцар  
(хьалхадийлар)**

**задняя подножка**

тҮехьашха кҮел ког хьоттор

**задняя подсечка**

тҮехьашха кҮел ког тасар

**зал борьбы**

латаран зал

**заниматься борьбой**

латар дҮакхехьа, леладан

**запястье**

куьйга хьакхолг (хьакхолган,  
хьакхолгана, хьакхолге, хьа-  
кхолге, *й; мн.* хьакхолгаш, *й*)

**затягивание времени**

хан яхъяр (сецор)

**захват бедра**

варе дҮалацар

**захват головы**

корта дҮалацар

**захват запястья**

куьйган хьаколг дҮалацар

**захват ноги (ног)**

ког (когаш) дҮалацар

**захват пальцев**

пҮелгаш дҮалацар

**захват плеча**

белш дҮалацар

**захват подбородка**

чҮениг дҮалацар

|                                           |                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>захват предплечия<br/>(предплечий)</b> | пхъарс (пхъаърсаш)<br>дІалацар                                                                                                  |
| <b>захват руки (рук)</b>                  | куьг (куьйгаш) дІалацар                                                                                                         |
| <b>захват руки на ключ</b>                | догІанан кепехъ куьг<br>дІалацар                                                                                                |
| <b>захват рычагом</b>                     | зеразакъан (зеразакъан,<br>зеразакъна, зеразакъо,<br>зеразакъе, <i>й</i> ; <i>мн.</i> зеразакъаш,<br><i>й</i> ) кепехъ дІалацар |
| <b>захват сбоку</b>                       | агІонгара дІалацар                                                                                                              |
| <b>захват сверху</b>                      | тІехула дІалацар                                                                                                                |
| <b>захват снизу</b>                       | лахахъахула дІалацар                                                                                                            |
| <b>захват туловища</b>                    | гІад (гІодан, гІодана, гІодо,<br>гІоде, <i>о</i> ; <i>мн.</i> гІаддаш, <i>о</i> )<br>(дегІан) дІалацар                          |
| <b>захват туловища с рукой</b>            | гІад а, куьг а дІалацар                                                                                                         |
| <b>захват туловища сбоку</b>              | агІонгара гІад дІалацар                                                                                                         |
| <b>захват туловища сверху</b>             | тІехула гІад дІалацар                                                                                                           |
| <b>захват туловища сзади</b>              | тІехъашха гІад дІалацар                                                                                                         |
| <b>захват туловища спереди</b>            | хъалхашха гІад дІалацар                                                                                                         |
| <b>захват шеи</b>                         | ворта ( вортанан, вортанна,<br>вортано, вортане, <i>й</i> ; <i>мн.</i> ворта-<br>наш, <i>й</i> ) дІалацар                       |
| <b>захват шеи из под плеча<br/>(плеч)</b> | белш (белшан, белшана, бел-<br>шо, белше, <i>й</i> ; <i>мн.</i> белшаш, <i>й</i> )<br>кІелахъахула ворта дІалацар               |
| <b>захватить</b>                          | дІалаца                                                                                                                         |

|                         |                             |
|-------------------------|-----------------------------|
| <b>зацеп</b>            | тасадалар                   |
| <b>зашагивание</b>      | ког баккхарца меттиг хийцар |
| <b>зона пассивности</b> | парталлийн дозанехь меттиг  |

## И

|                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| <b>инициатива</b> | инициатива, караэцар |
|-------------------|----------------------|

|                                 |                   |
|---------------------------------|-------------------|
| <b>использовать возможность</b> | аьттонах пайдаэца |
|---------------------------------|-------------------|

|                                           |                                                         |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>исходное положение борца в партере</b> | кыйсамхочун веалара<br>хЮоттарехь юьхьанцара<br>хЮоттам |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------|

## К

|                                  |                                                                                                                          |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>касание лопатками (ковра)</b> | пханаршца (пханаран, пханар<br>на, пханаро, пханаре, <i>д</i> ; <i>мн.</i><br>пханарш, <i>д</i> ) хьакхавалар<br>(кузах) |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                   |                                                                                           |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>кисть руки</b> | куыйган тІара (тІаран, тІарана,<br>тІаро, тІаре, <i>д</i> ; <i>мн.</i> тІараш, <i>д</i> ) |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                          |                                   |
|------------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>классическая греко-римская борьба</b> | классически греко-римски<br>латар |
|------------------------------------------|-----------------------------------|

|               |                                                                                                 |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>«ключ»</b> | «догІа» (догІанан, догІанна,<br>догІано, догІане, <i>д</i> ; <i>мн.</i><br>догІанаш, <i>д</i> ) |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|

|              |                                                                              |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ковер</b> | куз (кузан, кузана, кузо, кузе,<br><i>б</i> ; <i>мн.</i> кузанаш, <i>д</i> ) |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------|

|                           |                             |
|---------------------------|-----------------------------|
| <b>комбинация приемов</b> | говзаллин дараш вовшахдазор |
|---------------------------|-----------------------------|

|                                |                 |
|--------------------------------|-----------------|
| <b>комиссия по взвешиванию</b> | озаран комиссии |
|--------------------------------|-----------------|

|                              |                                                                                                   |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>конец схватки</b>         | латаран чаккхе                                                                                    |
| <b>контрприем</b>            | дуьхьала говзаллин дар                                                                            |
| <b>координация движений</b>  | боламийн вовшашца уьйр<br>(уьйран, уьйрана, уьйро, уьйре,<br>й; <i>мн.</i> уьйраш, й)<br>хилийтар |
| <b>коронный прием</b>        | тоьлашха говзаллин дар                                                                            |
| <b>косой захват</b>          | агІонах катохар (схьалацар)                                                                       |
| <b>костюм участника</b>      | декъашхочун духар                                                                                 |
| <b>край ковра</b>            | кузан йист                                                                                        |
| <b>красный нарукавник</b>    | цІен пхъаьрсах юллург                                                                             |
| <b>красный угол ковра</b>    | кузан цІен са                                                                                     |
| <b>критическое положение</b> | кхераме хІоттам                                                                                   |
| <b>круг соревнований</b>     | кьийсаман го                                                                                      |
| <b>«крючок»</b>              | «мІара» (мІеран, мІерана,<br>мІеро, мІере, б; <i>мн.</i> мІерий,<br>о)                            |
| <b>Л</b>                     |                                                                                                   |
| <b>ладонь</b>                | тІара                                                                                             |
| <b>лежать на животе</b>      | гай тІехь Іиллар                                                                                  |
| <b>лимит времени</b>         | хенан барам                                                                                       |
| <b>ложный прием</b>          | Іехорца говзаллин дар                                                                             |
| <b>лопатка</b>               | пханар                                                                                            |
| <b>М</b>                     |                                                                                                   |

|                                              |                                                                                        |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>максимальный вес</b>                      | уггар лакхара терзанан барам                                                           |
| <b>маскировка</b>                            | худар дар                                                                              |
| <b>Международная федерация борьбы (ФИЛА)</b> | Дуьненаюкъяра латаран федерации (ФИЛА)                                                 |
| <b>«мельница», см.бросок поворотом</b>       |                                                                                        |
| <b>минимальный вес «мост»</b>                | уггар лахара терзанан барам «тIай»                                                     |
| <b>мышца</b>                                 | пхьид                                                                                  |
| <b>Н</b>                                     |                                                                                        |
| <b>накат</b>                                 | тIекарчор ( <i>масд.</i> тIекарчоран, тIекарчорна, тIекарчоро, тIекарчоре)             |
| <b>накрывание</b>                            | латархо бухахь сацор                                                                   |
| <b>наступательная тактика</b>                | тIелатаран тактика                                                                     |
| <b>начало схватки</b>                        | тасдаларан юьхь                                                                        |
| <b>неполноценный прием</b>                   | кхачо йоцу говзаллин дар                                                               |
| <b>неправильная борьба</b>                   | нийса цалатар                                                                          |
| <b>нижний боец</b>                           | лахара латархо                                                                         |
| <b>низкая стойка</b>                         | лоха хIоттам                                                                           |
| <b>низкий мост</b>                           | лоха тIай                                                                              |
| <b>низкий партер</b>                         | лоха партер (партеран, партер на, партеро, партере, <i>й; мн.</i> партераш, <i>й</i> ) |

|                                     |                                                                                                              |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>нога</b>                         | ког                                                                                                          |
| <b>ногти</b>                        | мІараш (мІара, <i>й</i> ; <i>мн.</i> мІараш, <i>й</i> )                                                      |
| <b>«ножницы»</b>                    | «тукар»                                                                                                      |
| <b>носовой платок</b>               | мерах хьокху йовлакх (йов-лакхан, йовлакхна, йовлакхо, йовлакхе, <i>д</i> ; <i>мн.</i> йовлакхаш, <i>д</i> ) |
| <b>нырок под руку</b>               | куьйга кІел эккхар                                                                                           |
| <b>О</b>                            |                                                                                                              |
| <b>обвив</b>                        | дІахьарчар                                                                                                   |
| <b>обоюдный захват</b>              | шина а агІор дІалацар                                                                                        |
| <b>обратный захват</b>              | юханехьа гІад (дегІан)                                                                                       |
| <b>туловища</b>                     | дІалацар                                                                                                     |
| <b>одноименный захват</b>           | меженаш цхьаьнаярехь<br>дІалацар                                                                             |
| <b>опасное положение</b>            | кхераме хІоттам                                                                                              |
| <b>опорная нога</b>                 | гІорторан ког                                                                                                |
| <b>освободиться от захвата</b>      | дІалацарх мукъавала                                                                                          |
| <b>остановить схватку</b>           | тасадалар сацо                                                                                               |
| <b>остановка секундомера</b>        | секундомер (хан юстург)<br>сацор                                                                             |
| <b>отдыхать</b>                     | садаІа                                                                                                       |
| <b>отказ от продолжения схватки</b> | тасадалар дІадІахьарна<br>дуьхьала хилар                                                                     |
| <b>отпустить захват</b>             | дІалацар дІахеца                                                                                             |

**отрыв от ковра**

куз тІера айар

**отстранение от участия  
(в соревнованиях)**

дакъалацар дехкар  
(къийсамашкахъ)

**официальное лицо**

леррина волу стаг

**очко**

очко

## **П**

**падение на обе лопатки**

шина а пханар тІе вожар

**партер**

партер, куз тІех Іилларан  
кеп

**партнер**

декъашхо, накъост

**перевес (вес выше нор-  
мы весовой категории)**

дегІа дозалла категорин  
барамал совнаха хилар

**перевод**

кхечу хІоттаме ваккхар

**перевод вращением,  
вертушка**

хъовзош, кхечу хІоттаме  
ваккхар

**перевод выседом**

тІехаарца кхечу хІоттаме  
ваккхар

**перевод нырком**

чуэккхарца кхечу хІоттаме  
ваккхар

**перевод рывком**

тохаваларца кхечу хІоттаме  
ваккхар

**переворот в партер**

тІекІелваккхарца веалар  
хІоттор

**переворот забеганием**

чуидарехъ меттиг хийцарца  
тІекІелваккхар

**переворот на мост**

тІекІелваккхарца тІай тІе

|                                           |                                                                                  |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|                                           | хІоттор                                                                          |
| <b>переворот накатом</b>                  | тІекарчорца тІекІел-<br>ваккхар                                                  |
| <b>переворот перекатом</b>                | дІакарчорца тІекІелваккхар                                                       |
| <b>переворот переходом</b>                | тІехула валарца тІекІелваккхар                                                   |
| <b>переворот прогибом</b>                 | юхасатторца тІекІелваккхар                                                       |
| <b>переворот разгибанием</b>              | хъаланисваларца<br>тІекІелваккхар                                                |
| <b>переворот скручиванием</b>             | хъарчорца тІекІелваккхар                                                         |
| <b>передняя подножка</b>                  | хъалхашхула кІел ког тасар                                                       |
| <b>передняя подсечка</b>                  | хъалхашхула ког тасар                                                            |
| <b>перейти в партер</b>                   | веалара хІоттор                                                                  |
| <b>перекат</b>                            | дІакарчар ( <i>масд.</i> дІакарчаран,<br>дІакарчарна, дІакарчаро,<br>дІакарчаре) |
| <b>перекат через лопатки</b>              | пханарш тІехула дІакарчар                                                        |
| <b>перемена захвата</b>                   | дІалацар, схъалацар хийцар                                                       |
| <b>переход в другую весовую категорию</b> | дегІан дозаллин кхечу<br>бараме валар                                            |
| <b>период</b>                             | мур                                                                              |
| <b>плечо</b>                              | белш                                                                             |
| <b>победа на туше</b>                     | пханарш тІе вилларца толам                                                       |
| <b>победа по очкам (баллам)</b>           | очокийн (баллийн) барамехъ<br>толам                                              |
| <b>победа с незначительным</b>            | кІеззиг гІолехъ хилар                                                            |

|                                                |                                                                                       |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>преимуществом</b>                           | бахъана долуш толам                                                                   |
| <b>победа с явным<br/>бахъанапреимуществом</b> | дикка гІолехъ хилар<br>долуш толам                                                    |
| <b>победитель на туше</b>                      | пханарш тІе вилларца толамхо                                                          |
| <b>поворот</b>                                 | дІахъовзор ( <i>масд.</i> дІахъовзоран,<br>дІахъовзорна, дІахъовзоро,<br>дІахъовзоре) |
| <b>повторная атака</b>                         | шозлагІа тІелатар                                                                     |
| <b>повязка</b>                                 | йоьхкурт                                                                              |
| <b>подбив</b>                                  | кІел хІума тохар                                                                      |
| <b>подбородок</b>                              | чІениг                                                                                |
| <b>подготавливающий прием</b>                  | говзаллин даран кечамбар                                                              |
| <b>подмышка</b>                                | пхъаьрсан кІело                                                                       |
| <b>подготовка</b>                              | кечамбар                                                                              |
| <b>подсечка</b>                                | кІел ког тасар                                                                        |
| <b>подхват</b>                                 | галваккхарехъ катохар                                                                 |
| <b>покрышка ковра</b>                          | кузана тІетосурт                                                                      |
| <b>полноценный прием</b>                       | кхачаме говзаллин дар                                                                 |
| <b>положение вне ковра</b>                     | куза тІехъ боцу хІоттам                                                               |
| <b>положить на обе лопатки</b>                 | шина а пханар тІе виллар                                                              |
| <b>полотенце</b>                               | гата                                                                                  |
| <b>полумост</b>                                | ахтІай                                                                                |
| <b>поражение на туше</b>                       | пханарш тІе вилларехъ эшар                                                            |
| <b>поражение обоих борцов</b>                  | ший а латархо эшар                                                                    |

|                                      |                                   |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>поражение по очкам (баллам)</b>   | очкийн (баллийн) барамехь эшар    |
| <b>потерять равновесие</b>           | нийсалла яр                       |
| <b>правая стойка</b>                 | аьтту хIоттам                     |
| <b>правильный прием</b>              | нийса говзаллин дар               |
| <b>предупреждение за пассивность</b> | парталла бахъанехь дIахьедар      |
| <b>преимущество в баллах</b>         | баллашца толамехь хилар           |
| <b>прием в партере</b>               | веаларан хIоттамехь говзаллин дар |
| <b>прием в стойке</b>                | хIоттамехь говзаллин дар          |
| <b>провести прием</b>                | говзаллин дар кхочушдар           |
| <b>провести схватку</b>              | тасавалар дIадахьа                |
| <b>«Продолжать!»</b>                 | «дIахьо!»                         |
| <b>продолжение схватки</b>           | тасавалар дIадахьар               |
| <b>продолжительность схватки</b>     | тасдаларан йохалла                |
| <b>прямая стойка</b>                 | нийса хIоттам                     |

## Р

|                              |                                              |
|------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>рабочая площадь ковра</b> | кузан пайденаан майда                        |
| <b>разворот</b>              | духадерзар                                   |
| <b>разноименный захват</b>   | тайп-тайпана цIераш йолчу меженешца дIалацар |
| <b>разорвать захват</b>      | дIалацар хадо                                |
| <b>результат схватки</b>     | тасдаларан хилар                             |

**решение судей**

кхелахойн сацам

**риск**

кхерам (кхераман, кхерамна, кхерамо, кхераме, *б*; *мн.* кхерамаш, *б*), кхерам юхатоттуш аьтто лахар

**рука**

куьг

**руководитель ковра**

кузан куьйгалхо

## **С**

**сбивание**

охъавожор (*масд.* охъавожоран, охъавожорна, охъавожоро, охъавожоре)

**сваливание**

охъатохар

**сваливание сбиванием**

охъавожорца охъатохар

**сваливание скручиванием**

хьарчорца охъатохар

**свисток арбитра**

кхелахочун шок

**связка приемов**

цхъана хIоттайо приёмаш (приеман, приемана, приемо, приеме, *й*; *мн.* приемаш, *й*)

**сед**

Іер (*масд.* Іеран, Іерна, Іеро, Іере)

**синий угол ковра**

кузан сийна са

**синий нарукавник**

сийна куьйга тIе юллург

**система проведения соревнований**

къийсамаш дIабахъаран кеп

|                                             |                                                                            |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>сковывание</b>                           | паргІато ехар                                                              |
| <b>скрестный захват</b>                     | галморзаха дІалацар                                                        |
| <b>соревнования по вольной борьбе</b>       | паргІатчу кепехь латаран кыйсамаш                                          |
| <b>соревнования по классической борьбе</b>  | классически кепехь латаран кыйсамаш                                        |
| <b>соревнования по круговой системе</b>     | гонан кепехь (хІоранца) кыйсамаш                                           |
| <b>соревнования по системе с выбыванием</b> | юкъараваларан (эшийниг) кепехь кыйсамаш                                    |
| <b>составление пар</b>                      | шишша латархо<br>вовшахтохар                                               |
| <b>сохранить равновесие</b>                 | нийсалла ларъяра                                                           |
| <b>спина</b>                                | букъ                                                                       |
| <b>средняя дистанция</b>                    | юккъера дистанци                                                           |
| <b>стиль борьбы</b>                         | латаран кеп                                                                |
| <b>суплес (бросок через мост)</b>           | тІе тІехула кхоссар                                                        |
| <b>Т</b>                                    |                                                                            |
| <b>тактика борьбы</b>                       | латаран тактика                                                            |
| <b>тактическая борьба</b>                   | тактикица доьзна латар                                                     |
| <b>техника борьбы</b>                       | латаран говзалла                                                           |
| <b>толкнуть соперника</b>                   | кыйсамхо дІататта                                                          |
| <b>трико</b>                                | трико (трикон, трикона, триконо, трикога, <i>й; мн.</i> трикош, <i>й</i> ) |

|                                           |                                              |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>туше</b>                               | туше пханарш тӀе вилар                       |
| <b>туше за пределами ковра</b>            | кузана арахъа пханарш тӀе-виллар             |
| <b>У</b>                                  |                                              |
| <b>угол ковра</b>                         | кузан са                                     |
| <b>угроза</b>                             | кхерам                                       |
| <b>удар головой</b>                       | корта тохар                                  |
| <b>удар локтем</b>                        | пхъаӀрсан гола тохар                         |
| <b>удар пяткой</b>                        | кӀажа тохар                                  |
| <b>ударить ладонью по ковру</b>           | куза тӀе тӀара тохар                         |
| <b>удержание верхом</b>                   | тӀехъ хуӀлуш сацор                           |
| <b>удержание на мосту</b>                 | тӀай тӀехъ сацор                             |
| <b>удержание поперек</b>                  | пурх верзийна сацор                          |
| <b>удержание сбоку</b>                    | агӀонца хиларца сацор                        |
| <b>удержание со стороны головы</b>        | корта болчу агӀор сацор                      |
| <b>удержание со стороны ног</b>           | когаш болчу агӀор сацор                      |
| <b>удержание со стороны плеча</b>         | белш йолчу агӀор сацор                       |
| <b>умышленный вход в зону пассивности</b> | хаа а хууш парталлин дозане валар            |
| <b>умышленный уход с ковра</b>            | хаа а хууш куза тӀера валар                  |
| <b>упасть</b>                             | охъавожа (охъавужу, охъавуӀжира, охъавоӀжна) |

**уход за ковер**

куза тІера дІавалар

**уход от захвата**

дІалацарх кІелхъаравалар

**уход с моста**

тІай тІера дІавалар

## **Ф**

**фактическое время**

баккъалла а йолу хан

**фиксирование моста**

тІай тІе хІоттор билгалдар  
(масд. билгалдаран, билгал-  
дарна, билгалдаро, билгалдаре)

**фиксирование туше**

пханарш тІе виллар  
билгалдар

## **Ц**

**центр ковра**

кузан юкъ

## **Ч**

**чистая победа**

цІена (шеко йоцуш) толам

**чистое фактическое время**

цІена, баккъалла а йолу  
хан

## **Ш**

**шея**

ворта

**штрафное очко**

гІуданан очко

## ВОЛЕЙБОЛ

## ВОЛЕЙБОЛ

### А

**антенна (сетки)**

бойнан ловзаран доза  
билгалден антенна (антеннин,  
антеннина, антенно, антенне,  
й; *мн.* антеннаш, й)

**атака с первой передачи**

юьхъанцара дІаяларца  
тІелатар

**атака со второй передачи**

шозлагІа дІаяларца тІелатар

### Б

**«без свистка»**

«шок тохаза»

**бить мимо блока**

блокана уллехула тоха

**бить в блок**

блоках тоха

**бить от блока**

блока тІера тохар

**бить поверх блока**

блокана тІехула тоха

**блокирование**

блок яр, некъ къовлар

**блокировать, поставить**

некъ къовла, блок хІоттор

**блокирующий (игрок)**

некъ къовлург (ловзархо),  
блок еш верг

**боковая подача**

агІонгара тохарца буьрка  
ловзарна юкъаялар

**боковой нападающий удар**

агІонгара тІелатаран  
тохар

**«бросок»**

«кхоссар»

**бросок игрока в сторону**

ловзархо агІонга  
дІакхоссавалар

**бросок игрока за мячом** ловзархо буърканна  
тIаьхьа кхоссавалар

**бросок игрока с падением  
на грудь** ловзархо некха тIе во-  
жарца кхоссавалар

## **В**

**вести мяч в игру** буърка ловзарна юкъялор

**вернуться в игру** ловзарна юха юкъявар

**верхний край сетки** бойнан лакхара йист

**верхняя боковая подача** лакхахь тухуш, агIонгара  
буърка ловзарна юкъялор

**верхняя подача** лакхахь тухуш, буърка  
ловзарна юкъялор

**верхняя прямая подача** лакхахь нийса тохарца  
буърка ловзарна юкъялор

**вес мяча** буърканан йозаллин барам

**вести в счете** чотехь хьалха хилар

**владение мячом** буърканан доладар

**волейбол** волейбол (волейболан, волей-  
болана, волейболо, волейболе,  
й)

**волейболист (ка)** волейболхо (волейболхочун,  
волейболхочунна, волейбол  
хочо, волейболхочуьнга, в, й;  
мн. волейболхой, б)

**волейбольная команда** волейбольни команда

**волейбольная площадка** волейбольни майда

|                                     |                                                                                                          |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>волейбольный мяч</b>             | волейбольни буърка                                                                                       |
| <b>волна</b>                        | тулгIе                                                                                                   |
| <b>время</b>                        | хан                                                                                                      |
| <b>вспомогательный, блокирующий</b> | гIоьналлин некъ (некъан, не-<br>къана, некъо, некъе, б; <i>мн.</i> не-<br>къаш, д) къовлархо             |
| <b>вспомогательный нападающий</b>   | гIодаран тIелатархо                                                                                      |
| <b>встреча</b>                      | вовшашца ловзар                                                                                          |
| <b>второй судья</b>                 | шолгIа суьдхо                                                                                            |
| <b>выбор площадки</b>               | ловзаран майда харжар                                                                                    |
| <b>выбор подачи</b>                 | буърка ловзарна юкъая-<br>лор харжар                                                                     |
| <b>выигранная партия</b>            | схъаяьккхина парти (партин,<br>партина, партино, партига, й;<br><i>мн.</i> партеш, й),<br>ловзаран дакъа |
| <b>выигранное очко</b>              | схъаяьккхина очко                                                                                        |
| <b>выигрыш очка</b>                 | очко схъаяккхар                                                                                          |
| <b>выигрыш подачи</b>               | буърка ловзаран<br>юкъаялоранбакъо яккхар                                                                |
| <b>выйти на площадку</b>            | майдан тIе валар                                                                                         |
| <b>высокая передача</b>             | лекха дIаялар                                                                                            |
| <b>высота сетки</b>                 | бойнан лакхалла                                                                                          |

**выход игрока на удар**

ловзархо тохаре валар

**выход мяча из игры**

буърка ловзарна юккьера  
ялар

**выход на передачу  
с задней линии**

тІехьарчу зил (зиан, зилана,  
зило, зиле, б; зилаш, д) тІера  
дІаяларе валар

**выходящий игрок (задней  
линии)**

араволу ловзархо  
(тІехьарчу зилан)

## **Г**

**групповой блок**

тобанан некъ къовлар

**групповое тактическое  
действие**

тобанан тактически бола

## **Д**

**дать пас на удар**

тохарна дІаялар

**движение к мячу**

буърканехъа болам

**движение под мяч**

буърканна кІела болам

**«двойной»**

«шалха»

**двойной удар**

шалха тохар

**длина сетки**

бойнан йохалла

**длинная передача**

еха дІаялар

**достать трудный мяч**

хала буърка схъазар

## **З**

**«За!»**

«Арахъ!» (буърка  
майданара ялар)

|                                       |                                                                  |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>задержка подачи</b>                | буьрка юкъяяккхар хьедар                                         |
| <b>задняя линия</b>                   | тӀехьара зил                                                     |
| <b>замах</b>                          | ластор ( <i>масд.</i> ласторан, лас-<br>торна, ласторо, ласторе) |
| <b>заместитель главного<br/>судьи</b> | коьртачу кхелахочун<br>гӀоьнча                                   |
| <b>засчитанный мяч</b>                | дӀалерина буьрка                                                 |
| <b>захват</b>                         | дӀалацар                                                         |
| <b>«Захват»</b>                       | «ДӀалацар»                                                       |
| <b>«Зона!»</b>                        | «Дозанан меттиг!»                                                |
| <b>зона (1,2,3,4,5,5,6)</b>           | дозанан меттиг (1,2,3,4,5,5,6)                                   |
| <b>зона нападения</b>                 | тӀелатаран дозанан меттиг                                        |
| <b>И</b>                              |                                                                  |
| <b>игра, встреча</b>                  | ловзар                                                           |
| <b>игра в два касания</b>             | шозза буьрканах<br>хьакхалуш ловзар                              |
| <b>игра в защите</b>                  | лардарехь ловзар                                                 |
| <b>игра в три касания</b>             | кхузза буьрканах<br>хьакхалуш ловзар                             |
| <b>игра от сетки</b>                  | бойна тӀера ловзар                                               |
| <b>играть в волейбол</b>              | волейболах ловза                                                 |
| <b>игровая дисциплина</b>             | ловзаран низам                                                   |
| <b>игрок задней линии</b>             | тӀехьарчу зилан ловзархо                                         |
| <b>игрок зоны (1,2,3,4, 5,6)</b>      | дозанан меттиган<br>ловзархо (1,2,3,4,5,6)                       |

|                                                   |                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>игрок линии защиты</b>                         | лардаран зилера ловзархо                                                                                                  |
| <b>игрок линии нападения</b>                      | тӀелетаран зилера ловзархо                                                                                                |
| <b>игрок передней линии</b>                       | хьалхарчу зилера ловзархо                                                                                                 |
| <b>игрок стартового состава</b>                   | юьхьанцарчу хӀоттаман<br>ловзархо                                                                                         |
| <b>измерительная планка</b>                       | дустаран пӀендагӀа<br>(пӀендагӀан, пӀендагӀна, пӀен-<br>дагӀо, пӀендагӀе, <i>д</i> ; <i>мн.</i><br>пӀендагӀаш, <i>д</i> ) |
| <b>имитация блока</b>                             | некъ къовларан кеп<br>хӀоттор                                                                                             |
| <b>имитация передачи с<br/>последующим ударом</b> | буьрка дӀаялар кеп<br>хӀоттош тохар                                                                                       |
| <b>имитация удара (броском)</b>                   | кхоссарца тохаран кеп<br>хӀоттор                                                                                          |
| <b>индивидуальная игра</b>                        | ша ловзар                                                                                                                 |
| <b>индивидуальная так-<br/>тическая игра</b>      | <b>тактически ша ловзар</b>                                                                                               |
| <b>К</b>                                          |                                                                                                                           |
| <b>карточка судьи</b>                             | кхелахочун карточка<br>(карточкин, карточкина,<br>карточко, карточке)                                                     |
| <b>касание мяча на стороне<br/>соперника</b>      | къийсамхочун агӀонехь<br>буьрканах хьакхавалар                                                                            |
| <b>касание сетки игроком</b>                      | ловзархо бойнах<br>хьакхавалар                                                                                            |
| <b>касание сетки мячом</b>                        | буьрканца бойнах                                                                                                          |

|                                                |                                                                                                            |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                | хъакхавалар                                                                                                |
| <b>командные тактические действия</b>          | командо тактически дийраш                                                                                  |
| <b>комендант соревнований</b>                  | къийсамийн комендант (комендантан, комендантана, коменданто, коменданте, <i>в, й; мн. коменданташ, б</i> ) |
| <b>контроль на принадлежность пола</b>         | стел-боършалла къастош таллам                                                                              |
| <b>коснуться</b>                               | хъакхавала                                                                                                 |
| <b>косой удар</b>                              | раз, гома тохар                                                                                            |
| <b>крайний блокирующий</b>                     | йисттера некъ къовлархо                                                                                    |
| <b>красная карточка</b>                        | цIен карточка                                                                                              |
| <b>крест (комбинация)</b>                      | жIар (жIарин, жIарина, жIаро, жIаре, <i>й; мн. жIараш, й</i> )                                             |
| <b>круговой способ проведения соревнований</b> | хIоранца ловзуш дIахьо къийсамаш                                                                           |

## Л

|                                  |                        |
|----------------------------------|------------------------|
| <b>легкий мяч</b>                | яйн буърка             |
| <b>линия</b>                     | зил                    |
| <b>«Линия!»</b>                  | «Зил!»                 |
| <b>личная карточка участника</b> | декъашхочунан карточка |

## М

|                           |                 |
|---------------------------|-----------------|
| <b>медленная передача</b> | меллаша дIаялар |
|---------------------------|-----------------|

**Международная федера-  
ция волейбола (ФИВБ)**

**место команды в турнир-  
ной таблице**

**место подачи**

**механизм натягивания  
сетки**

**мяч в поле**

Дуьненаюкъяраллин  
волейбольни федераци  
(ДВБ)

турнирни таблици тІехъ  
командин меттиг

буьрка ловзарна юкъяло  
меттиг

бой дІасаозаран механизм  
(механизман, механизма, механизмо, механизме, *й; мн.* механизмаш, *й*)

буьрка майданехъ

**Н**

**нападающий удар**

**нападающий удар  
с высокой передачи**

**нападающий удар  
с длинной передачи**

**нападающий удар  
с короткой передачи**

**нападающий удар  
с низкой передачи**

**нападающий удар  
с переводом**

**нападающий удар  
с ускоренной передачи**

**нападающий удар**

тІелатарца тохар

лекха дІаяларехъ  
тІелатарца тохар

еха дІаяларехъ тІелатарца  
тохар

йоца дІаяларехъ  
тІелатарца тохар

лоха дІаяларехъ  
тІелатарца тохар

дІаерзош тІелатарца  
тохар

сихдинчу дІаяларехъ  
тІелатарца тохар

сихаллица дІаяларехъ

|                                          |                                                        |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>со скоростной передачи</b>            | тҀелатарца тохар                                       |
| <b>нападающий удар</b>                   | локхаллин юкк҃ерчу                                     |
| <b>со средней передачи</b>               | барамехь дҀаяларехь<br>тҀелатарца тохар                |
| <b>напрвить мяч</b>                      | буьрка тҀехьяжо                                        |
| <b>направить мяч в незащищенную зону</b> | дуьхьало йоцчу дозанан<br>метте буьрка тҀехьяжо        |
| <b>направленная передача</b>             | тҀехьяжийна дҀаялар                                    |
| <b>натянутая сетка</b>                   | дҀасаозийна бой                                        |
| <b>нацеленная подача</b>                 | буьрка тҀехьяжорца ловзаран<br>юк҃баялор               |
| <b>начало игры (партии)</b>              | ловзар (парти) дҀадо-<br>ладалар                       |
| <b>«Не в очередь!»</b>                   | «РоҀгҀехь доцуш!»                                      |
| <b>«Не с места!»</b>                     | «Кхечу меттигара!»                                     |
| <b>недомогание</b>                       | сиркхо (сиркхонан, сиркхон-<br>на, сиркхоно, сиркхога) |
| <b>незащищенная зона</b>                 | дуьхьало ца ен дозанан<br>меттиг                       |
| <b>ненатянутая сетка</b>                 | дҀасаозоза йолу бой                                    |
| <b>неподвижный блок</b>                  | меттахь хьовш доцу некь<br>кьовлар                     |
| <b>неправильная подача</b>               | буьрка ловзарна юкк҃е<br>нийса цаялор                  |
| <b>неправильная расстановка</b>          | хҀоттам нийса цахилар                                  |
| <b>неправильный переход</b>              | меттигаш нийса цахилар                                 |

|                              |                                                      |
|------------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>неточная передача</b>     | нийса дІацаялар                                      |
| <b>неточная подача</b>       | буърка ловзарна юккъе<br>нийса цаялор                |
| <b>нижняя боковая подача</b> | агІонгара лахара тохарца<br>буърка ловзарна юкъаялор |
| <b>нижняя подача</b>         | лахара тохарца буърка<br>ловзарна юкъаялор           |
| <b>нижняя прямая подача</b>  | лахара нийса тохарца<br>буърка ловзарна юкъаялор     |
| <b>низкая передача</b>       | лоха дІаялар                                         |
| <b>низкая стойка игрока</b>  | ловзархочун лоха хІоттам                             |
| <b>«ноги»</b>                | «когаш»                                              |

## О

|                                |                                                                                            |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>обманный удар</b>           | Іехорца тохар                                                                              |
| <b>обойти блок</b>             | къевлинчу некъал дехъа<br>валар                                                            |
| <b>ограничительные линии</b>   | бойна дозатуху сизаш                                                                       |
| <b>ленты (сетки)</b>           | ленташ (бойнан)                                                                            |
| <b>ограничительные линии</b>   | дозанан сизаш                                                                              |
| <b>одиночный блок</b>          | цхъаммо къевлина некъ                                                                      |
| <b>одновременная ошибка</b>    | цхъанахенан гІалат                                                                         |
| <b>окончание игры (партии)</b> | ловзаран (партин) чаккхе                                                                   |
| <b>основной блокирующий</b>    | коърта некъ къовлархо (къов-<br>лархочун, къовлархочунна,<br>къовлархочо, къовлархочуьнга, |

|                                    |                                                                                                       |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>основной игрок</b>              | в, й; <i>мн.</i> кьовлархой, б)<br>коьрта ловзархо                                                    |
| <b>основной нападающий</b>         | коьрта тӀелатархо                                                                                     |
| <b>откидка</b>                     | кхоссаваларехь дӀаялар,<br>юхакхоссар                                                                 |
| <b>отскочить</b>                   | юхакхоссаяла                                                                                          |
| <b>очередность подачи</b>          | буьрка ловзарна юккье<br>ялоран рагӀ (рогӀан,<br>рогӀана, рогӀо, рогӀе, й; <i>мн.</i><br>раьгӀнаш, й) |
| <b>ошибка на блоке</b>             | некъ кьовларехь гӀалат                                                                                |
| <b>ошибка при нападающем ударе</b> | тӀелатарца тохарехь<br>гӀалат                                                                         |
| <b>ошибка при переходе</b>         | меттигаш хийцарехь<br>гӀалат                                                                          |
| <b>ошибка при подаче</b>           | буьрка ловзарна юкъя-<br>лорехь гӀалат                                                                |
| <b>ошибка при приеме подачи</b>    | ловзарна юкъяялийна<br>буьрка схьаэцарехь гӀалат                                                      |

## П

|                                   |                                  |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| <b>падение перекатом</b>          | дӀакарчарца охьакхетар           |
| <b>падение перекатом на бедро</b> | варе тӀе карчарца<br>охьакхетар  |
| <b>падение перекатом на грудь</b> | некха тӀе карчарца<br>охьакхетар |
| <b>падение перекатом на спину</b> | букъ тӀе карчарца<br>охьакхетар  |

|                                                 |                                       |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>партия</b>                                   | парти (ловзаран дакъа)                |
| <b>пасующий игрок</b>                           | буърка дІалуш волу<br>ловзархо        |
| <b>первоначальная рас-<br/>становка игроков</b> | ловзархой юьхьанца<br>дІасахІиттар    |
| <b>первый судья</b>                             | хьалхара кхелахо                      |
| <b>перебить мяч через сетку</b>                 | буърка бой тІехула тоха               |
| <b>передать мяч, пасовать</b>                   | буърка дІаяла, пас ян                 |
| <b>передача в прыжке,<br/>откидка</b>           | кхоссаваларехь дІаялар,<br>юхакхоссар |
| <b>передача на выход</b>                        | араваларехь дІаялар                   |
| <b>передача на удар</b>                         | тохарна дІаялар                       |
| <b>передача одной рукой</b>                     | цхьана куьйгаца дІаялар               |
| <b>передача отвлекающим<br/>движением</b>       | тидамах вохорца дІаялар               |
| <b>передающий игрок</b>                         | дІалуш волу ловзархо                  |
| <b>передняя линия</b>                           | хьалхара сиз                          |
| <b>переиграть мяч</b>                           | буърка юха ловзо                      |
| <b>перекинуть мяч через<br/>сетку</b>           | буърка бойнах дехьа<br>кхосса         |
| <b>перемещение игрока</b>                       | ловзархочун боламаш                   |
| <b>перемещение игрока<br/>в сторону</b>         | ловзархочун агІонехьа<br>боламаш      |
| <b>перемещение игрока<br/>вперед</b>            | ловзархочо хьалхахьа бен<br>боламаш   |
| <b>перемещение игрока</b>                       | ловзархочо юханехьа бен               |

|                                   |                                                                       |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>назад</b>                      | боламаш                                                               |
| <b>перенос встречи</b>            | ловзар кхечу хене даккхар                                             |
| <b>перенос рук над сеткой</b>     | бойна тІехула куыйгаш<br>дахар                                        |
| <b>перерыв между партиями</b>     | рогІера парти чакхъяьлча<br>садаІар                                   |
| <b>переход игроков</b>            | ловзархоша меттигаш<br>хийцар                                         |
| <b>переход по часовой стрелке</b> | сахътан цхъамзан бола-<br>мехъ хийцадалар                             |
| <b>переход подачи</b>             | буърка ловзарна юкъа-<br>ялаярехъ хийцадалар                          |
| <b>переход средней линии</b>      | юккърчу сизал дехъавалар                                              |
| <b>планирующая подача</b>         | хІаваэхъ боламан лара<br>хийцаяларе ерзош буърка<br>ловзарна юккаялор |
| <b>площадка</b>                   | майда                                                                 |
| <b>повторная подача</b>           | шозлагІа буърка ловзарна<br>юкъаялор                                  |
| <b>подать мяч</b>                 | буърка ловзарна юкъаялаян                                             |
| <b>подача</b>                     | буърка ловзарна юкъаялор                                              |
| <b>подача без вращения мяча</b>   | буърка ца хьуьйзуьйтуш<br>ловзарна юкъаялор                           |
| <b>подача в зону нападения</b>    | тІелатаран дозанан                                                    |

|                                      |                                                               |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|                                      | меттиге нисъеш буърка<br>ловзарна юкъяялор                    |
| <b>подача «крюком»</b>               | агІонгара «мІара» кепехъ<br>тухуш буърка ловзарна<br>юкъяялор |
| <b>подача вращением мяча</b>         | буърка хыйзийтарца<br>ловзарна юкъяялор                       |
| <b>подача с линии</b>                | сиз тІера буърка ловзарна<br>юкъяялор                         |
| <b>подача свечой</b>                 | чІурам кепехъ буърка<br>ловзарна юкъяялор                     |
| <b>подача слева</b>                  | аърру агІор буърка<br>ловзарна юкъяялор                       |
| <b>«Подача состоялась!»</b>          | «Буърка юкъяялор кхо-<br>чушхилла!»                           |
| <b>подача справа</b>                 | аътту агІор буърка<br>ловзарна юкъяялор                       |
| <b>подающая команда</b>              | буърка ловзарна юкъяяла-<br>ен команда                        |
| <b>подающий игрок</b>                | буърка ловзарна юкъяя-<br>лош волу ловзархо                   |
| <b>подвижный блок</b>                | боламехъ некъ къовлар                                         |
| <b>подготовка</b>                    | кечам бар                                                     |
| <b>«поднять мяч»</b>                 | «буърка хъалаайа»                                             |
| <b>половина решающей<br/>партии</b>  | къастамаллин партин ах                                        |
| <b>полупрострельная<br/>передача</b> | буъркан болам мелла а<br>сихдина дІаялар                      |

|                                                    |                                                                              |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>порядок перехода</b>                            | меттигаш хийцаран низам                                                      |
| <b>поставить блок</b>                              | некъ къовла                                                                  |
| <b>построение команды</b>                          | командийн дIахIоттар                                                         |
| <b>потеря подачи</b>                               | буърка ловзаран (юкъа-ялоран) бакъо яр                                       |
| <b>«ПОТОЛОК»</b>                                   | «ТХОВ» (тхевнан, тхевнна, тхевно, тхевне, б; <i>мн.</i> тхевнаш, о)          |
| <b>правила расстановки игроков</b>                 | ловзархойн дIасахIиттаран бакъонаш                                           |
| <b>правильная подача</b>                           | ловзарна нийса юкъа-ялийна буърка                                            |
| <b>правильная расстановка</b>                      | нийса дIахIиттар                                                             |
| <b>правильный переход</b>                          | меттигаш нийса хийцар                                                        |
| <b>прерванная игра, встреча</b>                    | юкъахдаьккхина ловзар                                                        |
| <b>приветствие</b>                                 | маршалла хаттар,<br>декъалдар                                                |
| <b>прием мяча</b>                                  | буърка схъаэцар ( <i>масд.</i> схъаэцаран, схъаэцарна, схъаэцаро, схъаэцаре) |
| <b>прием мяча в падении</b>                        | охъакхетарца буърка<br>схъаэцар                                              |
| <b>прием мяча в падении<br/>перекатом на грудь</b> | некха тIекарчарца<br>охъакхетарехъ буърка<br>схъаэцар                        |
| <b>прием мяча двумя руками</b>                     | шина куыйгаца буърка<br>схъаэцар                                             |

|                                                    |                                                               |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>прием мяча двумя руками в падении</b>           | охъакхетарехъ шина<br>куыйгаца буьрка схъаэцар                |
| <b>прием мяча двумя руками в падении перекатом</b> | охъакхетарехъ дІакарчарца<br>шина куыйгаца буьрка<br>схъаэцар |
| <b>прием мяча двумя руками снизу</b>               | шина куыйгаца буьрка<br>лахара схъаэцар                       |
| <b>прием мяча одной рукой снизу</b>                | цхъана куыйгаца буьрка<br>лахара схъаэцар                     |
| <b>прием мяча одной рукой</b>                      | цхъана куыйгаца буьрка<br>схъаэцар                            |
| <b>прием мяча сверху</b>                           | буьрка лакхара схъаэцар                                       |
| <b>прием мяча снизу</b>                            | буьрка лахара схъаэцар                                        |
| <b>прием нападающего удара</b>                     | тІелатарехъ тоьхнарг<br>схъаэцар                              |
| <b>прием нападающего удара двумя руками</b>        | тІелатарехъ тоьхнарг ши-<br>на куыйгаца схъаэцар              |
| <b>прием нападающего удара одной рукой</b>         | тІелатарехъ тоьхнарг<br>цхъана куыйгаца<br>схъаэцар           |
| <b>прием подачи</b>                                | ловзарна юкъяялийна<br>буьрка схъаэцар                        |
| <b>принимающая команда</b>                         | схъаоьцу команда                                              |
| <b>принимающий игрок</b>                           | схъаоьцу ловзархо                                             |
| <b>принять мяч</b>                                 | буьрка схъаэцар                                               |
| <b>пробить блок</b>                                | къевлинчу некъах чекхва-                                      |

|                                        |                                                                                      |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        | лар ( <i>масд.</i> чекхваларан, чекхваларна, чекхваларо, чекхваларе)                 |
| <b>проигранная встреча</b>             | эшна ловзар                                                                          |
| <b>проигранная партия</b>              | эшна парти                                                                           |
| <b>проигрыш очка</b>                   | очко дIаяккхийтар                                                                    |
| <b>проигрыш партии</b>                 | партехь эшар                                                                         |
| <b>простая подача</b>                  | аттаха буьрка ловзарна<br>юкъяялор                                                   |
| <b>прострельная передача</b>           | сихонца кхоссар                                                                      |
| <b>просьба о замене</b>                | хийцар дехар ( <i>масд.</i> дехаран, дехарна, дехаро, дехаре)                        |
| <b>просьба о перерыве</b>              | садаIар дехар                                                                        |
| <b>протокол игры</b>                   | ловзаран протокол                                                                    |
| <b>прыгучесть</b>                      | кхоссаваларан хьуьнар                                                                |
| <b>прыжок</b>                          | кхоссавалар ( <i>масд.</i> кхоссаваларан, кхоссаваларна, кхоссаваларо, кхоссаваларе) |
| <b>прыжок вверх</b>                    | локхалле кхоссавалар                                                                 |
| <b>прыжок с места</b>                  | лаьттачуьра кхоссавалар                                                              |
| <b>прыжок с места<br/>вверх-вперед</b> | лаьттачуьра локхалле<br>хьалха кхоссавалар                                           |
| <b>прыжок с места вперед</b>           | лаьттачуьра хьалха<br>кхоссавалар                                                    |
| <b>прыжок с места<br/>с поворотом</b>  | лаьттачуьра верзарца<br>кхоссавалар                                                  |
| <b>прыжок с разбегу</b>                | чухахкавелла кхоссавалар                                                             |

**прямая подача**

нийса тохарца буърка  
ловзарна юкъяялор

**прямой нападающий удар**

тҀелатарехь нийса тохар

## **Р**

**разбег**

чухахкавалар

**«расстановка!»**

«дҀасахҀоттар!»

**расстановка игроков  
в 2 линии**

ловзархой шина сиза тҀе  
дҀасахҀиттар

**расстановка игроков  
в линию**

ловзархой сизца  
дҀасахҀиттар

**расстановка игроков при  
приеме передачи**

ловзарна юкъяялийна  
буърка схьаэцарехь  
ловзархой дҀасахҀиттар

**расстановка игроков при  
своей передаче**

шаьш буърка ловзарна  
юкъяялорехь ловзархой  
дҀасахҀиттар

**расстановка игроков  
уступами  
результат**

ловзархой терхи кепехь  
дҀасахҀиттар  
хилам, хилларг, жамҀ

**решающая партия**

къастамаллин парти

**решающее очко партии**

партин къастамаллин очко

**свисток**

шок

**свисток на остановку  
игры**

ловзар сацорна тоьхна шок

**свисток на подачу**

буърка ловзарна юкъяялаян  
тоьхна шок

## С

|                                                                              |                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>сетка</b>                                                                 | бой                                                                            |
| <b>«Сетка!»</b>                                                              | «Бой!»                                                                         |
| <b>силовая подача</b>                                                        | ловзарна нуьцкъаллица<br>юкъяялаен буьрка                                      |
| <b>силовой удар</b>                                                          | нуьцкъаллица тохар                                                             |
| <b>система защиты</b>                                                        | дуьхьалонан кеп                                                                |
| <b>система игры в защите<br/>углом вперед</b>                                | са хьалха берзийна<br>дуьхьалонехь ловзаран кеп                                |
| <b>система игры в защите<br/>углом назад</b>                                 | са юханехьа берзийна<br>дуьхьалонехь ловзаран кеп                              |
| <b>система игры в нападении</b>                                              | тӀелатарехь ловзаран кеп                                                       |
| <b>система игры в нападении<br/>через выходящего игрока<br/>задней линии</b> | тӀехьарчу сизара араво<br>лучу ловзархочуьнгахула<br>тӀелатарехь ловзаран кьеп |
| <b>система игры в нападении<br/>с первой передачи и с<br/>откидки</b>        | хӀалхарчудӀаяларехь а,<br>юхакхоссарцаа тӀето-<br>харехь йолу ловзаран кеп     |
| <b>система игры в нападении<br/>через игрока средней линии</b>               | хьалхара сизера<br>ловзархочуьнгахула<br>тӀелатарехь ловзаран кеп              |
| <b>система нападения</b>                                                     | тӀелатаран кеп                                                                 |
| <b>скоростная передача</b>                                                   | сихаллин дӀаялар                                                               |
| <b>сложная подача</b>                                                        | чолхе буьрка ловзарна<br>юкъяялор                                              |

|                                                    |                                                                                                    |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>смена сторон</b>                                | агІонаш хийцар                                                                                     |
| <b>смена сторон в середине решающей партии</b>     | къастамаллин партин<br>юккъехъ агІонаш<br>хийцар                                                   |
| <b>«Спорный!»</b>                                  | «Къийсаме!»                                                                                        |
| <b>спорный мяч</b>                                 | къийсаме буърка                                                                                    |
| <b>способ проведения соревнований с выбыванием</b> | эшийнарг араваларан<br>кепехъ къийсамаш<br>дІадахъар                                               |
| <b>средний блокирующий</b>                         | некъ къовларехъ юккъер-<br>ниг                                                                     |
| <b>средняя линия</b>                               | юккъера сиз                                                                                        |
| <b>средняя подача</b>                              | юккъерчу локхаллин<br>барамехъ буърка ловзар-<br>на юкъаялор                                       |
| <b>средняя стойка игрока</b>                       | ловзархочун юккъерчу<br>барамехъ хІоттар                                                           |
| <b>стартовый состав команды</b>                    | командин юъхъанцара<br>дІахІоттам ( дІахІоттаман,<br>дІахІоттамна, дІахІоттамо,<br>дІахІоттаме, б) |
| <b>статистика игры</b>                             | ловзаран ларам (лараман,<br>ларамна, ларамо, лараме, б;<br>мн. ларамаш, б)                         |
| <b>стойка сетки</b>                                | бойнан бІогІам                                                                                     |
| <b>сторона площадки</b>                            | майданан агІо                                                                                      |
| <b>сторона соперника</b>                           | къийсамхочун агІо                                                                                  |

|                               |                                                                                                 |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>страховка блокирующих</b>  | некъ къовлуш берш лар бар                                                                       |
| <b>страховка принимающих</b>  | схъаоьцуш берш ларбар                                                                           |
| <b>страховка нападающих</b>   | тӀелатархой ларабар                                                                             |
| <b>судейская бригада</b>      | суьдхойн бригада (бригадан,<br>бригадана, бригадо, бригаде,<br>й; <i>мн.</i> бригадаш, й)       |
| <b>судейская вышка</b>        | суьдхойн чардакх (чардакхан,<br>чардакхна, чардакхо, чар-<br>дакхе, д; <i>мн.</i> чардакхаш, д) |
| <b>счетчик очков</b>          | очкош лоруш верг                                                                                |
| <b>Т</b>                      |                                                                                                 |
| <b>тактика</b>                | тактика                                                                                         |
| <b>тактика блокирования</b>   | некъ къовларан тактика                                                                          |
| <b>тактика защиты</b>         | лардаран тактика                                                                                |
| <b>тактика игры</b>           | ловзаран тактика                                                                                |
| <b>тактика нападения</b>      | тӀелатаран тактика                                                                              |
| <b>тактика перемещений</b>    | хийцадаларан тактика                                                                            |
| <b>тактика подачи</b>         | буьрка ловзарна юкъаяло-<br>ран тактика                                                         |
| <b>тактическая комбинация</b> | тактикехь вовшахдазар                                                                           |
| <b>тактический план</b>       | тактикин план (планан,<br>планна, плано, плане, й; <i>мн.</i><br>планаш, й)                     |
| <b>техника владения мячом</b> | буьрканна доладаран гов-<br>залла                                                               |

|                             |                                                                                  |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>техника защиты</b>       | лардаран говзалла                                                                |
| <b>техника игры</b>         | ловзаран говзалла                                                                |
| <b>техника нападения</b>    | тҀелатаран (техника)<br>говзалла                                                 |
| <b>толчок двумя ногами</b>  | шина когаца<br>дҀататтавалар                                                     |
| <b>толчок одной ногой</b>   | цхъана когаца дҀататта-<br>валар                                                 |
| <b>точная передача</b>      | нийса дҀаялар                                                                    |
| <b>точная подача</b>        | нийса буърка ловзарна<br>юкъаялор                                                |
| <b>тренировочный костюм</b> | Ҁаморехъ духар                                                                   |
| <b>трехметровая линия</b>   | кхааметран сиз                                                                   |
| <b>тройной блок</b>         | кхаалха некъ къовлар                                                             |
| <b>трос</b>                 | трос (тросан, тросана, тросо,<br>тросе, <i>й</i> ; <i>мн.</i> тросаш, <i>й</i> ) |
| <b>трудный мяч</b>          | хала (схъаэцарца) буърка                                                         |
| <b>турнирная таблица</b>    | турниран таблица                                                                 |

## у

|                          |                                  |
|--------------------------|----------------------------------|
| <b>удар «крюком»</b>     | «мҀар» кепехъ тохар              |
| <b>удар по блоку</b>     | къевлинчу некъа тҀе тохар        |
| <b>удар по мячу</b>      | буъркан тҀе тохар                |
| <b>удар поверх блока</b> | къевлинчу некъа тҀехула<br>тохар |

|                                 |                         |
|---------------------------------|-------------------------|
| <b>удар с края сетки</b>        | бойна йистерa тохар     |
| <b>удар с низкой передачи</b>   | лоха схъаяларца тохар   |
| <b>удар с откидки</b>           | юхакхоссарехъ тохар     |
| <b>универсальный игрок</b>      | ша башха говза ловзархо |
| <b>ускоренная передача мяча</b> | буърка сихха дIаялар    |

## Ч

|                        |                  |
|------------------------|------------------|
| <b>«Четыре удара!»</b> | «Доъазза тохар!» |
|------------------------|------------------|

## Ш

|                     |                                                                                           |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>шаг</b>          | гIулч                                                                                     |
| <b>ширина сетки</b> | бойнан шоралла (шораллин, шораллина, шоралло, шоралле, <i>й; мн.</i> шораллаш, <i>й</i> ) |

## Э

|                            |                                                                                              |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>эшелон (комбинация)</b> | эшелон (вовшахдазар) эшелонан, эшелона, эшелано, эшелоне, <i>й; мн.</i> эшелонаш, <i>й</i> ) |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|

## ГИМНАСТИКА

## ГИМНАСТИКА

### А

**акробатический элемент**

Акробатикин элемент  
(дакъалг) элементар, элементарана, элементо, элементе, й;  
*мн.* элементаш, й)

**акробатические упражнения**

пелхьонан (пелхьо, пелхьонан, пелхьонна, пелхьоно, пелхьоне, в, й; *мн.* пелхьонаш, б) упражненеш (шардарш)

### Б

**базовая оценка**

кхоччуш мах хадор

**батут**

кхийссаваларан гIирс  
(сетка-бой)

**бег в полуприседе**

охъалахваларехъ вадар

**бег на месте**

цхъана меттехъ вадар

**бег по гимнастической скамейке, одной ногой опираясь на скамейку, другой на пол**

цхъа ког гIанта тIе  
гIортийна а болуш, важа  
ког лаьттахъ а болуш  
гимнастически гIанта  
тIехула вадар

**бег с бросками и ловлей мяча**

буьрка хъала а кхуьссуш,  
иза схъа а лоцуш вадар

**бег с выполнением задания по сигналу**

тIедиллинарг хаамца  
кхочуш а деш, вадар

**бег с закрытыми глазами**

бIаьргаш а хъаббина,  
вадар

|                                                                            |                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>бег с преодолением препятствий</b>                                      | дуьхьалонех чекхвуйлуш<br>(тӀехвуйлуш), вадар                          |
| <b>бег с продвижением вперед или на месте с высоким подниманием бедра</b>  | хьалха вахарца я цхьана<br>меттехь леккха варе<br>айарца вадар         |
| <b>бег с продвижением вперед или на месте со взмахом прямых ног вперед</b> | хьалха вахарц я цхьана<br>меттехь нийса когаш<br>хьалха ласторца вадар |
| <b>бег с различными движениями рук</b>                                     | куьйгаш тайп-тайпана<br>дӀасалеладарца идар                            |
| <b>бег с ускорением и замедлением темпа</b>                                | болар сихдарца а,<br>лагӀдарца а вадар                                 |
| <b>бег со взмахом прямых ног в сторону</b>                                 | нийса когаш агӀор лас-<br>торца вадар                                  |
| <b>бег со взмахом прямых ног назад</b>                                     | нийса когаш тӀехьа ластор<br>ца идар                                   |
| <b>бег со сгибанием ног назад</b>                                          | когаш тӀехьашха хьала-<br>туйьсуш вадар                                |
| <b>бег со скакалкой</b>                                                    | тӀехулакхийсалургаца<br>вадар                                          |
| <b>бег с крестными ногами в сторону</b>                                    | галморзахе когаш агӀор<br>бахарца вадар                                |
| <b>«Бегом марш!»</b>                                                       | «Йорт эций довда!»                                                     |
| <b>ближняя часть коня</b>                                                  | говран гергара дакъа                                                   |
| <b>боковое равновесие, руки: левая - на пояс, правая -</b>                 | агӀонгара нийсалла,<br>куьйгаш: аьрруниг –                             |

|                             |                                                           |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>вверх</b>                | гІодаюккѣ, аьттуниг – ирх                                 |
| <b>бревно</b>               | хен (хенан, хенна, хено, хене,<br>б; <i>мн.</i> хенаш, д) |
| <b>брусъя</b>               | брусаш                                                    |
| <b>брусъя разной высоты</b> | тайп-тайпана лакхалле<br>йолу брусаш                      |
| <b>булава</b>               | чхьонкар (чхьонкар, чхьонкар,<br>чхьонкар, чхьонкар)      |

## В

|                                                                             |                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>«В колонну по одному<br/>(два, три, четыре и т.д.)<br/>«Марш!»</b>       | «Вовшашна хьалх-тІаьхьа<br>цхьана (шина, кхаа, беа и.дІ.<br>кх.) моґІане хІоттарца -<br>йорт эца!» |
| <b>«В колонну по два (три,<br/>четыре и т.д.) - марш!»</b>                  | «Вовшашна хьалх-тІаьхьа<br>шина (кхаа, беа) моґІане<br>хІоттарца - йорт эца!»                      |
| <b>«В колонну по одному<br/>(два, три, четыре и т.д.) -<br/>становись!»</b> | «Вовшашна хьалх-тІаьхьа<br>цхьана (шина, кхаа, беа -<br>и.дІ.кх.) моґІане хІотта!»                 |
| <b>«В круг становись!»</b>                                                  | «Го бей хІотта!»                                                                                   |
| <b>«В одну (две, три, четыре<br/>и т.д.) шеренги<br/>- становись!»</b>      | «Юх-юххе цхьана (шина,<br>кхаа, беа и.дІ.кх.) моґІане –<br>хІотта!»                                |
| <b>«В одну (две, три, четыре<br/>и т.д.) шеренги - стройся!»</b>            | «Цхьана (шина, кхаа, беа<br>и.дІ.кх.) моґІане – хІотта!»                                           |
| <b>«Вправо (влево)<br/>к середине сомкнись!»</b>                            | «Аьтту (аьрру) аґІора<br>юккѣхьа тІехила!»                                                         |

|                                                        |                                                                             |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>«В право (влево) от<br/>середины - разомкнись!»</b> | «Аьтту (аьрру) агІора,<br>юккьера-дІасахила!»                               |
| <b>верхняя жердь (Вж)</b>                              | лакхара ялкха (Ля)                                                          |
| <b>вис лежа</b>                                        | Іуьллуш кхазар ( <i>масд.</i> кхаза<br>ран, кхазарна, кхазаро, кха<br>заре) |
| <b>вис на согнутых руках</b>                           | саттийнчу куьгаш тІехь<br>кхазар                                            |
| <b>вис на правой руке</b>                              | аьтту куьга тІехь кхазар                                                    |
| <b>вис присев</b>                                      | охьалахваларехь кхазар                                                      |
| <b>вис прогнувшись</b>                                 | сеттина кхазар                                                              |
| <b>вис сзади</b>                                       | куьйгаш тІехьа долуш кха-<br>зар                                            |
| <b>вис согнувшись</b>                                  | сеттинчу кепехь кхазар                                                      |
| <b>вис согнувшись на<br/>кольцах</b>                   | чІагарш тІехь хьалхасеттна<br>кхазар                                        |
| <b>вис согнувшись на<br/>перекладине</b>               | васхал тІехь хьал<br>хасеттина кхазар                                       |
| <b>вис стоя</b>                                        | дегІ нисдина кхазар                                                         |
| <b>вис стоя согнувшись</b>                             | хьалхасеттина ирахь<br>латтарехь кхазар                                     |
| <b>«Внимание!»</b>                                     | «Терго!»                                                                    |
| <b>возобновление упражнения</b>                        | упражнени юхайолор                                                          |
| <b>волна</b>                                           | тулгІе                                                                      |
| <b>волна вперед</b>                                    | хьалха тулгІе                                                               |
| <b>волна назад</b>                                     | тІехьа тулгІе                                                               |

|                                                             |                                                                        |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>волна туловищем</b>                                      | дегІаца тулГе                                                          |
| <b>«Вольно!»</b>                                            | «ПаргІат!»                                                             |
| <b>вольные упражнения</b>                                   | шен лаамехъ упражненеш                                                 |
| <b>восьмерка</b>                                            | бархІ (бархІ декъашхо,<br>бархІаннан кеп)                              |
| <b>вращение</b>                                             | хыйзар                                                                 |
| <b>выдержка</b>                                             | собар, сатохадалар, ладалар                                            |
| <b>выпад левой вправо с<br/>наклоном,<br/>руки скрестно</b> | аьрручуьнца аьтту агІор<br>дІатаьІаш охьасаттар,<br>куьйгаш галморзаха |
| <b>выпад левой, руки на поясе</b>                           | аьррочуьнца дІатаІар,<br>куьйгаш гІодаюккъехъ                          |
| <b>выполнение</b>                                           | кхочушдар                                                              |
| <b>выполнение упражнения</b>                                | упражнени кхочушъяр                                                    |
| <b>выпрямление ноги</b>                                     | ког нисбар                                                             |
| <b>выпрямление рук</b>                                      | куьйгаш нисдар                                                         |
| <b>выпрямление туловища</b>                                 | дегІ нисдар                                                            |
| <b>высота снаряда</b>                                       | коьчаллин локхалла                                                     |
| <b>выход за пределы</b>                                     | майданан дозанап аравалар                                              |

## Г

|                             |                                                                        |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>гантели</b>              | гантелаш                                                               |
| <b>гимнаст (гимнастка)</b>  | гимнаст (гимнастхо)                                                    |
| <b>гимнастика</b>           | гимнастика (гимнастикин,<br>гимнастикна, гимнастико,<br>гимнастике, й) |
| <b>гимнастическая палка</b> | гимнастически гІаж (гІожан,                                            |

|                                       |                                                                                                       |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       | гҀожана, гҀожо, гҀоже, й;<br>мн. гҀожмаш, й)                                                          |
| <b>гимнастическая скамейка</b>        | гимнастически гҀант                                                                                   |
| <b>гимнастическая стенка</b>          | гимнастически пен (пенан,<br>пенна, пенно, пене, б; мн.<br>пенаш, д), лами                            |
| <b>гимнастические снаряды</b>         | гимнастически гҀирсаш                                                                                 |
| <b>гимнастические туфли</b>           | гимнастически туфлеш<br>(мачаш)                                                                       |
| <b>гимнастический костюм</b>          | гимнастически костюм (кос-<br>тюман, костюмана, костюмо,<br>костюме, й; мн. костюмаш, й)              |
| <b>гимнастический мат</b>             | гимнастически гоь (гоьнан,<br>гоьнна, гоьно, гоьне, й; мн.<br>гоьнаш, й) упражненеш еш<br>кҀелтосург) |
| <b>гимнастический мостик</b>          | гимнастически тҀай<br>(кхоссаваларехь дҀататталун<br>тҀай)                                            |
| <b>глубокий выпад, руки<br/>назад</b> | кҀорггера таҀар, куьйгаш<br>тҀехьа а долуш                                                            |
| <b>глубокий наклон назад</b>          | кҀоргга юханехьа саттар                                                                               |
| <b>горизонтальная ось</b>             | анан сема, юкъ                                                                                        |
| <b>горизонтальный вис сзади</b>       | куьйгаш тҀехьа а долуш<br>кхазар                                                                      |
| <b>горизонтальный вис<br/>спереди</b> | куьйгаш хьалха а долуш<br>кхазар                                                                      |
| <b>горизонтальный упор</b>            | ана гҀортор (масд. гҀорторан,<br>гҀорторна, гҀорторо, гҀорторе)                                       |

**грубая ошибка**

доккха гІалат

**группировка**

дегІ гулдар (тобанашка  
декъар)

## Д

**движение**

болам

**движение змейкой**

текхарган кепехъ болам

**диагональ**

диагональ, пурхсиз

**длина разбега**

чухахкаваларан  
(дІаэккхаран)йохалла

**другая сторона**

кхин (важа) агІо

**дуга**

гона дакъа

## З

**заднее равновесие, руки  
в сторону**

юхасаттарехъ нийсалла,  
куьйгаш агІонехъ

**закрытый прыжок**

дІакъевлина кхоссавалар

**заниматься гимнастикой  
запись результатов**

гимнастика лело хиламаш  
дІаяздар, жамІаш дІаяздар

**«Закрытой петлёй – марш!»** «ДІакъевлинчу гона кепехъ – йорт эца!»

**звуковой сигнал**

татанца хаам

**змейка**

текхарг (чІугъетта, сетташ),  
текхарган, текхаргана, тек-  
харго, текхарге, *й; мн.* тек-  
харгаш, *й.*

**«Змейкой - марш!»**

«Текхарган кепехь - йорт  
эца!»

**зоны коня**

говран меттигаш

## **И**

**изменение высоты снаряда** гIирсан локхалла хийцар

**изменение направления  
движения** боламан агIо хийц

**изменение ширины снаряда** гIирсан шоралла хийцар

**инвентарь** гIирс

**интервал** могIарехь лаьттачеран  
юкъ

**использование площади** майданах пайда эцар

**исходная оценка** дIадоладаларехь хIоттийна  
мах

## **К**

**канат**

тIедийларан муш (муьшан,  
муьшана, муьшо, муьше, б;  
мн. машшаш, д)

**«Класс, (группа, колонна,  
отделение) - стой!»**

«Класс (тоба, колонна, от-  
делени) – саца!»

**ковёр (площадка) для  
вольных упражнений**

шен лаамехь йолу упраж-  
ненеш (упражнении – уп-  
ражненин, упражненина,  
упражненино) кхочушьен  
куз (майда)

|                                                             |                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>козел гимнастический</b>                                 | гимнастически козел                                                                                                    |
| <b>колено</b>                                               | гола                                                                                                                   |
| <b>колонна</b>                                              | вовшашна хьалх-тIаьхьа<br>хIоттарехь бина могIа<br>(могIаран, могIарна, могIаро,<br>могIаре, б; <i>мн.</i> могIарш, д) |
| <b>командные результаты</b>                                 | командийн (команда – ко-<br>мандин, командина, коман-<br>до, команде) жамIаш,<br>кхиамаш                               |
| <b>конец упражнения</b>                                     | упражненин чаккхе                                                                                                      |
| <b>конечное положение</b>                                   | чаккхенан кеп                                                                                                          |
| <b>конь (гимнастический)</b>                                | говр (гимнастически)                                                                                                   |
| <b>конь для женских<br/>опорных прыжков</b>                 | зударийн гIорторца кхий-<br>садаларийн говр (говран, гов-<br>рана, говро, говре, й; <i>мн.</i> гов-<br>раш, й)         |
| <b>конь для мужских<br/>опорных прыжков</b>                 | божарийн гIорторца кхий-<br>садаларийн говр                                                                            |
| <b>конь с ручками</b>                                       | тIемаш болу говр                                                                                                       |
| <b>«Короче шаг!»</b>                                        | «ГIулч йоцо!»                                                                                                          |
| <b>костюм гимнаста</b>                                      | гимнастан костюм                                                                                                       |
| <b>красный сигнал</b>                                       | цIен хаам                                                                                                              |
| <b>крестообразное равнове-<br/>сие на правой ноге, круг</b> | аьтту кога тIехь жIаран<br>кепехь нийса латтар, го                                                                     |
| <b>круг двумя ногами</b>                                    | шина когаца го баккхар                                                                                                 |
| <b>круг одной ногой</b>                                     | цхьана когаца го баккхар                                                                                               |

|                                            |                                                           |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>круг двумя руками</b>                   | шина куыйгаца го баккхар                                  |
| <b>круг одной рукой</b>                    | цхъана куыйгаца го<br>баккхар                             |
| <b>круг почета</b>                         | сийлаллин го                                              |
| <b>круглый присед</b>                      | горга (букъ саттийна)<br>охъалахдалар                     |
| <b>«Кругом!»</b>                           | «Юханехъа!»                                               |
| <b>«Кругом марш!»</b>                      | «Юханехъа йорт эца!»                                      |
| <b>кувырок назад</b>                       | дегI гулдарехъ юханехъа<br>карчар                         |
| <b>кувырок</b>                             | дегI гулдарехъ карчар                                     |
| <b>кувырок вперёд</b>                      | дегI гулдарехъ хъалхахъа<br>карчар                        |
| <b>кувырок вперед без рук</b>              | куыйгашца гIо ца деш<br>хъалхахъа Iункар эккхар           |
| <b>кувырок назад без помощи</b>            | дегI гулдарехъ куыйгашца<br>гIо ца деш юханехъа<br>карчар |
| <b>кувырок назад в стойку<br/>на руках</b> | дегI гулдарехъ куыйгаш тIе<br>хIоттарца юханехъа карчар   |
| <b>кувырок назад из приседа</b>            | охъалахвеллачуъра юхане-<br>хъа дегI гулдарехъ карчар     |
| <b>кувырок.со стойки<br/>на руках</b>      | куыйгаш тIехъ лаьттачуъра<br>дегI гулдарехъ карчар        |
| <b>кувырок с прыжка</b>                    | кхоссаваларца дегI<br>гулдарехъ карчар                    |

**кувырок через стойку  
на руках**

куьйгаш тӀе хӀуттуш юхане-  
хьа дегӀ гулдарехь карчар

## Л

**левая вперед на носок**

аьрруниг хьалхахьа  
буьхьиг тӀе (буьхьиган, бухь-  
игна, буьхьиго, буьхьиге, б;  
*мн. буьхьигаши, д)*

**лестница (гимнастическая)** лами (гимнастически)

**«Левое плечо вперед  
- марш!»**

«Аьрру белш хьалхахьа  
– йорт эца!»

## М

**магнитофонная запись**

магнитофон тӀе дӀаяздар

**максимальное снижение  
оценки**

мах хадор лаккхарчу  
барамехь лахадаккхар

**мат**

упражненеш еш кӀелтосург

**мах вперед**

хьалхахьа ластор

**мах дугой**

секхаӀодан кепехь ластар

**мах дугой из виса**

кхозучуьра секхаӀодан  
кепехь ластар

**мах дугой из упора**

гӀортоторера секхаӀодан  
кепехь ластар

**махом одной подъем**

цхьаь ласторца хьалавалар

**международная встреча**

дуьненаюкьара цхьаьнак  
хетар

|                                                 |                                                                                                          |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Международная федерация гимнастики (ФИЖ)</b> | гимнастикин дуьненаюкъара Федераци (ДГФ)                                                                 |
| <b>мелкая ошибка</b>                            | жима гІалат                                                                                              |
| <b>место опоры</b>                              | гІорторан меттиг                                                                                         |
| <b>место приземления</b>                        | охъахІоттаран меттиг                                                                                     |
| <b>место разминки</b>                           | дегІ хецадолуьйту меттиг                                                                                 |
| <b>многоборье</b>                               | хьуьнарш къовсар                                                                                         |
| <b>мост (борцовский, гимнастический)</b>        | тІай (латархойн, гимнастикин)                                                                            |
| <b>мост на одной руке</b>                       | цхъана куьйга тІехъ тІай<br>хІоттор                                                                      |
| <b>мост на одной ноге</b>                       | цхъана кога тІехъ тІай<br>хІоттор                                                                        |
| <b>мост на предплечьях</b>                      | пхъарсаш тІехъ тІай<br>хІоттор                                                                           |
| <b>мостик гимнастический</b>                    | дІататтаваларан тІай<br>(гимнастически)                                                                  |
| <b>музыкальное сопровождение</b>                | упражненешца мукъам<br>(мукъаман, мукъамна, мукъа-<br>мо, мукъаме, б; <i>мн.</i> мукъа-<br>маш, б) балор |

## Н

|                                               |                                             |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>«На девять, шесть, три – рассчитайсь!»</b> | «Иссанне, ялханне, кхаан-<br>не – дагарло!» |
| <b>«На месте шагом – марш!»</b>               | «Лаьттачохъ гІулчаш                         |

|                                            |                                                                             |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|                                            | яхарца – йорт эца!»                                                         |
| «На первый и второй<br>расчитайсь!»        | «Хьалхарчунна а, шолгIачун-<br>на а – дагарло!»                             |
| «На свои места – марш!»                    | «Шайн меттигашка – йорт эца!»                                               |
| «На шесть, три, на месте –<br>расчитайсь!» | «Ялханне, кхаанне лаьтта-<br>чохь – дагарло!»                               |
| «На середину – равняйсь!»                  | «Юккьехьа – нисло!»                                                         |
| «Нале – во!»                               | «Аьрру – агIор!»                                                            |
| «Налево (направо) в<br>обход- марш!»       | «Аьрру (аьтту) агIор гола<br>тухуш – йорт эца!»                             |
| набивные мячи                              | чу хIумнаш йобькина<br>буьрканаш                                            |
| наклон туловища                            | дегI (дегIан, дегIана, дегIо,<br>дегIе, д; <i>мн.</i> догIмаш, д)<br>саттор |
| наклон вперед                              | дегI хьалхахьа саттор                                                       |
| наклон назад, касаясь пола                 | лаьтта хьакхадолуьйтуш<br>юханехьа саттар                                   |
| наклон прогнувшись,<br>руки на пояс        | юхатаьIна саттар,<br>куьйгаш гIодаюккье                                     |
| наклон с захватом ног                      | когаш лоцуш саттар                                                          |
| наклон в широкой стойке,<br>руки в сторону | шуйра хIоттарера охьа-<br>саттар, куьйгаш<br>агIонашка                      |
| наклоняйся                                 | охьатеIа (охьасетта)                                                        |
| «Налево – равняйсь!»                       | «Аьрру агIор – нисло!»                                                      |
| «Направо – равняйсь!»                      | «Аьтту агIор – нисло!»                                                      |

|                                                                                        |                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>«Направо (налево) –<br/>разомкнись!»</b>                                            | «Аьтту (аьрру) агӀор<br>дӀасахила!»                                                                                                                                   |
| <b>«Направо (налево) на<br/>один (два, три,четыре<br/>и т.д.) шагов – разомкнись!»</b> | «Аьтту (аьрру) агӀор цхьана<br>(шина, кхаа, деа и.дӀ.кх.)<br>гӀулчана – дӀасахила!»                                                                                   |
| <b>«Направо (налево) –<br/>сомкнись!»</b>                                              | «Аьтту (аьрру) агӀор –<br>тӀеттӀахила!»                                                                                                                               |
| <b>направление движения</b>                                                            | боламан агӀо                                                                                                                                                          |
| <b>нарушение правил</b>                                                                | бакьонаш (бакьо – бакьонан,<br>бакьонна, бакьоно, бакьоне,<br>й; <i>мн</i> бакьонаш, <i>й</i> ) талхор                                                                |
| <b>наскок на снаряд</b>                                                                | гӀирсана тӀекхоссавалар                                                                                                                                               |
| <b>наскок на снаряд в вис</b>                                                          | тӀекхоссаваларца гӀирса<br>тӀехь кхозавалар                                                                                                                           |
| <b>наскок на снаряд в вис<br/>на верхней жерди</b>                                     | тӀекхоссаваларца гӀирсан<br>лакхарчу гӀуркхана<br>(гӀуркх – гӀуркхан, гӀуркхана,<br>гӀуркхо, гӀуркхе, <i>б</i> ; <i>мн</i> .<br>гӀуркхаш, <i>д</i> ) тӀехь кхозавалар |
| <b>наскок на снаряд в вис<br/>с крестным хватом</b>                                    | галморзаха тасаваларца<br>кхозалуш, гӀирсана<br>тӀекхоссавалар                                                                                                        |
| <b>наскок на снаряд в вис<br/>хватом сверху</b>                                        | тӀехула тасаваларца<br>кхозалуш, гӀирсана<br>тӀекхоссавалар                                                                                                           |
| <b>наскок на снаряд в вис<br/>хватом снизу</b>                                         | лахахула тасаваларца<br>кхозалуш, гӀирсана<br>тӀекхоссавалар                                                                                                          |
| <b>наскок на снаряд в упор</b>                                                         | гӀирсана дуьхьала<br>тӀекхоссавалар                                                                                                                                   |

|                                                           |                                                                            |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>наскок на снаряд в упор на руках</b>                   | куьйгийн гIорторах<br>гIирсана тIекхоссавалар                              |
| <b>наскок на снаряд в упор присев</b>                     | охъалахвеллачуьра<br>гIорторца гIирсана<br>тIекхоссавалар                  |
| <b>наскок на снаряд махом одной и толчком другой ноги</b> | цхъа ког ласторца,<br>вукхуьнца дIататтаваларца<br>гIирсана тIекхоссавалар |
| <b>наскок на снаряд сбоку</b>                             | гIирсан агIонера гIирсана<br>тIекхоссавалар                                |
| <b>наскок на снаряд с конца</b>                           | гIирсан чаккхенера<br>гIирсана тIекхоссавалар                              |
| <b>наскок на снаряд с места</b>                           | лаьттачуьра гIирсана<br>тIекхоссавалар                                     |
| <b>наскок на снаряд с опорной двумя руками</b>            | шина куьйга тIе гIуртуш<br>гIирсана тIекхоссавалар                         |
| <b>наскок на снаряд с разбега</b>                         | чухахкавелла гIирсана<br>тIекхоссавалар                                    |
| <b>наскок на снаряд толчком двумя ногами</b>              | шина когаца дIататтавалар-<br>ца гIирсана тIекхоссавалар                   |
| <b>национальная сборная команда</b>                       | къоман вовшахтоьхна<br>команда                                             |
| <b>начало упражнения</b>                                  | упражнени йолор                                                            |
| <b>недостаточная амплитуда</b>                            | кхачамазан ластам (ластаман,<br>ластамна, ластамо, ластаме, б)             |
| <b>недостаточная плавность</b>                            | дегI дайн хиларан<br>кхачамбацар                                           |
| <b>недостаточная ритмич-</b>                              | кхачамазен ритмичность                                                     |

|                                           |                                       |
|-------------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>ность</b>                              |                                       |
| <b>неправильное выполнение упражнения</b> | упражнени нийса кхо-<br>чуш цаяр      |
| <b>неправильное положение корпуса</b>     | дегI нийса цалаттор                   |
| <b>непридусмотренная остановка</b>        | билгалдина (дагахь) доцу<br>сацар     |
| <b>неуверенность</b>                      | шеко хилар                            |
| <b>неуверенность в себе</b>               | шех тешна цахилар, шех<br>бIо цаболар |
| <b>нижняя жердь (НЖ)</b>                  | лахара хьокха, гIуркх                 |
| <b>низкий снаряд</b>                      | лоха гIирс (коьчал)                   |
| <b>новая попытка</b>                      | керла гIортар                         |
| <b>новый элемент</b>                      | керла элемент (дакьалг)               |

## О

|                                |                                          |
|--------------------------------|------------------------------------------|
| <b>оборот</b>                  | го баккхар                               |
| <b>обратное движение</b>       | юханехьа болам                           |
| <b>обратный хват</b>           | юханехьа лацар                           |
| <b>общий результат</b>         | юкъяра жамIа, хилам<br>(кхачам)          |
| <b>обыкновенный бег</b>        | евзаш йолчу кепехь<br>идар (вадар, ядар) |
| <b>обязательная программа</b>  | декхарийлахь йолу<br>программа           |
| <b>обязательные упражнения</b> | декхарийлахь йолу<br>упражненеш          |

|                                        |                                                         |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>одна десятая балла</b>              | цхъаъ уътталгIа балл                                    |
| <b>оказание помощи</b>                 | гIо дар                                                 |
| <b>оканчание упражнения</b>            | упражненин чаккхе                                       |
| <b>окончательная оценка</b>            | тIаьххъара а мах хадор                                  |
| <b>опередить</b>                       | хьалхе яккха                                            |
| <b>описание упражнений</b>             | шарамийн кепаш дIаязъяр                                 |
| <b>опорный прыжок</b>                  | гIорторан кхоссадалар                                   |
| <b>опорный прыжок лёта</b>             | хIаваэхула гIорторан<br>кхоссадалар                     |
| <b>опорный прыжок ноги<br/>врозь</b>   | когаш дIасабахийтина<br>гIорторан кхоссадалар           |
| <b>опорный прыжок согнув<br/>ноги</b>  | когаш саттийна<br>гIорторан кхоссадалар                 |
| <b>опорный прыжок согнув-<br/>шись</b> | дегI саттийна гIорторан<br>кхоссадалар                  |
| <b>определение результата</b>          | жамIа билгалдаккхар                                     |
| <b>опробование снаряда</b>             | гIирс (коьчал) зер (масд. зе<br>ран, зерна, зеро, зере) |
| <b>опускание рук</b>                   | куьйгаш охьдахийтар                                     |
| <b>осанка</b>                          | куц, кеп                                                |
| <b>основная стойка</b>                 | коьрта хIоттам                                          |
| <b>основные элементы</b>               | коьртан элементаш<br>(дакьалгаш)                        |
| <b>остановка</b>                       | сацар                                                   |
| <b>«Открытой петлей – марш!»</b>       | «Схьабиллинчу гонан<br>кепехь - йорт эца!»              |

|                                   |                                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <b>открытый прыжок</b>            | дІадиллина кхоссадалар            |
| <b>отличное выполнение</b>        | тІехдика кхочушдар                |
| <b>отмах</b>                      | билгалонна хІума<br>ластор        |
| <b>«Отставить!»</b>               | «Саца!», «Сацаде!»                |
| <b>отталкивание</b>               | дІататтадалар                     |
| <b>отталкивание ногами</b>        | когашца дІататтадалар             |
| <b>оценка</b>                     | мах хадор                         |
| <b>оценка качества выполнения</b> | кхочушдеш дикаллин<br>мах хадор   |
| <b>оценка прыжков</b>             | кхоссадаларийн мах<br>хадор       |
| <b>оценка упражнений</b>          | упражненийн мах хадор             |
| <b>ошибка в исполнении</b>        | кхочушдечун тІехъ<br>гІалат далар |

## П

|                             |                        |
|-----------------------------|------------------------|
| <b>падение со снаряда</b>   | гІирса тІера охъкхетар |
| <b>палку вниз</b>           | гІаж охъа              |
| <b>палку вперед – вверх</b> | гІаж хъалха – ирх      |
| <b>палку к плечу</b>        | гІаж белше             |

## Г

|                                               |                                             |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>палку на грудь</b>                         | гІаж некха тІе                              |
| <b>палку на грудь правым<br/>концом вверх</b> | аьтту юьхыг хъала а<br>йолуш гІаж некха тІе |

|                                                                           |                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>палку на голову вправо</b>                                             | гҀаж коьрте аьтту агҀор                                                                                      |
| <b>парад участников</b>                                                   | декъашхойн парад                                                                                             |
| <b>пауза</b>                                                              | соцунгҀа (соцунгҀин, соц-<br>унгҀина, соцунгҀо, соцунгҀе, й)                                                 |
| <b>переворот</b>                                                          | тҀекҀелвалар                                                                                                 |
| <b>переворот вперед</b>                                                   | хьалхахьа тҀекҀелвалар                                                                                       |
| <b>переворот в сторону</b>                                                | агҀора тҀекҀелвалар                                                                                          |
| <b>переворот назад</b>                                                    | тҀехьахьа тҀекҀелвалар                                                                                       |
| <b>перекат</b>                                                            | карчар                                                                                                       |
| <b>перекидной прыжок</b>                                                  | дегҀ тҀехула кхуссуш<br>кхоссадалар                                                                          |
| <b>перекладина</b>                                                        | васхал                                                                                                       |
| <b>перемах</b>                                                            | дегҀ (дегҀа меже) гҀирсана<br>тҀехула даккхар (яккхар)                                                       |
| <b>перемена направления<br/>движения</b>                                  | боламан агҀо хийцар                                                                                          |
| <b>перемена хвата</b>                                                     | схьалацар (катохар)<br>хийцар                                                                                |
| <b>перемещение центра<br/>тяжести</b>                                     | дегҀан дозаллин юкъ<br>хийцар                                                                                |
| <b>перестроение</b>                                                       | хийцаделла дҀахҀоттар                                                                                        |
| <b>перестроение из одной<br/>колонны в две (три, четы-<br/>ре и т.д.)</b> | вовшашна хьалх – тҀаьхьа<br>цхьана могҀанехь лаьтта-<br>чуьра шина (кхаа, беа, и.д. а)<br>могҀане дҀахҀоттар |
| <b>перестроение из одной<br/>шеренги в две (три, четы-</b>                | юх-юххехь цхьана<br>могҀанехь лаьттачуьра                                                                    |

|                                                                      |                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ре и т.д.)</b>                                                    | шина (кхаа, беа к.д. а)<br>могІане дІахІоттар                                  |
| <b>перестроение в движении</b>                                       | боламехь хийцаделла<br>дІахІоттар                                              |
| <b>перестроения, выполняемые бегом</b>                               | идарехь кхочушден<br>хийцаделла дІахІоттар                                     |
| <b>перестроение на месте</b>                                         | лаъттачохь хийцаделла<br>дІахІоттар                                            |
| <b>перетягивание</b>                                                 | дІасаозор                                                                      |
| <b>перехват</b>                                                      | дІасалацар                                                                     |
| <b>переход</b>                                                       | дехъавалар                                                                     |
| <b>петля закрытая</b>                                                | дІакъевлина го, шад                                                            |
| <b>петля открытая</b>                                                | схъабиллина го, шад                                                            |
| <b>плохая осанка</b>                                                 | куц доцуш хилар                                                                |
| <b>площадка для прыжков</b>                                          | майда                                                                          |
| <b>«По большой (средней, малой) дуге налево (направо) - марш!»</b>   | «Боккхачу (юккърчу, жимачу) гонехула<br>аърру(аътту) агІорхъа<br>йорт эца!»    |
| <b>«По большому (среднему, малому) кругу налево (направо) марш!»</b> | «Боккхачу (юккърчу, жимачу) гонехула аърру<br>(аътту) агІорхъа - йорт<br>эца!» |
| <b>«По диагонали – марш!»</b>                                        | «Сонера соне – йорт эца!»                                                      |
| <b>«По порядку – рассчитайсь!»</b>                                   | «РогІехь – дагарло!»                                                           |

|                                                              |                                                                 |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>«По три (четыре, пять и т.д) – рассчитайсь!» победить</b> | «Кхоккха (виъ-виъ, пхиппа и.дІ.кх.) – дагарло!»<br>толам баккха |
| <b>побить рекорд</b>                                         | рекорд йохо                                                     |
| <b>поверхность коня</b>                                      | говран тІехуле (тІиз, тІехало)                                  |
| <b>поворачиваться</b>                                        | дІахьовзар                                                      |
| <b>поворот в приседе</b>                                     | охъалахваларехъ<br>дІахьовзар                                   |
| <b>поворот кругом</b>                                        | юханехъа дІахьовзар                                             |
| <b>поворот на 90, 180, 360 градусов</b>                      | 90, 180, 360 градус<br>дІахьовзар                               |
| <b>поворот туловища</b>                                      | дегІ дІахьовзадар                                               |
| <b>поворот на месте</b>                                      | цхъана меттехъ хьовзар                                          |
| <b>повторение упражнения</b>                                 | упражнени карлаяккхар                                           |
| <b>подготовка</b>                                            | кечам бар                                                       |
| <b>подниматься</b>                                           | хъалаайвалар                                                    |
| <b>подсаживание</b>                                          | тІехаор                                                         |
| <b>подставка</b>                                             | кІелхІотторг                                                    |
| <b>подход</b>                                                | гІирсана тІевахар                                               |
| <b>подъем</b>                                                | хъалавалар                                                      |
| <b>подъем вперед</b>                                         | хъалхахъа хъалавалар                                            |
| <b>подъем двумя</b>                                          | шинца хъалавалар                                                |
| <b>подъем махом</b>                                          | ластарца хъалавалар                                             |
| <b>подъем махом вперед</b>                                   | хъалхахъа ластарца хъа                                          |

|                                                                                     |                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|                                                                                     | лавалар                                     |
| <b>подъем махом вперед<br/>в упор углом</b>                                         | дегI ласторца са лоцуш<br>гIорторе хIоттор  |
| <b>подъем правой</b>                                                                | аьтту куьйгаца хьалавала                    |
| <b>подъем разгибом</b>                                                              | дегI сатторца хьалавалар                    |
| <b>подъем силой из виса</b>                                                         | кхозучура ницкъаца<br>хьалавалар            |
| <b>подъем силой поочередно</b>                                                      | ницкъаца рогI-рогIехь<br>хьалавалар         |
| <b>полет – кувырок (имеется<br/>ввиду: отталкивание –<br/>фаза полета – кувырок</b> | хIаваэхь хилар – дегI гул-<br>дарехь карчар |
| <b>положение лежа</b>                                                               | Iуьллу кеп                                  |
| <b>полный шаг</b>                                                                   | юьззина гIулч                               |
| <b>«Полповорота налево!»</b>                                                        | «Аьрру агIора ах-<br>хьовза!»               |
| <b>«Полповорота - на право!»</b>                                                    | «Аьтту агIора ах – хьовза!»                 |
| <b>полуприсед наклонный,<br/>руки вперед</b>                                        | саттарца ахлахвалар,<br>куьйгаш хьалхахьа   |
| <b>полуприсед, руки вперед</b>                                                      | ахлахвалар, куьйгаш<br>хьалхахьа            |
| <b>полуприсед с наклоном</b>                                                        | охьасаттарца ахлахвалар                     |
| <b>полушпагат на левой</b>                                                          | ахшпагат аьрручунна<br>тIехь                |
| <b>полуфинал</b>                                                                    | ахфинал                                     |

|                                                 |                                               |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>«Полшага!»</b>                               | АхгІулч                                       |
| <b>«Полшага вперед!»</b>                        | «АхгІулч хьалха!»                             |
| <b>«Полшага назад!»</b>                         | «АхгІулч юха!»                                |
| <b>«Полшага влево!»</b>                         | «АхгІулч аьрру агІор!»                        |
| <b>«Полшага вправо!»</b>                        | «АхгІулч аьтту агІор!»                        |
| <b>поражение</b>                                | эшар                                          |
| <b>порядок выступления<br/>команд</b>           | командаша хьуьнарш<br>гойту рагІ              |
| <b>порядок выступления<br/>участников</b>       | декъахоша хьуьнарш<br>гойту рагІ              |
| <b>построение</b>                               | дІахІоттар                                    |
| <b>построение в колонну</b>                     | хьалх-тІаьхьа дІахІоттар                      |
| <b>построение в шеренгу</b>                     | юх-юххе дІахІоттар                            |
| <b>построение упражнения</b>                    | упражнени хІоттор                             |
| <b>походный шаг</b>                             | боламан гІулч                                 |
| <b>пояс для страховки</b>                       | ларваран доьхка                               |
| <b>«Правое (левое) плечо<br/>вперед –марш!»</b> | «Аьтту (аьрру) белш<br>хьалхахьа – йорт эца!» |
| <b>правая в сторону</b>                         | аьттуниг агІор                                |
| <b>правая в сторону вверх</b>                   | аьттуниг агІор ирх                            |
| <b>правая в сторону на носок</b>                | аьттуниг агІор буьхьар тІе                    |
| <b>правая в сторону палку<br/>вверх</b>         | аьттуниг агІор гІаж ирх                       |
| <b>правая в сторону палку<br/>вниз</b>          | аьттуниг агІор гІаж охьа                      |

|                                                   |                                                            |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>правая вперед вверх,<br/>руки на пояс</b>      | аьттуниг хьалхахьа ирх,<br>куьйгаш гӀодаюккье              |
| <b>правая вперед, руки на<br/>пояс</b>            | аьттуниг хьалхахьа,<br>куьйгаш гӀодаюккье                  |
| <b>правильное положение<br/>корпуса</b>           | дегӀан хӀоттам нийса хилар                                 |
| <b>присед</b>                                     | охьалахвалар                                               |
| <b>присед, руки на пояс</b>                       | охьалахвалар, куьйгаш<br>гӀодаюккье                        |
| <b>присед на левой, руки<br/>вперед</b>           | аьрручунна тӀехь<br>охьалахвалар, куьйгаш<br>хьалхахьа     |
| <b>приставить ногу</b>                            | ког юххе хӀотто                                            |
| <b>проверка снарядов</b>                          | гӀирс зер                                                  |
| <b>прогибание</b>                                 | юхасаттар                                                  |
| <b>произвольные<br/>упражнения</b>                | шен лаамехь упражненеш                                     |
| <b>простой прыжок<br/>противоход</b>              | цхьалхе кхоссадалар<br>дуьхь-дуьхьала болам                |
| <b>«Противоходом<br/>внутрь – марш!»</b>          | «Дуьхь – дуьхьала юккье-<br>хьа йорт эца!»                 |
| <b>«Противоходом – марш!»</b>                     | «Дуьхь – дуьхьала – йорт<br>эца!»                          |
| <b>«Противоходом налево–<br/>(направо) марш!»</b> | «Дуьхь – дуьхьала аьрру<br>(аьтту)агӀорхьа – йорт<br>эца!» |
| <b>«Противоходом по</b>                           | «Дуьхь – дуьхьала цхьацца                                  |

|                                                                 |                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>одному налево направо –<br/>марш!»</b>                       | аьрру а, аьтту а агӀор –<br>йорт эца!»                                               |
| <b>пружинный шаг</b>                                            | тина – тӀаьӀаш гӀулч                                                                 |
| <b>прыгнуть</b>                                                 | кхоссадала                                                                           |
| <b>прыжок</b>                                                   | кхоссадалар (масд. кхосса-<br>даларан, кхоссадаларна,<br>кхоссадаларо, кхоссадаларе) |
| <b>прыжок в группировке</b>                                     | дегӀ гулдина кхоссавалар                                                             |
| <b>прыжок выпадам</b>                                           | таӀарца кхоссавалар                                                                  |
| <b>прыжок кольцом</b>                                           | дегӀах чӀуг еш кхоссавалар                                                           |
| <b>прыжок назад прог-<br/>нувшись</b>                           | юхасеттина юханехьа<br>кхоссавалар                                                   |
| <b>прыжок ноги врозь</b>                                        | когаш дӀасабахийтина<br>кхоссавалар                                                  |
| <b>прыжок ноги врозь в угол</b>                                 | когаш дӀасабахийтина са<br>беш кхоссавалар                                           |
| <b>прыжок полукольцом<br/>правой</b>                            | аьттучуьнца ахчӀуг еш<br>кхоссавалар                                                 |
| <b>прыжок прогнувшись<br/>сгибая однуили<br/>две ноги назад</b> | юхасеттина цхьаь я ший<br>ког юханехьа саттош<br>кхоссавалар                         |
| <b>прыжок с поворотом</b>                                       | верзарца кхоссавалар                                                                 |
| <b>прыжок с поворотом<br/>кругом</b>                            | юханехьа верзарца<br>кхоссавалар                                                     |
| <b>прыжок со сменой ног</b>                                     | когаш хуьйцуш кхоссавалар                                                            |
| <b>прыжок сгибая ноги<br/>спереди</b>                           | хьалхахьа когаш саттош<br>кхоссавалар                                                |

**прыжок согнув ноги**

**прыжок через коня**

**прыжок шагом**

**«Прямо!»**

когаш саттош кхоссавалар

говрана тІехула кхоссавалар

гІулч яккхарца кхоссавалар

«Нийсса!»

## **Р**

**равновесие кольцом  
на правой**

**равновесие на правой,  
руки в сторону**

**равновесие с захватом  
на правой,**

**правую руку в сторону**

**равновесие шпагатом на  
правой**

**«Равняйсь!»**

**разведение ног**

**разминка**

**размыкание**

**размыкание на месте**

**размыкание, выполняемое  
при беге**

**размыкание, выполняемо  
при ходьбе**

**размыкание на вытянутые  
руки**

дегІах чІуг йина аьттучу  
кога тІехь нийсалла

аьттучунна тІехь нийсалла,  
куьйгаш агІор

аьттуниг лацарца нийсалла,

аьтту куьг агІор

аьттучунна тІехь шпагатца  
(тІийригца) нийсалла

«Нисло!»

когаш дІасабахийтар

дегІ хецадалиитар

дІасахилар

лаьттачохь дІасахилар

идарехь кхочушден  
дІасахилар

боламехь кхочушден  
дІасахилар

дІасадахийтинчу  
куьйгашна дІасахилар

**размыкание на один  
(два, три, четыре) шага**

цхъана (шина, кхаа, еа  
и. д. л. кх.) гIулчана  
дIасахилар

**разница в оценках**

мах хадорехъ йолу  
башхалла

**«Разойдись!»**

«ДIасадовла!»

**разноименный мост с  
опорой правой (левой)  
ногой, левой (правой)  
рукой**

аьтту (аьрру) когаца,  
аьрру (аьтту)  
куьйгаца гIорторехъ тIай

**разнообразие упражнений**

упражненийн тайп –  
тайпаналла

**расписание соревнований**

къовсамийн раж (расписани)

**«Реже!»**

«Нилхо!»

**руки в сторону**

куьйгаш агIор

**руки вверх**

куьйгаш ирх

**руки вверх наружу**

куьйгаш ирх арахъа

**руки вниз**

куьйгаш охъа

**руки вниз наружу**

куьйгаш охъа арахъа

**руки вперед**

куьйгаш хьалхахъа

**руки вперед вверх**

куьйгаш хьалхахъа ирх

**руки вперед к низу**

куьйгаш хьалхахъа охъане

**руки за голову**

куьйгаш коьрта тIехъа

**руки к плечам**

куьйгаш белшашка

**руки на пояс**

куьйгаш гIодаюккъе

**руки на голову**

куьйгаш коьрта тIе

**руки назад**

**«Ряды вздвой!»**

куыйгаш тІехъа

«МоґІанаш шалха даха!»

## **С**

**сальто**

сальто (сальтон, сальтонна, сальтоно, сальтоне, *й; мн.* сальтош, *й*)

**сальто вперед в группировке**

сальто хьалхахъа дегІ гулдарехъ

**сальто назад в группировке**

сальто юханехъа дегІ гулдарехъ

**сведение строя**

моґІа тІеттІа балор

**сгибаться**

сетта

**сед**

Іер (*масд.* Іеран, Іерна, Іеро, Іере)

**сед на бедре**

варе тІехъ Іер

**сед на пятках, руки на пояс**

кІажош тІехъ Іер, куыйгаш гІодаюккъе

**сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх**

кІажош тІехъ хьалхахъа саттарцаІер, куыйгаш ирх

**сед ноги врозь**

когаш дІасабахийтина Іер

**сед с захватом**

дІалацарца Іер

**сед согнувшись**

сеттина Іер

**сед углом**

са лаьцна Іер

**секретарь**

секретарь, йозанча (йозанчин, йозанчина, йозанчо, йозанче)

|                                                                  |                                                                     |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>секундомер</b>                                                | секундаш юстург                                                     |
| <b>сигнал времени</b>                                            | хенан хаам                                                          |
| <b>окрестный шаг</b>                                             | галаморзаха гІулч                                                   |
| <b>слияние строя</b>                                             | могІа вовшахъэр                                                     |
| <b>«Смирно!»</b>                                                 | «ДІате!»                                                            |
| <b>«Смирно! Равнение<br/>направо (налево,<br/>на середину)!»</b> | «ДІате! Нисдалар аьтту<br>агІорхъа, (аьрру агІорхъа,<br>юккъехъа)!» |
| <b>снаряд</b>                                                    | гІирс                                                               |
| <b>совершенное выполнение</b>                                    | кхачаме кхочушдар                                                   |
| <b>согнуть руки в сторону</b>                                    | куьйгаш агІоне саттадар                                             |
| <b>согнуть руки вперед</b>                                       | куьйгаш хьалхахъа саттадар                                          |
| <b>согнуть руки назад</b>                                        | куьгаш тІехъахъа саттадар                                           |
| <b>соскок</b>                                                    | охъаэккхар                                                          |
| <b>соскок боком</b>                                              | агІонца охъаэккхар                                                  |
| <b>соскок дугой</b>                                              | секхаІодан кепехъ охъаэкк<br>хар                                    |
| <b>соскок махом назад</b>                                        | юханехъа ластарца охъаэкк<br>хар                                    |
| <b>соскок махом назад из<br/>упора или виса</b>                  | гІорторера я кхозачуьра<br>юханехъа ластарца<br>охъаэккхар          |
| <b>соскок ноги врозь</b>                                         | когаш дІасабахийтина<br>охъаэккхар                                  |
| <b>соскок углом</b>                                              | са бина охъаэккхар                                                  |
| <b>состав команды</b>                                            | командин тоба (декъашхойн                                           |

|                                                  |                                                                                   |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|                                                  | тоба)                                                                             |
| <b>спад</b>                                      | чудожар                                                                           |
| <b>спад вперед</b>                               | дегI хьалхахьа чудожар                                                            |
| <b>спад назад</b>                                | юханехьа чудожар                                                                  |
| <b>спираль</b>                                   | спираль (спиралан, спирала<br>на, спирало, спирале, й; <i>мн.</i><br>спиралаш, й) |
| <b>«Спираль налево (на право)<br/>– марш!»</b>   | «Спиралан кепехь аьрру<br>(аьтту) агIор – йорт эца!»                              |
| <b>старший судья</b>                             | лакхара суьдхо                                                                    |
| <b>статическое положение</b>                     | цхьана кепехь хIоттар                                                             |
| <b>«Становись!»</b>                              | «ДIахIотта!»                                                                      |
| <b>«Стать в строй!»</b>                          | «МогIане дIахIотта!»                                                              |
| <b>стойка боком к снаряду</b>                    | гIирсана агIонца хIоттар                                                          |
| <b>стойка лицом к снаряду</b>                    | гIирсана дуьхьал хIоттар                                                          |
| <b>стойка на голове</b>                          | коьрта тIе хIоттар                                                                |
| <b>стойка на коленях,<br/>руки на пояс</b>       | голаш тIе хIоттар, куьйгаш<br>гIодаюккье                                          |
| <b>стойка на лопатках</b>                        | пханарш тIе хIоттар                                                               |
| <b>стойка на носках</b>                          | кога буьхьар хIоттар                                                              |
| <b>стойка на одной ноге</b>                      | цхьана кога тIе хIоттар                                                           |
| <b>стойка на плечах</b>                          | белш тIе хIоттар                                                                  |
| <b>стойка на правом колене,<br/>руки на пояс</b> | аьтту гола тIе хIоттар,<br>куьйгаш гIодаюккье                                     |
| <b>стойка ноги врозь,</b>                        | когаш дIасабахийтина                                                              |

|                                                 |                                                       |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>руки на пояс</b>                             | хЮттар, куьйгаш<br>гЮдаюккье                          |
| <b>стойка скрестно правой,<br/>руки на пояс</b> | аьттучуьнца галморзах<br>хЮттар, куьйгаш<br>гЮдаюккье |
| <b>стойки для прыжков</b>                       | кхийсадаларан тІехІут-<br>тийлаш                      |
| <b>стоялки</b>                                  | куьйгаш тІехь латта<br>Іаморан гІирс                  |
| <b>стоять в строю</b>                           | могІарехь латта                                       |
| <b>строй</b>                                    | могІа                                                 |
| <b>строевая стойка</b>                          | могІанан хЮттар                                       |
| <b>строевой шаг</b>                             | могІанан гІулч                                        |
| <b>сумма баллов</b>                             | баллин жамІа                                          |

## Т

|                 |                                                                                                         |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>толчок</b>   | дІататтар                                                                                               |
| <b>трамплин</b> | трамплин (трамплинан,<br>трамплинна, трамплино,<br>трамплине, <i>й; мн.</i> трампли-<br>наш, <i>й</i> ) |

## У

|                                |                                            |
|--------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>уверенность</b>             | бІаболар, тешна хилар                      |
| <b>угол</b>                    | са                                         |
| <b>угол в упоре</b>            | гЮрторехь са лацар                         |
| <b>угол в упоре ноги врозь</b> | гЮрторехь когаш<br>дІасабахийтина са лацар |

|                                      |                                             |
|--------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>узкая стойка ноги врозь</b>       | когаш дІасабахийтина<br>готта хІоттам       |
| <b>упор</b>                          | гІорттор                                    |
| <b>упор лежа</b>                     | Іуьллуш гІорттор                            |
| <b>упор лежа боком на<br/>правой</b> | агІонца аьттучунна тІехь<br>гІорттор        |
| <b>упор лежа на бедрах</b>           | вареш тІехь Іуьллуш<br>гІорттор             |
| <b>упор лежа сзади</b>               | юханехъара Іуьллуш<br>гІорттор              |
| <b>упор на правом локте</b>          | аьтту гола тІехь гІорттор                   |
| <b>упор на предплечьях</b>           | пхъаьрсаш тІехь гІорттор                    |
| <b>упор на руках</b>                 | куьйгаш тІехь гІорттор                      |
| <b>упор на руках согнувшись</b>      | куьйгаш тІехь сеттина<br>гІорттор           |
| <b>упор ноги врозь</b>               | когаш дІасабахийтина<br>гІорттор            |
| <b>упор под углом</b>                | са лаьцна гІорттор                          |
| <b>упор правой</b>                   | аьттучуьнца гІорттор                        |
| <b>упор присев</b>                   | охъалахвелла гІорттор                       |
| <b>упор присев на правой</b>         | аьттучунна тІехь охъалах-<br>велла гІорттор |
| <b>упор руки в сторону – крест</b>   | куьйгаш дІасатесна<br>гІорттор              |
| <b>упор сзади</b>                    | тІехъахъара гІорттор                        |
| <b>упор спереди</b>                  | хъалхахъара гІорттор                        |
| <b>упор стоя согнувшись</b>          | сеттина лаьттачуьра                         |

|                                  |                         |
|----------------------------------|-------------------------|
|                                  | гІортор                 |
| <b>упор углом</b>                | са лаьцна гІортор       |
| <b>упражнение</b>                | упражнени               |
| <b>упражнение на бревне</b>      | хена тІехь упражнени    |
| <b>упражнение на брусьях</b>     | брусаш тІехь упражнени  |
| <b>упражнение на кольцах</b>     | чІагарш тІехь упражнени |
| <b>упражнение на «коне»</b>      | «говра» тІехь упражнени |
| <b>упражнение на перекладине</b> | васхал тІехь упражнени  |

## Ф

|                                                                 |                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>фаза полета в опорных прыжках</b>                            | гІорторан кхиссадалар<br>шкахь хІаваэхь хуьлу фаза                                                                                                           |
| <b>финал в отдельный видах</b>                                  | къастийнчу тайпанашкахь<br>финал                                                                                                                             |
| <b>финал многоборья</b>                                         | хьуьнарш къовсаран финал                                                                                                                                     |
| <b>фланг</b>                                                    | фланг (фланган, флангана,<br>фланго, фланге, <i>й</i> ), тІам<br>(могІарчу тІоман аьтту, я<br>аьрру агІо)                                                    |
| <b>фронт</b>                                                    | фронт (фронта, фронтана,<br>фронто, фронте, <i>й</i> ; <i>мн.</i> фрон<br>таш, <i>й</i> ) (цхьана сиз тІехь ул-<br>улло хІоттарехь бинчу<br>могІанан хьалхе) |
| <b>фронтальное равновесие, в правую сторону, руки в сторону</b> | хьовсархошкахьа вирзина<br>нийсалла, аьтту агІора,<br>куьйгаш – агІонашка                                                                                    |

## Х

|                                                                                                                                             |                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>хват</b>                                                                                                                                 | лацар, катохар ( <i>масд.</i> катохаран, катохарна, катохаро, катохаре)                                                                                   |
| <b>хват сверху</b>                                                                                                                          | тІехула катохар                                                                                                                                           |
| <b>хват снизу</b>                                                                                                                           | лахара катохар                                                                                                                                            |
| <b>ходьба</b>                                                                                                                               | болар                                                                                                                                                     |
| <b>ходьба в приседе (на носках, перекатом на наружной и внутренней частях стоп, на полной стопе, одна на носке, другая на пятке и т.д.)</b> | охъалахваларехъ болар (кога буюхъар, коган арахъара а, чохъара а дакъош тІехъ карчарца, ког нийса, цхъаъ буюхъара, важа кІажи тІехъ хІотторехъ и.дІ. кх.) |
| <b>ходьба в упоре присев</b>                                                                                                                | охъалахваларан гІортторехъ болар                                                                                                                          |
| <b>ходьба в приседе (на носках, пятках, перекатом на наружной и внутренней частях стоп, на полной стопе)</b>                                | охъалахваларехъ болар (кога буюхъара, кІажи тІехъ, карчарца кога арахъара а, чохъара а дакъаш тІехъ), ког нийса хІотторехъ)                               |
| <b>ходьба в упоре стоя согнувшись</b>                                                                                                       | латтарехъ сеттина гІортторехъ болар                                                                                                                       |
| <b>ходьба выпадами</b>                                                                                                                      | дІатаІарца болар                                                                                                                                          |
| <b>ходьба выпадами в сторону</b>                                                                                                            | агІора дІатаІарца болар                                                                                                                                   |
| <b>ходьба выподом, с последующим вставанием в равновесие</b>                                                                                | дІатаІарехъ нийсалла хІуттуш болар                                                                                                                        |
| <b>ходьба крадучись</b>                                                                                                                     | тебна болар                                                                                                                                               |

|                                                                                     |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ходьба на внутренней части стоп</b>                                              | коган чоьхьарчу декъа<br>тӀехь болар                                                  |
| <b>ходьба на месте с высоким подниманием ног</b>                                    | когаш лаккха хьалаайарца<br>цхьана меттехь болар                                      |
| <b>ходьба на наружной части стоп</b>                                                | коган арахьарчу декъа<br>тӀехь болар                                                  |
| <b>ходьба на полусогнутых с ногах наклоном туловища вперед</b>                      | ахсаттийнчу когаш тӀехь,<br>дегӀ хьалха дӀасаттадарехь<br>болар                       |
| <b>ходьба на руках в упоре лежа (ноги скользят по полу или ноги держит партнер)</b> | цхьаммо ши ког дӀалаьцна<br>я уыш текхош куьйгаш тӀехь<br>Ӏуьллуш гӀорторехь болар    |
| <b>ходьба перекатом с пятки на носок перекатом с носка на пятку</b>                 | кӀажи тӀера коган<br>буьхьехьа карчорца а,<br>буьххьера кӀажи тӀе<br>карчорца а болар |
| <b>ходьба приставным шагом (одной ногой или поочередно)</b>                         | ког когана юххе хӀоттош<br>болар (цхьана когаца, я<br>рогӀехь шина а когаца)          |
| <b>ходьба приставным шагом в сторону</b>                                            | ког когана юххе хӀоттош<br>агӀорне болар                                              |
| <b>ходьба скользящим шагом</b>                                                      | ког шаршош болар                                                                      |
| <b>ходьба окрестным шагом (вперед или назад)</b>                                    | галморзахаллица болар<br>(хьалхахьа я тӀехьахьа)                                      |
| <b>ходьба с поворотами</b>                                                          | дӀасаверзарца болар                                                                   |
| <b>ходьба с подниманием на</b>                                                      | кога буьхьар а хӀуттуш,                                                               |

|                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>носок и опусканием на стопу</b>                                                                                                          | кога тӀе охъа а лахлуш болар                                                                                                                                             |
| <b>ходьба с преодолением препятствий</b>                                                                                                    | дуьхьалонашна тӀехула волуш болар                                                                                                                                        |
| <b>ходьба с притопыванием</b>                                                                                                               | ког тохарца болар                                                                                                                                                        |
| <b>ходьба с различными положениями рук (руки за голову, руки перед грудью, руки вверх, руки на пояс, руки вперед, руки в сторону и т.д)</b> | куьйгаш тайп – тайпана лацарехъ болар (куьйгаш коьрта тӀехъа, куьйгаш некхана хьалха, куьйгаш ирх, куьйгаш гӀодаюккъехъ, куьйгаш хьалхахъа, куьйгаш агӀонашка, и.дӀ.кх.) |
| <b>ходьба с ударением (акцентом) на одну или поочередно на две ноги</b>                                                                     | цхъана кога я роӀехъ шина а кога тӀехъ вазваларца (акцент ярехъ) болар                                                                                                   |
| <b>ходьба с хлопками (под ногой, над головой, за телом и т.д.)</b>                                                                          | тӀараш деттарца болар (когаш кӀелахъ, коьрта тӀехула, дегӀана тӀехъа и.дӀ.кх)                                                                                            |
| <b>ходьба со взмахом ноги назад и вперед</b>                                                                                                | ког хьалхахъа а, тӀехъахъа а ластош болар                                                                                                                                |
| <b>ходьба со взмахом прямых ног вперед</b>                                                                                                  | нийса когаш хьалхахъа ласторца болар                                                                                                                                     |
| <b>ходьба согнувшись</b>                                                                                                                    | саттарехъ болар                                                                                                                                                          |
| <b>хронометраж</b>                                                                                                                          | хан юстар (хӀума деш яьлла йолу)                                                                                                                                         |

## Ч

|                         |                  |
|-------------------------|------------------|
| <b>часть упражнения</b> | упражненин дакъа |
|-------------------------|------------------|

|                                                     |                                                                                          |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>«Чаще шаг!»</b>                                  | <b>«ГҮлч сихъе!»</b>                                                                     |
| <b>чемпион (чемпионка)</b>                          | чемпион (тоьлларг)                                                                       |
| <b>чередование различных видов бега</b>             | тайп-тайпана идарш хий - цар                                                             |
| <b>«Через центр восьмеркой - марш!»</b>             | «Юккъехула бархІанан кепехъ - йорт эца!»                                                 |
| <b>«Через центр по два (четыре и т.д.) – марш!»</b> | «Юккъехула шишша (виъ виъ и.дІ.кх.) – йорт эца!»                                         |
| <b>четверть финала</b>                              | финалан чийрик (чийрикан, чийрикна, чийрико, чийрике, <i>й; мн.</i> чийрикаш, <i>й</i> ) |
| <b>четкая остановка</b>                             | дика сацар                                                                               |

### Ш

|                             |                                                                                                                                    |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>шаг выпадом</b>          | тІевазваларца гҮлч                                                                                                                 |
| <b>шаг галопом</b>          | юм эцна гҮлч                                                                                                                       |
| <b>шаг с носка</b>          | кога буюхъара гҮлч                                                                                                                 |
| <b>«Шагом марш!»</b>        | «Боларехъ – йорт эца!»                                                                                                             |
| <b>шеренга</b>              | шеренга (шеренгин, шеренгина, шеренго, шеренге, <i>й; мн.</i> шеренгаш, <i>й</i> ), цхъана сиз тІехъ ул–улло хІоттарца бина моґІа) |
| <b>«Шире шаг!»</b>          | «ГҮлч – шуьйра!»                                                                                                                   |
| <b>ширина</b>               | шоралла                                                                                                                            |
| <b>широкая стойка, ноги</b> | когаш дІасаоьзна шуьйраха                                                                                                          |

**врозь, руки на пояс**

хЮоттар, куыйгаш гЮодаюккье

**шпагат левой, руки в  
стороны**

аьрручуьнца шпагат,  
куыйгаш агЮонашка

**шпагат правой, руки  
назад**

аьтту когаца шпагат,  
куыйгаш тЮехьахья

**щит для метаний**

кхиссарийн щит,  
кхиссарийн у

**Э**

**элемент**

элемент, дакъалг

**Я**

**явка**

кыйсамашка бахкар

## ДЗЮДО

## ДЗЮДО

### А

**абсолютная весовая категория**

барамехь йобзна йоцу  
дегІан йозалла (йозаллин,  
йозаллина, йозалло, йо-  
залле, й)

**активная борьба**

жигара латар

**арбитр, судья на ковре**

арбитр, куз тІера суьдхо

**атакуемый (укэ)**

тІелатаре нисвелларг

**атакующий (тори)**

тІелеташ верг

### Б

**белая лента**

кІайн лента (лентин, лен-  
тина, ленто, ленте, *д; мн.*  
ленташ, *д*)

**белый пояс**

кІайн доьхка

**белый флажок**

кІайн байракх

**боковая подсечка**

агІонца ког тасар

**боковая подсечка под  
две ноги**

агІонца шина кога кІел  
ког тасар

**боковая подсечка с падением**

агІонца охьавужуш ког  
тасар

**болевые приемы**

лазоран приемаш

**борьба в стойке**

хІоттамехь латар  
(ирахьлаьтташ латар)

**борьба лежа**

Іилларехь латар

|                                                           |                                                                     |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>бронзовая медаль</b>                                   | йоъза мидал (мидалан, мидална, мидало, мидале, й;<br>мн. мидалш, й) |
| <b>бросать противника<br/>за пределы ковра</b>            | кыйсамхо куз тѣра<br>дѣакхиссар                                     |
| <b>броски бедром</b>                                      | хенаца кхиссар                                                      |
| <b>броски ногами</b>                                      | когашца дѣасакхиссар                                                |
| <b>броски руками</b>                                      | куыйгашца кхиссар                                                   |
| <b>броски с падением</b>                                  | охъакхетарца кхиссар                                                |
| <b>бросок</b>                                             | дѣакхоссар                                                          |
| <b>бросок обвивом</b>                                     | хъарчарца кхоссар                                                   |
| <b>бросок через бедро</b>                                 | варе тѣхула кхоссар                                                 |
| <b>бросок через бедро<br/>с захватом отворота</b>         | кач лацарца варе тѣхула<br>кхоссар                                  |
| <b>бросок через бедро<br/>с обхватом спины</b>            | букъ лацарца вару тѣхула<br>кхоссар                                 |
| <b>бросок через голову</b>                                | коърта тѣхула кхоссар                                               |
| <b>бросок через голову<br/>с подсадом голенью</b>         | настаран гуоли тѣхаош,<br>коърта тѣхула кхоссар                     |
| <b>бросок через грудь</b>                                 | некха тѣхула кхоссар                                                |
| <b>бросок через грудь<br/>с падением</b>                  | охъакхетарца некха тѣхула<br>кхоссар                                |
| <b>бросок через плечо</b>                                 | белша тѣхула кхоссар                                                |
| <b>бросок через спину и бедро<br/>с захватом отворота</b> | кач лацарца букъана а,<br>варена а тѣхула кхоссар                   |
| <b>бросок через спину и бедро</b>                         | куыг белш кѣелара лоцуш,                                            |

**с захватом руки под плечо**      букъана а, варена а тІехула  
кхоссар

**брюки**      хеча (хечин, хечина, хечо,  
хече, *й*; *мн.* хечеш, *й*)

## В

**возраст участника**      дакъалацархочун хенан  
барам

**вольная схватка**      паргІат тасадалар

**«время!»**      «хан!»

**выведение из равновесия**      нийсаллера галваккхар

**выбивание**      юкъара дІавалар

**выведение из равновесия  
рывком**      схъатохарца нийсаллера  
галваккхар

**выведение из равновесия  
рывком, становясь на колени**      катухуш голаш тІе а  
хІуттуш, галваккхар

**выиграть схватку**      тасадаларехъ толам бакк  
хар

**выход за ковер**      куз тІера дІавалар

## Г

**гонг**      жиргІа (жиргІанан, жир-  
гІанна, жиргІано, жиргІа-  
не, *й*; *мн.* жиргІанаш, *й*)

## Д

**дан**      дан, латаран говзаллин  
барам

**два вадзаари (вадзаари авасэтэ  
иппон)**      шиъ вадзаари (балл)

**дзюдо**

дзюдо (дзюдон, дзюдона,  
дзюдоно, дзюдога), охъа  
тохарехъ латаран тайпа  
дзюдоист, дзюдоха-  
латархо

**дзюдоист, дзюдока**

## **Ж**

**желтый пояс**

можа доьхка

**желтый флажок**

можа байракх

## **З**

**задняя подсечка с падением**

охъавожарца тІехъаша  
ког тасар

**задняя подсечка**

тІехъаша ког тасар

**зажим ногами**

когашца юккье кьовлар

**зажим ногами головы**

когашна юккье корта  
кьовлар

**зажим ногами туловища**

когашца гІад юккье  
кьовлар

**зажим ногами шеи**

когашца юккье ворта  
кьовлар

**зал для занятий дзюдо**

Іаморна лерина зал

**замечание**

бехк баккхар (дІахазор)

**заниматься спортом**

спортах пайдаэцар,  
тІеверзар, спорт лелор

**запасной участник**

тІаьхъалонан декъашхо

**засчитать прием**

далийтанарг дІалара

|                                       |                                                                                                          |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>зацеп изнутри</b>                  | чоьхъара дІалацар                                                                                        |
| <b>зацеп снаружи</b>                  | арахъара дІатасар                                                                                        |
| <b>защитная стойка</b>                | дуьхъалон хІоттам                                                                                        |
| <b>защищаться</b>                     | лардала, дуьхъало ян                                                                                     |
| <b>зеленый пояс</b>                   | баьццара доьхка                                                                                          |
| <b>зеленый флажок</b>                 | баьццара байракх                                                                                         |
| <b>зона безопасности</b>              | кхерамзаллин зона, мет-<br>тиг (майданан дакъа)                                                          |
| <b>зона опасности, цветная полоса</b> | кхераме зона, бос болу<br>аса (асанан, асанна, асано,<br>асане, <i>й</i> ; <i>мн.</i> асанащ, <i>й</i> ) |

## И

|                                           |                                    |
|-------------------------------------------|------------------------------------|
| <b>излюбленный прием<br/>дзюдоиста</b>    | дзюдоистана езаелла<br>прием (кеп) |
| <b>изменение захвата</b>                  | дІалацар хийцар                    |
| <b>итоговый протокол<br/>соревнований</b> | къийсамийн жамІан<br>протокол      |

## К

|                           |                      |
|---------------------------|----------------------|
| <b>карточка участника</b> | декъашхочун карточка |
| <b>ката</b>               | ката                 |
| <b>«Конец схватки!»</b>   | «Тасдаларан чаккхе!» |
| <b>коричневый пояс</b>    | боьмаша доьхка       |
| <b>костюм участника</b>   | декъашхочун духар    |
| <b>красная лента</b>      | цІен лента           |

**красно-белый пояс**  
**красный пояс**  
**красный флажок**  
**куртка дзюдоиста**

цІен-кІайн доьхка  
цІен доьхка  
цІен байракх  
дзюдоистан куртка

## **Л**

**левый захват**

аьрру дІалацар

## **М**

**Международная федерация  
дзюдо (МФД)**

Дуьненаюкьара дзюдон  
федераци (ДДФ)

**«мельница»**

«хьер» (хьеран, хьерана,  
хьеро, хьере, *й; мн.* хье-  
раш, *й*)

**«мельница»через ногу**

«хьер» кога тІехула

**место проведения  
соревнований**

кьийсамаш дІакхоьхьу  
меттиг (меттиган, мет-  
тигна, меттиго, меттиге)

## **Н**

**наилегчайший вес**

уггаре а байн терзанан  
барам

**начало схватки**

тасадаларан юьхь

**«Начинайте!»**

«ДІадоладе!»

**«Не двигайтесь!»**

«Меттах ма довла!»

**несчастный случай**

бохам хилар

**ничья**

цхьа а цатолар

## О

|                                    |                                 |
|------------------------------------|---------------------------------|
| <b>обмануть соперника</b>          | кыйсамхо лизвар                 |
| <b>олимпийский турнир по дзюдо</b> | дзюдохула олимпийски турнир     |
| <b>опорная нога</b>                | гПортран ког                    |
| <b>оранжевый пояс</b>              | сирла-цІегІа цІен-можа доьха    |
| <b>освободиться от захвата</b>     | дІалацарах мукъавалар           |
| <b>остановка времени</b>           | хан сацор                       |
| <b>остановка схватки</b>           | вовшах тасадалар сацор          |
| <b>ответный бросок</b>             | дуьхъала кхоссар                |
| <b>отворот куртки</b>              | курткин кач (юхабилли на)       |
| <b>отказ от борьбы</b>             | латар дІадахъарна дуьхъал хилар |
| <b>охват</b>                       | кочатасавалар                   |
| <b>официальное предупреждение</b>  | леррина дІахъедар               |
| <b>официальные жесты</b>           | леррина уьшарш (куьйган эшарца) |
| <b>оценка</b>                      | мах хадор                       |

## П

|                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| <b>падение</b>        | охъакхетар           |
| <b>падение вперед</b> | хъалхахъа охъакхетар |
| <b>падение на бок</b> | агІонтІе охъакхетар  |
| <b>падение назад</b>  | аркъал охъакхетар    |

|                                           |                                                                                    |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>перегибание локтя</b>                  | коган гола саттор                                                                  |
| <b>передвижение по ковру</b>              | куза тІехула дІасалелар                                                            |
| <b>передняя подножка</b>                  | хьалхара ког тасар                                                                 |
| <b>передняя подсечка</b>                  | хьалхара бух (буьхан, бу<br>ьхана, буьхо, буьхе, б; <i>мн.</i><br>баххаш, д) хадор |
| <b>переплетение ног</b>                   | когаш вовшах хьарчор                                                               |
| <b>переход в другую весовую категорию</b> | кхечу дозаллин бараме<br>валар                                                     |
| <b>переход в положение борьбы лежа</b>    | кузатІехь Іилларехь лата-<br>ре валар, Іуьллуш латаран<br>кепе валар               |
| <b>победа ввиду неявки противника</b>     | кьийсамхо цаварна толам<br>баккхар                                                 |
| <b>победа ввиду отказа противника</b>     | кьийсамхо лата реза<br>цахиларна толам<br>баккхар                                  |
| <b>победа по очкам</b>                    | очокашкахула толам                                                                 |
| <b>победа по преимуществу</b>             | тоьлаш хиларан толам                                                               |
| <b>повороты туловища</b>                  | гІад дІадерзор                                                                     |
| <b>повторить борьбу</b>                   | латар карладаккхар                                                                 |
| <b>подготовка броска</b>                  | кхоссаран кечам бар                                                                |
| <b>подсад голенью</b>                     | ност гІорторца айар                                                                |
| <b>подсечка в колено</b>                  | ког голах гІорторца бух<br>хадор                                                   |
| <b>подсечка в темп шагов</b>              | боларийн барамехь бух                                                              |

|                                      |                                           |
|--------------------------------------|-------------------------------------------|
|                                      | хадор                                     |
| <b>подсечка изнутри</b>              | чухула бух хадор                          |
| <b>подхват изнутри</b>               | чухула схъалацар                          |
| <b>подхват под отставленную ногу</b> | юхахIоттийначу коган<br>кIелара схъалацар |
| <b>поклон</b>                        | корта таIорца маршалла<br>далар           |
| <b>полпобеды</b>                     | ахтолам                                   |
| <b>полулёгкий вес</b>                | терзанан лахара байн ба-<br>рам           |
| <b>полутяжелый вес</b>               | терзанан бараман ах                       |
| <b>помост</b>                        | куз тIебуьлу меттиг                       |
| <b>потерять равновесие</b>           | нийсалла яр                               |
| <b>пояс</b>                          | добьха                                    |
| <b>правая стойка</b>                 | аьтту хIоттам                             |
| <b>правый захват</b>                 | аьтту дIалацам                            |
| <b>предварительные схватки</b>       | хьалхе тасадаларш                         |
| <b>предупреждение</b>                | дIахьедар                                 |
| <b>преимущество</b>                  | тулуш хилар                               |
| <b>привести в порядок костюм</b>     | духар кечдар                              |
| <b>приветствие</b>                   | маршалла далар<br>(декъалдар)             |
| <b>приветствие на коленях</b>        | голаш тIехь маршалла<br>далар             |
| <b>приветствие стоя</b>              | лаьтташ маршалла далар                    |

|                                                          |                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>приветствовать</b>                                    | маршалла хатта                                                                                       |
| <b>присуждение «вадзаари»</b>                            | вадзаари ялар (хъакъдеш<br>магор)                                                                    |
| <b>присуждение «иппон»</b>                               | «иппон» ялар                                                                                         |
| <b>присуждение «кока»</b>                                | «кока» ялар                                                                                          |
| <b>«Продолжайте!»</b>                                    | «ДІакхехъа!»                                                                                         |
| <b>продолжительность схватки</b>                         | тасадаларан йохалла                                                                                  |
| <b>продолжительность удержа-<br/>ния</b>                 | дІалацаран йохалла                                                                                   |
| <b>проигранная схватка</b>                               | эшна тасадалар                                                                                       |
| <b>прямое удушение руками<br/>накрест (намидзюдзимэ)</b> | галмарзаха куьйгашца<br>хорам (хораман, хорамна,<br>хорамо, хораме, б; <i>мн.</i><br>хорамаш, б) бар |

## Р

|                       |                                 |
|-----------------------|---------------------------------|
| <b>рабочая зона</b>   | летаран майданан белхан<br>доза |
| <b>равная борьба</b>  | цхъатерра латар                 |
| <b>размеры татами</b> | татамийн барамаш                |
| <b>результат</b>      | хилам (жамІ)                    |
| <b>решение</b>        | сацам                           |

## С

|                           |                                    |
|---------------------------|------------------------------------|
| <b>сбить опорную ногу</b> | гІорторан кога тІера<br>галваккхар |
| <b>«Сдаюсь!»</b>          | «Эшна!» («Со кьера ву!»)           |

|                              |                                  |
|------------------------------|----------------------------------|
| <b>синий пояс</b>            | сийна доьхка                     |
| <b>синий флажок</b>          | сийна байракх                    |
| <b>система выбывания</b>     | эшнарг юкъяра валаран<br>система |
| <b>сложная чистая победа</b> | чолхе цІена толам                |
| <b>собственный вес</b>       | спортсменан шен деГІан           |
| <b>спортсмена</b>            | йозалла                          |
| <b>составление пар</b>       | шишша латархо вовшахто-<br>хар   |
| <b>средний вес</b>           | терзанан юккьера барам           |
| <b>«Стоп!»</b>               | «Саца!»                          |
| <b>судейские флажки</b>      | суьдхойн байракхаш               |

## Т

|                                |                                                   |
|--------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>татами</b>                  | татами (татамин, татами<br>на, татамо, татаме, й) |
| <b>техника борьбы в стойке</b> | хІоттамехь латаран<br>говзалла                    |
| <b>техника борьбы лежа</b>     | Іилларехь латаран говзал-<br>ла                   |
| <b>техника падений</b>         | охьакхетаран говзалла                             |
| <b>техническое действие</b>    | говзаллин дийриг                                  |
| <b>тяжелый вес</b>             | терзанан беа барам                                |

## У

|                      |                         |
|----------------------|-------------------------|
| <b>угловой судья</b> | сонера кхелахо (суьдхо) |
|----------------------|-------------------------|

|                                                                         |                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>удержание</b>                                                        | сацор                                                                                |
| <b>удержание верхом с захватом<br/>руки и головы</b>                    | куыггий, кортий дІало-<br>цуш, тІехула а хуьлуш,<br>сацор                            |
| <b>удержание поперек с захватом</b>                                     | доьхкий, коггий схьало-<br>цуш                                                       |
| <b>ноги и пояса</b>                                                     | пурх верзош, сацор                                                                   |
| <b>удержание сбоку</b>                                                  | агІонца сацор                                                                        |
| <b>удержание сбоку с захватом<br/>одежды и руки</b>                     | духаррий, куыггий<br>схьалоцуш, агІонца сацор                                        |
| <b>удержание сбоку с захватом<br/>руки и головы</b>                     | куыггий, кортий, схьало-<br>цуш, агІонца сацор                                       |
| <b>удержание со стороны головы<br/>с захватом пояса болчу</b>           | доьхка схьалоцуш, корта<br>агІорхъара сацор                                          |
| <b>удержание со стороны головы<br/>с захватом рук и пояса</b>           | куьйгашший, доьхкий<br>схьалоцуш корта болчу<br>агІохъара сацор                      |
| <b>удержать равновесие</b>                                              | нийсалла сацо                                                                        |
| <b>удушение</b>                                                         | хорам бар (садукъдар)                                                                |
| <b>удушение отворотом сзади</b>                                         | тІаьхъашха кач лоцуш,<br>садоІийла яйар                                              |
| <b>удушение отворотом сзади,<br/>приподнимая руку</b>                   | тІаьхъашха кач лоцуш,<br>куыг хъалаайарца садукъ<br>дар                              |
| <b>удушение предплечьями<br/>накрест прямым и обратным<br/>захватом</b> | хьалхахула а,<br>тІехъахъахула а<br>пхъаьрсашца жІаран ке-<br>пехь лацарца садукъдар |

**удушение сзади плечом и  
предплечьем с упором  
в затылок**

**узел поперек**

**узел пояса**

**умышленное приведение  
костюма в беспорядок**

**ушел от удержания**

белшаца а, пхъаърсаца а  
кӀесара кӀаг а таӀош,  
хорам бар

пурх шад (шедан, шедана,  
шедо, шеде, *й*; *мн.* шод-  
маш, *й*)

добхкаран шад

духар леррина низамера  
даккхар

дӀалацарера мукъавалар,  
кӀелхъаравалар

## **Х**

**хлопки (по ковру или по телу  
соперника)**

тӀарийн татанаш (татанан,  
татанна, татано, татане. *д*;  
*мн.* татанаш, *д*) (кузах я  
кӀийсамхочун дегӀах  
тохарехъ)

## **Ц**

**цветная полоса**

бос болу аса

## **Ч**

**черный пояс**

Ӏаържа добхка

**чистая победа**

цӀена толам

**чистый бросок через плечо**

белш тӀехула цӀена  
кхоссар

## **Ю**

**юко**

юко

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

## ЯЙН АТЛЕТИКА

### А

**автомобиль прессы**

зорбанхойн машина (машенан, машенна, машено, машене, *й*; *мн.* машенаш,*й*)

**автомобиль скорой помощи**

сихачу гӀоьнна машина

**автомобиль судейской коллегии**

суьдхойн машина

**анемометр**

анемометр, механ сихалла лору гӀирс

**арена**

майда

**атака барьера**

дуьхьалонна тӀелатар

**атака планки**

пӀендаӀана тӀелатар

### Б

**барьер**

духьало

**барьер для стипль-чеза**

духьалонашна тӀехулар а идарехь йолу духьало

**барьер у ямы с водой, препятствие у ямы с водой**

хи чохь долчу орана хьалхара духьало

**барьерист**

барьерист, дуьхьалонашна тӀехула идархо

**барьерный бег**

дуьхалонашна тӀехула идар

**бег на длинные дистанции, стайерский бег**

ехачу дистанцехь идар, геналле идар

**бег на короткие дистанции,**

йоцачу дистанцехь идар

## **спринт**

**бег по виражу**

гола тохар (идар)

**бег с препятствиями,  
стипель-чез**

дуюхьалонаш а йолуш,  
3000м. дистанцехь идар

**бегун в эстафете**

эстафетехь водуш верг

**бегун на длинные дистанции,  
стайер**

ехачу дистанцехь идархо

**бегун на короткие дистанции,  
спринтер**

йоцачу дистанцехь идархо

**бегун на средние дистанции,  
средневик**

юккьерчу дистанцехь  
идархо

**белый флаг**

кIайн байракх

**боковой ветер**

агIонгара мох (механ, мо-  
хана, мохо, мохе, *б*; *мн.*  
мехаш, *д*)

**боковые границы сектора  
метания**

кхиссаран секторан  
агIонгара дозана

**бороться**

лата

**борьба**

латар

**боровка дорожки**

некъан агIонан йист

**бросок**

кхоссар

**брусок для оттачивания**

дIататтаваларан брусок  
(брусокан, брусокана, бру-  
соко, брусоке, *й*; *мн.* бру-  
сокаш, *й*)

## **В**

|                                 |                                                                                                                        |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>вес диска</b>                | экъан терзанан барам                                                                                                   |
| <b>вес копья</b>                | гоьмукъан терзанан барам                                                                                               |
| <b>вес молота</b>               | молотан терзанан барам                                                                                                 |
| <b>вес ядра</b>                 | ядрон терзанан барам                                                                                                   |
| <b>ветер</b>                    | мох                                                                                                                    |
| <b>взвешивание</b>              | озадалар                                                                                                               |
| <b>взлететь над планкой</b>     | ирхвахар (пIендаIана<br>тIехула)                                                                                       |
| <b>вид бега</b>                 | идаран тайпа (тайпанан,<br>тайпанна, тайпано, тайпа-<br>не, <i>д</i> ; <i>мн.</i> тайпанаш, <i>д</i> )                 |
| <b>виды метания</b>             | кхиссаран тайпанаш                                                                                                     |
| <b>виды прыжков</b>             | кхиссадаларан тайпанаш                                                                                                 |
| <b>виды эстафетного бега</b>    | эстафетни идарийн<br>тайпанаш                                                                                          |
| <b>вираж</b>                    | гола туху меттиг                                                                                                       |
| <b>внешняя дорожка</b>          | арахъара некъ                                                                                                          |
| <b>«Внимание!»</b>              | «Тидам!»                                                                                                               |
| <b>внутренний диаметр круга</b> | гонан чохъара диаметр<br>(диаметран, диаметрана,<br>диаметро, диаметре, <i>й</i> ;<br><i>мн.</i> диаметраш, <i>й</i> ) |
| <b>внутренняя дорожка</b>       | чоьхъра некъ                                                                                                           |
| <b>возвратить участника</b>     | декъашхо вухаверзо                                                                                                     |
| <b>возвышение стартера</b>      | старт ялархочун лакхе<br>(лакхенан, лакхенна, лак-                                                                     |

|                                                  |                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                  | хено, лакхене)                                                                                                                              |
| <b>вращение (при метании)</b>                    | хыйзар (кхиссарехь)                                                                                                                         |
| <b>время</b>                                     | хан                                                                                                                                         |
| <b>время на финише</b>                           | финишехь гайтина хан                                                                                                                        |
| <b>вспомогательные отметки<br/>(при разбеге)</b> | гЮьнан билгалонаш (бил-<br>гало - билгалонан, билга-<br>лонна, билгалоно, билга-<br>лоне, й; <i>мн.</i> билгалонаш,<br>й) (чухахкадаларехь) |
| <b>встречный ветер</b>                           | юьхь дуьхьала мох                                                                                                                           |
| <b>втыкание шеста</b>                            | хьокха (хьокханан, хьо-<br>кханна, хьокхо, хьокхе, б;<br><i>мн.</i> хьокхий, д) дІагІортор                                                  |
| <b>вход в поворот</b>                            | голатохаре валар                                                                                                                            |
| <b>выбыть из соревнований</b>                    | кыйсамашна юкъяра ва-<br>лар                                                                                                                |
| <b>вызов участников</b>                          | декъашхошка кхайкхар                                                                                                                        |
| <b>вызывать</b>                                  | кхайкха                                                                                                                                     |
| <b>выйти на прямую</b>                           | нийсачу сиз тІе вала                                                                                                                        |
| <b>выпрямление (при<br/>отталкивании)</b>        | дІанисвалар<br>(дІататтаваларехь)                                                                                                           |
| <b>выпрямление ноги</b>                          | ког нисбар                                                                                                                                  |
| <b>высокий старт</b>                             | лекхачу хІоттамехь старт<br>(стартан, стартана, старто,<br>старте, й; <i>мн.</i> старташ, й)                                                |
| <b>высота планки</b>                             | пІендагІан лакхалла                                                                                                                         |
| <b>высота хвата</b>                              | лацаран локхалла                                                                                                                            |

|                          |                                                                                        |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>выстрел</b>           | герз (герзан, герзана, герззо, герзе, <i>д</i> ; <i>мн.</i> герзаш, <i>д</i> ) кхоссар |
| <b>выталкивание ядра</b> | ядро арататтар                                                                         |
| <b>выход с виража</b>    | гола тохарера аравалар                                                                 |

## Г

|                    |                                                                                                  |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>газон</b>       | дАиййна буц (бецан, бецана, бецо, беце, <i>й</i> ; <i>мн.</i> бецаш, <i>й</i> )                  |
| <b>гладилка</b>    | иту тохаран чоь                                                                                  |
| <b>график бега</b> | идаран график (графикан, графикана, графико, графике, <i>й</i> ; <i>мн.</i> графикаш, <i>й</i> ) |

## Д

|                                |                                                                                                                                            |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>дать старт</b>              | старт яла                                                                                                                                  |
| <b>деревянная основа диска</b> | экъанан дечиган бух (буьхан, буьхана, буьхо, буьхе, <i>б</i> ; <i>мн.</i> баххаш, <i>д</i> )                                               |
| <b>десятиборец</b>             | итт хьюьнар кьовсархо (кьовсархочун, кьовсархочунна, кьовсархочо, кьовсархочуьнга, <i>в</i> , <i>й</i> ; <i>мн.</i> кьовсархой, <i>б</i> ) |
| <b>десятиборье</b>             | итт хьюьнар кьовсар                                                                                                                        |
| <b>дискобол</b>                | экъа кхоссархо                                                                                                                             |
| <b>длина копья</b>             | гоьмукъан йохалла                                                                                                                          |
| <b>длина (общая) молота</b>    | молотан (ерриг а) йохалла                                                                                                                  |

|                                  |                                        |
|----------------------------------|----------------------------------------|
| <b>длина прыжка</b>              | кхоссадаларан йохалла                  |
| <b>длина разбега</b>             | чухахкадаларан йохалла                 |
| <b>длина шага</b>                | гПулчан йохалла                        |
| <b>длинная дистанция</b>         | еха дистанци                           |
| <b>догнать</b>                   | тПаьхьакхиа                            |
| <b>дополнительная попытка</b>    | тТетохна гПортар                       |
| <b>дорожка</b>                   | некъ                                   |
| <b>дорожка для разбега</b>       | чухахкадаларан некъ                    |
| <b>древко копья</b>              | гПоьмукъан схьалоцу<br>меттиг          |
| <b>дыхание</b>                   | садеIар                                |
| <b>забег</b>                     | дадар                                  |
| <b>задеть планку</b>             | пIендагIах хьакхавалар                 |
| <b>занять место на старте</b>    | стартехь меттиг лацар                  |
| <b>заступ</b>                    | ког тIехбалар (дозанал,<br>билгалонал) |
| <b>заступить</b>                 | ког тIехбалийта                        |
| <b>засчитанная попытка</b>       | дIалерина гПортар                      |
| <b>зафиксированный результат</b> | билгалбина хилам                       |
| <b>зона безопасности</b>         | кхерам боцу дозанан мет-<br>тиг        |
| <b>зона передачи эстафеты</b>    | эстафета дIаяларан доза-<br>нан меттиг |
| <b>зона приземления</b>          | охьалахваларан дозанан<br>меттиг       |

**зона разбега**

чухахкаваларан дозанан  
меттиг

## **И**

**измерение**

дустар (*масд.* дустаран,  
дустарна, дустаро, дуста-  
ре)

**измерение дистанции**

дистанци юстар

**измерение результатов**

хиламаш бустар

**измерение снарядов**

гИирсаш бустар

**измерительная лента**

дусттаран лента

**инициатива**

инициатива, караэцар

**использовать возможность**

аьттонах пайда эцар

## **К**

**квалификационные  
соревнования**

говзалла зеран кыйса-  
маш

**квалификационные  
нормативы**

говзаллин барамаш

**колышек для разметки**

билгалонан хъастам

**команда**

команда

**контакт с землей (в ходьбе)**

лаьттах хъакхалуш хилар  
(боларехь)

**контроль за установкой  
стартовых колодок**

гИорторан кепаш  
дIахИитторна тIехь  
тидам

**контроль на принадлежность  
пола**

стие—боьршалла къастош  
Iуналла

|                                              |                                                                                                         |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>контрольная отметка</b>                   | тидаман билгало                                                                                         |
| <b>контрольное взвешивание</b>               | тидаман оза далар                                                                                       |
| <b>контрольное измерение</b>                 | тидаман дустар                                                                                          |
| <b>копье</b>                                 | гІоьмукъ (гІоьмукъан,<br>гІоьмукъна, гІоьмукьо,<br>гІоьмукье, <i>б; мн.</i> гІоьму-<br>къаш, <i>д</i> ) |
| <b>копьеметатель, см. метатель<br/>копья</b> |                                                                                                         |
| <b>короткая дистанция</b>                    | йоца дистанци                                                                                           |
| <b>красный флаг</b>                          | цІен байракх                                                                                            |
| <b>кроссовки</b>                             | идархочун мачаш                                                                                         |
| <b>круг для метания</b>                      | кхиссаран го                                                                                            |
| <b>круг для толкания</b>                     | таттаран го                                                                                             |

## Л

|                        |                                                                                                                                        |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>легкая атлетика</b> | яйн атлетика (атлетикин,<br>атлетикана, атлетико, ат-<br>летике, <i>й</i> )                                                            |
| <b>легкоатлет</b>      | легкоатлет (легкоатлетан,<br>легкоатлетана, легкоатле-<br>то, легкоатлете, <i>в, й; мн.</i><br>легкоатлеташ, <i>б</i> )                |
| <b>лидер забега</b>    | вадарехъ хьалхаверг<br>(хьалхаволчун, хьалха-<br>волчунна, хьалхаволчо,<br>хьалхаволчуьнга, <i>в, й; мн.</i><br>хьалхаберш, <i>б</i> ) |

|                           |                                                                                                  |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>лидер соревнований</b> | къийсамашкахъ хьалха<br>вверг                                                                    |
| <b>лидирующая группа</b>  | хьалхе лелоран тоба (то-<br>банан, тобанна, тобано,<br>тобане, <i>й; мн.</i> тобанащ, <i>й</i> ) |
| <b>линия разметки</b>     | билгалонан сиз (доза)                                                                            |
| <b>линия старта</b>       | старт эцаран сиз (доза)                                                                          |
| <b>линия финиша</b>       | финиш яран сиз (доза)                                                                            |
| <b>личный рекорд</b>      | шен рекорд                                                                                       |

## М

|                                                                            |                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>максимальный вес</b>                                                    | уггар а лакхара йозалла<br>(терзанан барам)                                                                                                           |
| <b>марафон</b>                                                             | марафонехъ вадар ( <i>масд.</i><br>вадаран, вадарна, вадаро,<br>вадаре)                                                                               |
| <b>марафонец</b>                                                           | марафонехъ вадархо                                                                                                                                    |
| <b>марафонский бег, см. марафон</b>                                        |                                                                                                                                                       |
| <b>маты для приземления</b>                                                | тЕкхоссадаларан<br>кЕлтосург ( <i>прич.</i><br>кЕлтосучун, кЕлатосу-<br>чунна, кЕлтосучо, кЕлт-<br>сучуьнга, <i>й; мн.</i> кЕлто-<br>сурш, <i>й</i> ) |
| <b>маховая нога</b>                                                        | ласторан ког                                                                                                                                          |
| <b>Международная любительская<br/>федерация легкой атлетики<br/>(ИААФ)</b> | Дуьненанюкъран яйн<br>атлетика езархойн<br>федераци (ДЯЕФ)                                                                                            |
| <b>места разминки</b>                                                      | дегI хецадалийтаран                                                                                                                                   |

**метание диска**

**метание копья**

**метание молота**

**метатель диска**

**метатель копья**

**метатель молота**

**метнуть диск**

**метнуть копье**

**метнуть молот**

**минимальная высота**

**минимальное преимущество**

**молот**

меттигаш

экъя кхоссар

гЮьмукъ кхоссаяр

молот кхоссар

экъя кхоссархо

гЮьмукъ кхоссархо

молот кхоссархо

экъя кхосса

гЮьмукъ кхосса

молот кхосса

утгаре лахара локхалла

утгаре лахара толам

молот (молотан, молотна,  
молото, молоте, *й; мн.*  
молоташ, *й*)

## **Н**

**«На старт!»**

**наклон корпуса в перед**

**наконечник копья**

**нарукавная повязка**

**начало соревнований**

**«Старте!»**

гІад (дегІ) хьалха саттор

гЮьмукъан буххъеюл  
лург

пхъаърсах йоьхку хІума  
(хІуманан, хІуманна, хІу  
мано, хІумане, *й; мн.*  
хІумнаш, *й*)  
кбийсамин юьхь

|                                                |                                                                         |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>начальная высота</b>                        | юьхьанцара лакхалла                                                     |
| <b>начальная дистанция</b>                     | юьхьанцара дистанци                                                     |
| <b>незасчитанная попытка</b>                   | дІацалерина гІортар<br>(масд. гІортаран, гІортарна, гІортаро, гІортаре) |
| <b>неподвижное стартовое положение</b>         | меттахьхьуьйш доцу<br>стартан хІоттам                                   |
| <b>неправильный стиль ходьбы</b>               | боларан нийса доцу хатІ                                                 |
| <b>непрерывный контакт с землей (в ходьбе)</b> | лаьтта хаддаза хьакхалуш хилар (боларехь)                               |
| <b>неудачная попытка</b>                       | ка ца яьлла гІортар                                                     |
| <b>низкий барьер</b>                           | лоха дуьхьало                                                           |
| <b>низкий старт</b>                            | лохачу хІоттамехь старт                                                 |
| <b>номер дорожки</b>                           | некъан номер                                                            |

## О

|                               |                                                        |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>обмотка копья</b>          | гІоьмукъана тІехьарчинарг                              |
| <b>обогнать на круг</b>       | гонна хьалхавала                                       |
| <b>обойти соперника</b>       | кьийсамхочул халхавалар                                |
| <b>обрыв проволоки молота</b> | молотан сара хадар                                     |
| <b>общий старт</b>            | старт цхьаьна эцар (масд эцаран, эцарна, эцаро, эцаре) |
| <b>опередить</b>              | хьалхе яккха                                           |
| <b>опоздать к старту</b>      | стартана тІехьависа                                    |
| <b>осечка пистолета</b>       | тапча цаялар                                           |

|                                   |                                                                           |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>основная группа</b>            | коърта тоба                                                               |
| <b>ось</b>                        | сема (семанан, семанна, семано, семане, <i>й; мн.</i> семанаш, <i>й</i> ) |
| <b>ось вращения</b>               | хьовзоран сема                                                            |
| <b>отделить обе ноги от земли</b> | ший а ког лаьттах<br>схьакъастор                                          |
| <b>отказаться от попытки</b>      | гӀортарна дуьхьала хилар                                                  |
| <b>отметка следа снаряда</b>      | гӀирсан лар билгал яр                                                     |
| <b>отрыв</b>                      | дӀакъастар                                                                |
| <b>отталкивание</b>               | дӀататтавалар                                                             |
| <b>отталкивание от бруска</b>     | брус тӀера дӀататтавалар                                                  |
| <b>официальный рекорд</b>         | леррина (йолу) рекорд                                                     |

## П

|                                  |                               |
|----------------------------------|-------------------------------|
| <b>падение снаряда</b>           | гӀирс охьабожар               |
| <b>падение шеста</b>             | хьокха охьабожар              |
| <b>передача эстафеты</b>         | эстафета дӀаялар              |
| <b>передача эстафеты</b>         | эстафета дозанан метигехь     |
| <b>вне зоны</b>                  | йоцуш дӀаялар                 |
| <b>передача эстафеты с места</b> | эстафета латтарехь<br>дӀаялар |
| <b>передающий эстафету</b>       | эстафета дӀалушверг           |
| <b>перекат</b>                   | карчар                        |
| <b>перекидной прыжок</b>         | дегӀ тӀехула кхуссуш          |

|                                 |                                                                                                                 |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 | кхоссавалар                                                                                                     |
| <b>перемена ритма</b>           | раж хийцар                                                                                                      |
| <b>перепрыжка</b>               | юха кхоссадалар                                                                                                 |
| <b>перерыв</b>                  | садалар                                                                                                         |
| <b>переход через планку</b>     | пІендагІна тІехула валар                                                                                        |
| <b>перчатка метателя молота</b> | молот кхоссархочун кара<br>(каранан, каранна, карано, каране, <i>д</i> ; <i>мн.</i> каранаш, <i>д</i> )         |
| <b>песок</b>                    | гІум (гІамаран, гІамарна, гІамаро, гІамаре, <i>й</i> ; <i>мн.</i> гІмарш, <i>й</i> )                            |
| <b>питательная смесь</b>        | цхъанатоъхна (аъхна)<br>кхача (кхачанан, кхачанна, кхачано, кхачане, <i>б</i> ; <i>мн.</i> кхачанаш, <i>б</i> ) |
| <b>планка</b>                   | пІендагІ                                                                                                        |
| <b>пластилин</b>                | пластилин (пластилинан, пластилина, пластилино, пластилине, <i>б</i> ; <i>мн.</i> пластилинаш, <i>б</i> )       |
| <b>пластилиновый валик</b>      | пластилинан валик (валикан, валикна, валико, валике, <i>й</i> ; <i>мн.</i> валикаш, <i>й</i> )                  |
| <b>поворот</b>                  | дІадерзар, дІахъовзар                                                                                           |
| <b>повторный выстрел</b>        | шозлагІа кхоссар (герз)                                                                                         |
| <b>подготовка</b>               | кечдар, кечдалар                                                                                                |
| <b>поддержать темп</b>          | темпана тІетар                                                                                                  |

|                                                                |                                |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>подсчет очков</b>                                           | очкош ларар                    |
| <b>полет снаряда</b>                                           | гНирс хІаваэхула дІабахар      |
| <b>положение ног на старте</b>                                 | стартехь когийн хІоттам        |
| <b>полуфинал</b>                                               | ахфинал                        |
| <b>помощник стартера</b>                                       | стартеран гІоьнча              |
| <b>попутный ветер</b>                                          | букъа гІехъара мох             |
| <b>попытка</b>                                                 | гІортар                        |
| <b>порядок старта</b>                                          | старт эцаран кеп               |
| <b>последний круг</b>                                          | гІеххъара го                   |
| <b>последний участник</b>                                      | теххъара декъашхо              |
| <b>последняя попытка</b>                                       | теххъара гІортар               |
| <b>предварительное раскачивание диска</b>                      | экъа юьхъанцара<br>дІасалестор |
| <b>предохранительная сетка</b>                                 | лардеш йолу бой                |
| <b>преимущество во времени</b>                                 | хенаца болу толам              |
| <b>преимущество в очках</b>                                    | очкошца толам                  |
| <b>преимущество в скорости</b>                                 | сихаллехь толам                |
| <b>преодолеть барьер</b>                                       | дІуьхъалона гІехула валар      |
| <b>преодолеть планку</b>                                       | пІендагІана гІехула валар      |
| <b>препятствие</b>                                             | дІуьхъало                      |
| <b>препятствие у ямы с водой,<br/>см. барьер у ямы с водой</b> |                                |
| <b>приземление</b>                                             | лаьтта хъакхавалар             |
| <b>принимающий эстафету</b>                                    | эстафета схаььцуш верг         |

|                                               |                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>принять стартовое положение</b>            | стартан хIоттамехь схээца<br>эцар                                                                                                                                      |
| <b>пробная попытка</b>                        | зеран гIортар                                                                                                                                                          |
| <b>пробный бросок</b>                         | зеран кхоссар                                                                                                                                                          |
| <b>проволока молота</b>                       | молотан сара (серан, сера-<br>на, серо, сере, <i>б</i> ; <i>мн.</i> се-<br>рий, <i>д</i> )                                                                             |
| <b>прогиб планки</b>                          | пIендагIан охъатаIар                                                                                                                                                   |
| <b>противоположная прямая</b>                 | юханехъара нийса сиз                                                                                                                                                   |
| <b>прыгун</b>                                 | кхоссавалархо (кхоссава-<br>лархочун, кхоссавалархо-<br>чунна, кхоссавалархочо,<br>кхоссавалархочуьнга, <i>в</i> , <i>й</i> ;<br><i>мн.</i> кхиссабалархой, <i>б</i> ) |
| <b>прыгун в высоту</b>                        | лакхалла кхоссавалархо                                                                                                                                                 |
| <b>прыжок в длину</b>                         | дохалла кхоссавалархо                                                                                                                                                  |
| <b>прыгун с шестом</b>                        | хьокханца кхоссавалархо                                                                                                                                                |
| <b>прыгун тройным прыжком</b>                 | кхолха кхоссавалархо                                                                                                                                                   |
| <b>прыжок</b>                                 | кхоссавалар                                                                                                                                                            |
| <b>прыжок в высоту</b>                        | локхалла кхоссавалар                                                                                                                                                   |
| <b>прыжок в длину</b>                         | дохалла кхоссавалар                                                                                                                                                    |
| <b>прыжок «ножницы»</b>                       | «тукар» кепехь кхоссава-<br>лар                                                                                                                                        |
| <b>прыжок с шестом</b>                        | хьокханца кхоссавалар                                                                                                                                                  |
| <b>прыжок тройным, см.<br/>тройной прыжок</b> |                                                                                                                                                                        |

**прыжок фосбюри-флоп**

фосбюри-флоп кепехь  
кхоссавалар

**прямая дорожка**

нийса некъ

**пункт питания**

кхача бааран меттиг

**пьедестал почета**

сийлаллин тІегІа  
(тІегІанан, тІегІанна,  
тІегІано, тІегІане, *д*; *мн.*  
тІегІанаш, *д*)

**пятиборка**

пхихъуьнарча

**пятиборье**

пхи хъуьнар (хъуьнаран,  
хъуьнарна, хъуьнаро, хъуь  
наре, *д*; *мн.* хъуьнарш, *д*)

## **Р**

**разбегаться**

чухахкадала

**разметка**

билгало яр

**распределение дорожек**

некъаш дІанисдар

**расслабление**

малдар (дегІ, дегІан  
меженаш)

**расстановка барьеров**

дуьхъалонаш дІасахІоттор

**расстановка стартовых  
колодок**

дІаэккхарехь гІортوران  
кепаш дІасахІиттор

**расстояние между барьерами**

дуьхъаллонашна юккъехь  
йолу меттиг

**расстояние между бегунами**

идархошна юккъехь йолу  
меттиг

**рейка для измерения высоты  
планки**

пІендагІан локхалла юсту  
рейка (рейкин, рейкина,

|                                      |                                                                                             |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      | рейко, рейке, <i>й; мн.</i> рей-<br>канаш, <i>й</i> )                                       |
| <b>ритм бега</b>                     | идаран ритм (идар<br>хийцадаларан раж)                                                      |
| <b>«рогулька» для подъема планки</b> | пІендагІа хьалаайаран<br>«божа»                                                             |
| <b>руководитель делегации</b>        | делегацин куьйгалхо                                                                         |
| <b>ручка молота</b>                  | молотан тІам (тІоман,<br>тІомана, тІомо, тІоме, <i>б</i> ;<br><i>мн.</i> тІемаш, <i>д</i> ) |
| <b>рывок</b>                         | дІаэккхар                                                                                   |

## С

|                                    |                                                                                                                        |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>сбить барьер</b>                | дуьхьалло охьайожо                                                                                                     |
| <b>сбить планку</b>                | пІендагІа охьадожо                                                                                                     |
| <b>сегмент</b>                     | сегмент (кьийсамийн<br>билгалдинчу дозанан<br>меттиг)                                                                  |
| <b>сектор</b>                      | сектор (секторан, сектор<br>на, секторо, секторе, <i>й</i> ;<br><i>мн.</i> секторш, <i>й</i> ), кьийса-<br>мийн меттиг |
| <b>сектор для прыжков</b>          | кхийссадаларийн сектор                                                                                                 |
| <b>сектор для прыжков в высоту</b> | локхалла кхийссадала-<br>рийн сектор                                                                                   |
| <b>сектор для прыжков в длину</b>  | дохалла кхийссадаларийн<br>сектор                                                                                      |
| <b>сектор для прыжков с шестом</b> | хьокханца кхийссадала                                                                                                  |

|                                  |                                                                                                        |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | рийн сектор                                                                                            |
| <b>сектор метания диска</b>      | экъя кхийссаран сектор                                                                                 |
| <b>сектор метания копья</b>      | гЮьмукъ кхийссаран сектор                                                                              |
| <b>сектор метания молота</b>     | молот кхийсаран сектор                                                                                 |
| <b>сектор толкания ядра</b>      | ядро (ядрон, ядрона, ядроно, ядроне, <i>й, мн.</i> ядрош, <i>й</i> ), хЮь таттаран сектор              |
| <b>сектор тройного прыжка</b>    | кхолха кхоссаваларан сектор                                                                            |
| <b>сигнал гонга</b>              | жиргІанан хаам                                                                                         |
| <b>сигнал колокола</b>           | горгалин (горгали – горгалин, горгалина, горгалино, горгалига, <i>б; мн.</i> горгалеш, <i>д</i> ) хаам |
| <b>скачок (в тройном прыжке)</b> | скачок, дІататтавелла<br>гЮрторе хЮоттош<br>кхоссавалар (кхолха кхоссаваларехъ)                        |
| <b>скользящий перехват</b>       | куьйгаш шершорехъ<br>кхечухъара лацар<br>(хьокханца кхоссаваларехъ)                                    |
| <b>скорость вращения</b>         | хьийзаран сихалла                                                                                      |
| <b>скрестный шаг</b>             | галморзаха гЮулч                                                                                       |
| <b>след на разметке дорожки</b>  | некъан билгаллона тІехъ                                                                                |

|                                              |                                                                              |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|                                              | лар (лар -лоран, лорана, лоро, лоре, <i>й</i> ; <i>мн.</i> лараш, <i>й</i> ) |
| <b>след снаряда</b>                          | гІирсан (кхоссаран) лар                                                      |
| <b>смена лидера</b>                          | лидер хийцар, хьалха<br>вериг хийцар                                         |
| <b>смена ноги (при метании)</b>              | ког хийцар (кхоссарехь)                                                      |
| <b>снаряд для метания</b>                    | кхоссаран гІирс                                                              |
| <b>снижение скорости</b>                     | сихалла лахдар                                                               |
| <b>сойти с дистанции</b>                     | дистанци тІера дІавала                                                       |
| <b>сойти с дорожки</b>                       | некъа тІера дІавала                                                          |
| <b>соперник, противник</b>                   | къийсамхо                                                                    |
| <b>соревнования</b>                          | къийсамаш                                                                    |
| <b>соревнования вне стадиона</b>             | стадионехь боцу<br>къийсамаш                                                 |
| <b>соревнования по бегу</b>                  | идаран къийсамаш                                                             |
| <b>соревнования по метанию</b>               | кхийссаран къийсамаш                                                         |
| <b>соревнования по прыжкам</b>               | кхийссадаларехь<br>къийсамаш                                                 |
| <b>состав эстафетной команды</b>             | эстафетни командин<br>декъашхой (тоба)                                       |
| <b>составление забегов</b>                   | идаран декъашхой<br>вовшахтохар                                              |
| <b>спортивная ходьба</b>                     | спортивни болар                                                              |
| <b>способ прыжка</b>                         | кхоссаваларан кеп                                                            |
| <b>спринт, см. бег на короткие дистанции</b> |                                                                              |

**спринтер, см. бегун на короткие дистанции**

**средневик, см. бегун на средние дистанции**

**средняя дистанция**

юккъера дистанци, генал-  
ла (геналлин, ганаллина,  
геналло, ганалле, й)

**стайер, см. бегун на  
длинные дистанции**

**стартовать**

старт яла

**стартовая колодка**

стартехъ хІоттоен  
гІорторан кеп

**стартовое положение**

стартан кеп (хІоттаман)

**стартовый пистолет**

стартан тапча (тапчин,  
тапчина, тапчано, тап-  
чане, й; *мн.* тапчанаш, й)

**старший судья по бегу**

идаран коърта суьдхо

**стиль прыжка**

кхоссаваларан хатІ

**стиль ходьбы**

боларан хатІ

**стипль-чез, см. бег  
с препятствиями**

**стипльчезист**

дуьхъалонаш йолчу  
3000м. дистанцехъ идархо

**стойка для прыжков в высоту**

локхалла кхоссаваларехъ  
пІендагІ тІедуьллург

**стойка для прыжков с шестом**

хьокханца кхоссавалала-  
рехъ пІендагІ тІедуьллург

|                                     |                                                                                             |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>судья-измеритель</b>             | суьдхо-юстархо                                                                              |
| <b>судья на вираже</b>              | гола тохарехь волу<br>суьдхо                                                                |
| <b>судья на дистанции</b>           | дистанцехь волу суьдхо                                                                      |
| <b>судья на финише</b>              | финишехь волу суьдхо                                                                        |
| <b>судья на этапе</b>               | этапехь волу суьдхо                                                                         |
| <b>судья по метаниям</b>            | кхийссарехь волу суьдхо                                                                     |
| <b>судья по прыжкам</b>             | кхийссадаларшкахь волу<br>суьдхо                                                            |
| <b>судья соревнований по ходьбе</b> | боларан кыйсамийн<br>суьдхо                                                                 |
| <b>сумма очков в десятиборье</b>    | итт хьюьнар кьовсарехь<br>хЮьттина очкошийн<br>жамIа                                        |
| <b>сумма очков в пятиборье</b>      | пхи хьюьнар кьовсарехь<br>хЮьттина очкошийн<br>жамIа                                        |
| <b>счетчик кругов</b>               | гонаш лорург (лоручун,<br>лоручунна, лоручо, лору<br>чуьнга, в, й; <i>мн.</i> лорурш,<br>б) |
| <b>Т</b>                            |                                                                                             |
| <b>тактическая борьба</b>           | тактикан кыйсам                                                                             |
| <b>тактический бег</b>              | тактикица доьзна идар                                                                       |
| <b>тент</b>                         | тент (тентан, тентана,<br>тенто, тенте, д; <i>мн.</i> тен-<br>таш, д), гата, кхоллар        |
| <b>толкание ядра</b>                | ядро таттар                                                                                 |

**толкатель ядра**

ядро таттархо

## **У**

**усилить темп**

темп, болар чІагІдан  
(сихдан)

**ускорение**

сихдар (*масд.* сихдаран,  
сихдарна, сихдаро, сихда-  
ре)

**установка планки**

пІендагІ дІахІоттор

**установка препятствий**

дуьхьаллонаш дІахІиттор

**утвердить рекорд**

рекорд тІечІагІъяр

## **Ф**

**фальстарт**

харцстарт

**финиш**

финиш, дІакхача деза  
меттиг, доза

**финишировать**

финише кхача

**финишная лента**

финишан лента

**финишная прямая**

финише кхачевен нийса  
некъ

**финишный створ**

финишан меттиг

**флажок с обозначением  
квалификационной нормы**

коьртачу кыйсамашка  
валаран барам билгален  
байракх

**флажок с обозначением  
мирового рекорда**

дуьненан рекорд бил-  
галъен байракх

**флажок с обозначением**

олимпийски рекорд бил-

**олимпийского рекорда**  
**фотофиниш**

галъен байракх  
фотофиниш, суртдакхар-  
ца хьалха сизе кхаьчнарг  
билгалваккхар

## Х

**ходок**  
  
**хронометр, см. секундомер**

боламхо (боламхочун,  
боламхочунна, боламхо  
чо, боламхочуьнга, в, й;  
мн. боламхой, б)

**хронометраж**

хан юстар (хІума деш  
яьлла хан)

**хронометрист**

хан юстушверг

## Ц

**центр тяжести**

дозаллин юкъ

## Ш

**шаблон для проверки  
размеров диска**

экъанан барамаш зеран  
кеп

**шаблон для проверки  
размеров молота**

молотан барамаш зеран  
кеп

**шаблон для проверки  
размеров ядра**

ядрон барамаш зеран кеп

**шаг**

гІулч

**шест**

хьокха

**шестовик**

хьокханца кхоссалург

**шип (для туфлей)**

зЮк (зЮакаран, зЮакарна,  
зЮакаро, зЮакаре, *й; мн.*  
зЮакарш, *й*)

**шиповки, см. туфли для бега**

**широкий хват**

шуьйра лацар

## **Э**

**электронные часы**

электронни сахьт (сахь-  
тан, сахьтана, сахьто,  
сахьте, *д; мн.* сахьташ, *д*)

**электронный хронометраж**

электронни хан юстар

**эстафета**

эстафета

**эстафетная команда**

эстафетин команда

**эстафетная палка**

эстафетин гЮаж (гЮожан,  
гЮожана, гЮожо, гЮоже)

**эстафетный бег**

эстафетин идар

**этап эстафеты**

эстафетин МУР

## **Я**

**ядро**

ядро, хЮь (хЮьан, хЮь-  
ана, хЮьо, хЮьэ, *б; мн.*  
хЮььнаш, *д*)

**яма для прыжков**

кхийссадаларийн ор

**яма с водой**

чохь хи долу ор

**ящик для упора шеста**

хьокха гЮортабен ор  
(оран, орана, оро, оре, *д;*  
*мн.* оьрнаш, *д*)

## НАРОДНЫЕ ТАНЦЫ

## ХАЛКЪАН ХЕЛХАРШ

### В

**вращение**

хьийзар

**выпад с поворотом**

дIахьовэарца таIар

### Е

**естественная позиция ног**

хIотто ма-беззара когаш  
хIиттор

### И

**ингушский молодежный  
танец**

гIалгIайн кегийрхойн  
хелхар (хелхаран, хел  
харна, хелхаро, хелхаре,  
д; *мн.* хелхарш, д)

### Ж

**женский танцевальный ход**

зударийн хелхаран болар

### З

**задний план сцены**

сцени тIехьара план

### Л

**левый верхний угол сцены**

сценин аьрру агIонан  
лакхара са

**левые кулисы**

аьрру агIора кулисаш  
(кирхъанаш – кирхъа,  
кирхъанан, кирхъанна,  
кирхъано, кирхъане, д;  
*мн.* д)

**левый нижний угол сцены**

сценин аьрру агIора  
лахара са

## **М**

**мужской танцевальный ход**

божарийн хелхаран болар

**музыкальный размер**

мукъаман барам

**музыкальная ритмика**

мукъаман ритмика (рит-  
микан, ритмикна, ритми-  
ко, ритмике, й)

## **П**

**передний план сцены**

сценин хьалхара план

**позиция ног (I,2,3,4)**

когаш хIитторан кеп  
(I,2,3,4)

**положение рук у девушек**

мехкарша куьйгаш лаца-  
ран кеп

**положение рук у юношей**

кегийрхоша куьйгаш  
лацаран кеп

**правые кулисы**

аьттухъара кулисап  
(кирхъанаш)

**правый верхний угол сцены**

сценин аьттухъара лакха-  
ра са

**правый нижний угол сцены**

сценин аьттухъара лахара  
са

## **С**

**середина сцены**

сценин юкъ

## **Т**

**танец джигитов**  
**танец «У родника»**

дин - берийн хелхар  
«Шовданан йистехь»  
хелхар

**танцевальное движение**

хелхаран болам

**танцевальная фигура**

хелхаран кеп (хатI)

## **Х**

**хореография танца**

хелхаран хореографии  
(хореографин, хореогра  
фина, хореографино, хо-  
реографе, й)

## **Ц**

**центр сцены**

сцени юкъ

## **Ч**

**чеченский девичий танец**

нохчийн мехкарийн хел-  
хар

**чечено-ингушский моло-  
дежный танец**

нохч-гIалгIайн кегийр-  
хойн хелхар

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

## КАДЕ ЛОВЗАРШ

### А

**альчики**

гІулгаш (гІулган, гІулгана, гІулго, гІулге, *д*; *мн.* гІулгаш, *д*)

### Б

**бабушка и внуки**

денаний (ненананий),  
кІентаберашший  
(я йоЫан берашший)

**бег в мешках**

когаш гали чохъ болуш  
идар

**бег волоча ногу**

ког текхош вадар (дов-  
дар), идар

**бег к реке**

хи (хин, хина, хино, хине,  
*д*; *мн.* хиш, *д*) тІе вадар

**бег на руках и ногах**

куьйгаш тІехъ, когаш  
тІехъа вадар (довдар),  
идар

**бег с палкой на руке**

куьга тІе гІаж а хоттийна  
идар

**блуждающий мяч**

тиллаелла буьрка

**бой петухов**

боргІалийн (нІаьнийн)  
латар

**борьба за флажки**

байракхаш кьийсар

**брось - догони**

дІакхосса - тІаьхъакхиа

**будь ловким**

каде хила

**будь осторожен**

ларлуш хила

**быстро возьми**

чехка схъаэца

## **В**

**великаны и карлики**

дІуьтІнаш а, буйдолгаш а  
(цацанаш лоха)

**весёлые соревнования**

самукъане къийсамаш

**воздушный шар**

хІаваан горгал (овгали –  
овгалан, овгалана,  
овгало, овгале, *й; мн. ов-*  
*галеш, й*)

**волейбол**

волейбол

**волейбол с воздушными  
шарами**

хІаваан горголешца  
волейбол

**волшебная палка**

бозбуунчаллин гІаж

**воробышки и автомобиль**

хъозий а, (хъоза – хъоза  
нан, хъозанна, хъозано,  
хъозане, *д; мн. д*)автомо-  
бил а

**вороны и воробьи**

къийгаш а, хъозий а

**выбей из круга**

гона чуьра ваккха, яккха

**выбивание из круга**

гона чуьра араваккхар,  
яккхар

## **Г**

**гаккарис**

гаккарис

**гонка мячей**

буьрканаш хахкар  
(сихалленца ловзаяр)

**горелки**

чиркхаш (чиркх – чирк-  
хан, чиркхана, чиркхо,  
чиркхе, *б; мн. д*)

**городки**

гПала-гЮжмаш

**гуси-лебеди**

гПезаш-гЮргПезаш

## **Д**

**два мороза**

ши гЮра - дада

**делай как я!**

ас санна де!

**догони мяч!**

буърканна тПаьхьакхиа!

**доползи до погренушки!**

екаргна текхаш тПекхача!

## **Ж**

**жеребята**

бокхий (бекъа- бекъанан,  
бекъанна, бекъано, бекъа-  
не, *й; мн. й*)

**жмурки**

бПаьргаш хьаббарех лов-  
зар

**жуки**

чхьаьвригаш (чхьаьвриг –  
чхьаьвриган, чхьаьвригна,  
чхьаьвриго, чхьаьвриге,  
*й; мн. й*)

**журавли-журавли**

гПаргЮлеш – гПаргЮлеш

## **З**

**зайка**

пхьагал (пхьагалан, пхьа-  
гална, пхьагало, пхьагале,

**зайцы в огороде**

*й; мн. пхъагалш, й)*

**зайцы и волк**

хасбешахъ пхъагалш

пхъагалш а, борз (берзан,  
барзана, барзо, барзе, *й; а*  
*мн. берзало, й)*

**звоночек**

горгали (жима)

**здравствуй, сосед!**

маршалла хуьлда, лулахо!  
(лулахочун, лулахочунна,  
лулахочо, лулахочуьнга,  
*в, й; мн. лулахой, б)*

## **И**

**игра в башню**

бІаьвнах (бІов – бІаьвнан,  
бІаьвна, бІаьвно,  
бІаьвне, *й; мн. бІаьвнаш,*  
*й) ловзар*

**игра в голубя**

кхокханах (кхокха -  
кхокханан, кхокханна,  
кхокхано, кхокхане, *б; мн.*  
*кхокхий, д) ловзар*

**игра в камешки**

тІулгех (тІулг – тІулган,  
тІулгана, тІулго, тІулге, *б;*  
*мн. тІулгаш, д) ловзар*

**игра в лошадки**

говранех ловзар

**игра в чиж**

куьллах ловзар

## **К**

**кабаххи**

**казаки и разбойники  
(прятки)**

**каравай**

**карусель**

**катание колеса**

**классы**

**козлики на мосту**

**колпачек и палочка**

**коршун и наседка**

**котята и ребята**

кабаххи

гҀалагҀазкхи а, талорхой а  
(лечкӕаргех ловзар)

горга бепиг (баӕпкан,  
баӕпкана, баӕпко, баӕпке,  
д; *мн.* баӕпкаш, д)

бинжолаг (бинжолаган,  
бинжолагна, бинжолаго  
бинжолаге, б; *мн.* бинжо-  
лагаш, д)

хҀоз хехкар

классаш (класс – классан,  
классана, классо, классе,  
й; *мн.* классаш, й)

гезарий (газа – газанан,  
газанна, газано, газане, й;  
*мн.* гезарий, й) тҀай тҀехъ

муцҀаркуй а, гҀаж а

маккхал (маккхалан,  
маккхална, маккхало,  
маккхале, й; *мн.*  
маккхалш, й) а, кӕуӕрдиг  
(кӕуӕрдиган, кӕуӕрдигна,  
кӕуӕрдиге, кӕуӕрдиге,  
й; *мн.* кӕуӕрдигаш, й) а

цициган (цициг – цицган,  
цицигна, цициго цициге,

|                                             |                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                             | <p>д; <i>мн.</i> цицигаш, д) кIор-<br/>неш а, бераш (бера –<br/>беран, берана, бери, бере,<br/>д; <i>мн.</i> бераш, д) а</p>      |
| <b>кошка и мышка</b>                        | <p>цициг а, дахка (дехкан,<br/>дехкана, дехко, дехке, б;<br/><i>мн.</i> дехкий, д) а</p>                                          |
| <b>краски</b>                               | <p>басарш (басар – басаран,<br/>басарна, басаро, басаре,<br/>д; <i>мн.</i> басарш, д) а</p>                                       |
| <b>кролики</b>                              | <p>лергъяхарш (лергъяхаран,<br/>лергъяхарна, лергъяхаро,<br/>лергъяхаре, й; <i>мн.</i> лергъя-<br/>харш, й)</p>                   |
| <b>Кто больше соберет<br/>каштанов?</b>     | <p>Алсам каштанаш хъан<br/>гулдийр ду?</p>                                                                                        |
| <b>Кто быстрее?</b>                         | <p>Мила ву чехка?</p>                                                                                                             |
| <b>Кто дальше?</b>                          | <p>Хъан гена?</p>                                                                                                                 |
| <b>Кто дальше бросит<br/>мешочек?</b>       | <p>ТIоърмиг (тоърмиган,<br/>тIоърмигна, тIоърмиго,<br/>тIоърмиге, б; <i>мн.</i> тIоърми-<br/>гаш, д) гена хъан кхусур<br/>бу?</p> |
| <b>Кто скорее по дорожке?</b>               | <p>Вадаран некъа тIехъ мила<br/>ву чехка?</p>                                                                                     |
| <b>Кто скорее через обруч<br/>к флажку?</b> | <p>ХIазарх волуш мила кхо-<br/>чу сиха байракхе?</p>                                                                              |
| <b>Кто соберёт больше лент?</b>             | <p>Алсам ленташ хъан гул<br/>дийр ду?</p>                                                                                         |

**курочка - хохлатка**

кЇуж – котам (кота́ман,  
кота́мна, кота́мо, кота́ме,  
й; *мн.* кота́маш, й)

**к мишке в гости**

ча (че́н, че́на, че́но, че́не,  
й; *мн.* черчий, й) йолчу  
хьошалгІа

## Л

**лапта**

буьрканах ловзар

**ленивый кот**

малонан цициг

**Лети, голубок!**

ТІема бала, кхокхалг!

**Лови, лови!**

Схьалаца, схьалаца!

**Лови мяч!**

Схьалаца буьрка!

**ловишки**

схьалацарех ловзар

**ловишки с мячом**

буьрканца схьалацарех  
ловзар

**лохматый пес**

кандаьлла пхьу  
(пхьаьран, пхьаьрна,  
пхьаьро, пхьаьре, *д; мн.*  
пхьаьрчий, *д*)

**лошадки**

говраш

**лошадки и всадники**

говраш а, бере (беречун,  
беречунна, беречо, бере-  
чуьнга, *в; мн.* береш, *б*) а

**лягушки**

пхьидарчий

**лягушки в болоте**

пхьидарчий уьшалахь

## М

**медведь и пчелы**

ча а, накхармозий (накхар  
моза – накхармозанан, на-  
кхармозанна, накхармо-  
зано, накхармозане, *б; мн.*  
накхармозий, *д*) а

**метание камня**

тІулг кхоссар

**метание с плеча (снизу)**

белш тІера (лахара)  
кхоссар

**мой веселый, звонкий мяч**

сан самукъане, зевне  
буърка

**море волнуется**

хІорд (хІордан, хІордана,  
хІордо, хІорде, *б; мн.*  
хІордаш, *д*) ловза буъйлу

**мышеловка**

**мыши в кладовой  
мячи в корзине**

дехкий лощург  
дехкий чоън-цІа чохъ  
тускар (тускаран, тускар  
на тускаро, тускаре) чохъ  
буърканаш

## Н

**Надень папаху!**

Куй (куйнан, куйнна,  
куйно, куйне, *б; мн.* куй  
наш, *д*) тІетилла!

**Найди свой дом!**

Хъайн цІа (цІийнан,  
цІенна, цІийно, цІийне, *д;*  
*мн.* цІенош, *д*)  
схъакараде!

**Найди себе пару!**  
**наседка и цыплята**  
**Не боюсь!**  
**ножки по дорожке**

Хъайна накъост караве!  
къурдиг а, кӀорнеш а  
Ца кхоъру!  
новкъа тӀехула когаш

## О

**обезьянки**

маймалан кӀорнеш

**охотник**

таллархо (таллархочун,  
таллархочунна, таллар-  
хочо, таллархочуьнга, *в*,  
*й*; *мн.* таллархой, *б*)

**охотники и зайцы**

таллархой а, пхъагалш а

**охрана гостя**

хъаша ларвар

**охрана очага**

кхерч (кхерчан, кхерчана,  
кхерчо, кхерче, *б*; *мн.*  
кхерчаш, *д*) ларбар

## П

**пастух и стадо**

Ӏу (Ӏуьнан, Ӏуьнна, Ӏуьно,  
Ӏуьне, *в*, *й*; *мн.* Ӏуй, *б*) а,

бажа а

**пастух и телята**

Ӏу а, эсий (эса – эсан, эса-  
на, эсо, эсе, *д*; *мн.* эсий, *д*)  
а

**перебежки**

дӀасаидар

**поезд**

цӀерпошт (цӀерпоштан,  
цӀерпоштана, цӀерпошто,  
цӀерпоште, *й*; *мн.* цӀер –

**перелёт птиц**  
**пингвины с мячом**  
**принеси игрушку**  
**по ровненькой дорожке**  
**под буркой**

**подарки**  
**подбрось-поймай**  
**подвижная мишень**  
**Подними платок!**

**Передал-садись!**  
**пожарные на учении**  
**Пойдем гулять!**  
**Поймай мяч!**  
**Поймай-прокати!**  
**Попади в ворота!**  
**Попади в круг!**  
**попрыгунчики**

поштана<sup>ш</sup>, <sup>й</sup>)  
дІадо<sup>б</sup>лху олхазар<sup>ш</sup>  
пингвина<sup>ш</sup> буърканца  
ловзориг схъаян  
нийсачу новкъахула  
вертан (верта – вертанан,  
вертанна, вертано, верта-  
не, д; *мн.* вертана<sup>ш</sup>, <sup>д</sup>)  
кІелахъ  
совгІата<sup>ш</sup>  
хъалакхосса - схъалаца  
лела гІакх  
Йовлакх (йовлакхан, йов-  
лакхна, йовлакхо,  
йовлакхе, <sup>д</sup>; *мн.* йовлак-  
хаш, <sup>д</sup>) схъаэца!  
ДІадаларца-охъахаа!  
цІейойурга<sup>ш</sup> Іамочохъ  
Ловза гІо вай!  
Схъалаца буърка!  
Схъалаца-дІакарчае!  
Кевна чу тоха!  
Гона чу тоха  
цхъана меттехъ цаІелуш  
берш

**посади и собери картофель**

дIае, схьагулуйе карто-  
лаш

**похитители огня**

цIе лачкьинарш

**Проведи мяч!**

Буьрка дIайига!

**Прокати мяч!**

Буьрка дIакарчае!

**Пронеси-не урони!**

ДIахьо - охьа ма дожаде!

**Прыгай к флажку!**

Байракхехьа кхоссало!

**прыжковая эстафета**

кхийссадаларан эстафета

**птички в гнездышках**

хьозий бенаш (бен – бе-  
нан, бенна, бено, бене, *б*;  
*мн.* баннаш, *д*) чохь

**пятнашки**

берийн ловзар

## **Р**

**Разверни круг!**

Го дIабаржабе!

**раки**

искогберг (искогберган,  
искогбергана, искогберго,  
искогберге, *й*; *мн.* иског-  
бергаш, *й*)

**скользящая цель**

шера Iалашо (Iалашонан,  
Iалашонна, Iалашоно,  
Iалашоне, *й*; *мн.* Iалашо-  
наш, *й*)

**совушка**

бухIалг (бухIалган,  
бухIалгана, бухIалго,  
бухIалге, *й*; *мн.* бухIал-  
гаш, *й*)

**снятие шапки**

куй схьабаккхар

**солнце и месяц**

малх а, бутт (беттан, бат-  
тана, батто, батте, б; *мн.*  
беттанаш, д) а

**солнышко и дождик**

малх (маълхан, мълхана,  
маълхо, маълхе, б) а,  
догІа а  
Саца!

**Стоп!**

**смелые верхолазы**

майра лакхенийн белха-  
лой

**собери колечки**

хІазарш схъалахъаде

## **У**

**у медведя во бору**

баганан хъуьнах ча йол-  
чохь

**Угадай, кто я?**

Со мила ву хаал?

**удочка**

мІара

**утушка**

бадалг

## **Ф**

**филин и пташка**

бухІа (бухІанан, бухІанна,  
бухІано, бухІане, й; *мн.*  
бухІанаш, й) а,  
хІюзалг а

## **Х**

**хитрая лиса**

мекара цхьогал (цхьога-  
лан, цхьогална, цхьогало,  
цхьогале, д; *мн.* цхьога-

**ходьба на ходулях**

лаш, *д*)

косказаш (косказ, косказан, косказна, косказо, косказе, *й*; *мн.* косказаш, *й*) тӀехь лелар

## Ц

**цветные автомобили**

бес-бесара машинаш

## Ч

**челночек**

хинкема (хинкеман, хинкемана, хинкемано, хинкемане, *д*; *мн.* хинкеманаш, *д*)

**через ручеёк**

татол (татолан, татолана, татоло, татоле, *д*; *мн.* татолаш, *д*) тӀехула (чухула)

**Б**

|                                                                                 |                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>базовая техника</b>                                                          | говзаллин лард, коьрта<br>говзалла                                                       |
| <b>беговые упражнения</b>                                                       | идаран упражненеш                                                                        |
| <b>блок предплечьем<br/>изнутри-наружу</b>                                      | тІелатаран пхьарсаца<br>чуьра- арахь некъ къовлар                                        |
| <b>блок предплечьем снаружи-<br/>внутри против атаки на<br/>средний уровень</b> | юккьерачу локхаллен<br>барамехь тІелатаран<br>пхьаьрсаца арахьара<br>чоьхьа некъ къовлар |
| <b>блокирование атаки с боку</b>                                                | агІонца тІелатаран некъ<br>къовлар                                                       |
| <b>блокирование атаки спереди</b>                                               | хьалхахула тІелатаран<br>некъ къовлар                                                    |
| <b>блокирование удара</b>                                                       | тохаран некъ къовлар                                                                     |
| <b>боевая стойка</b>                                                            | латаран кечамехь хІоттар                                                                 |
| <b>боковой удар «щелчком»</b>                                                   | «чкьашт» алитаран ке-<br>пехь агІонца тохар                                              |
| <b>большой палец ноги</b>                                                       | коган нана пІелг (пІелган,<br>пІелгана, пІелго, пІелге,<br>б; <i>мн.</i> пІелгаш, д)     |
| <b>бросок с захватом ноги</b>                                                   | ког лоцуш кхоссар                                                                        |
| <b>бросок через бедро</b>                                                       | варе тІехула кхоссар                                                                     |
| <b>бросок через спину</b>                                                       | букьа тІехула кхоссар                                                                    |

## В

|                                           |                                                                                                 |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>верхний блок против атаки в голову</b> | коьртан тІелатаран<br>лакхахь некъ къовлар                                                      |
| <b>вес тела</b>                           | дегІан йозалла                                                                                  |
| <b>внимание</b>                           | тергам, терго (тергонан,<br>тергонна, тергоно, терго-<br>не, <i>й; мн.</i> тергонаш, <i>й</i> ) |
| <b>внутренняя часть</b>                   | буйнан чохъхара дакъа<br>(агІо)                                                                 |
| <b>выбор момента</b>                      | дечун юкъ (мур) харжар                                                                          |
| <b>выносливость бойца</b>                 | латархочун доьналла                                                                             |
| <b>высокая стойка</b>                     | лекха хІоттар                                                                                   |
| <b>вводная часть занятия</b>              | занятийн дІайолаяларан<br>дакъа                                                                 |

## Г

|                      |                                   |
|----------------------|-----------------------------------|
| <b>гибкость тела</b> | дегІан меженийн сеттаран<br>барам |
|----------------------|-----------------------------------|

## Д

|                               |                      |
|-------------------------------|----------------------|
| <b>двигательные качества</b>  | боламан хьуьнарш     |
| <b>движение корпуса</b>       | дегІан возан болам   |
| <b>динамика тела</b>          | дегІан болам         |
| <b>дыхательные упражнения</b> | садеІаран упражненеш |

## З

|                            |                          |
|----------------------------|--------------------------|
| <b>загиб руки за спину</b> | куьг букъа тІехъа саттор |
|----------------------------|--------------------------|

|                                                    |                                                               |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>задняя нога (нога, стоящая сзади)</b>           | тӀехьа лаьтта ког                                             |
| <b>задняя подножка</b>                             | тӀехьаша когтасар                                             |
| <b>закалка (набивка) ударных</b>                   | куьгийн а, когийн а тохаран                                   |
| <b>поверхностей рук и ног</b>                      | дакъош чӀагӀдар                                               |
| <b>заключительная часть занятия</b>                | занятийн ерзоран дакъа                                        |
| <b>защита от бокового удара</b>                    | агӀонгара тохарна ен дуьхьало                                 |
| <b>защита от вооруженного противника</b>           | герзаца тӀелатархочунна ен дуьхьало                           |
| <b>защита от прямого удара в голову</b>            | коьртах нисса тохаран дуьхьало яр                             |
| <b>защита от прямого удара в грудь</b>             | некхах дуьхьал тохаран дуьхьало яр                            |
| <b>защита от прямого удара ногой вперед</b>        | нийса хьалха тухучу когана дуьхьало яр                        |
| <b>защита от удара ногой снизу вверх (шлепком)</b> | лахара хьала «чкъашт» аларан кепехь тухучу когана ен дуьхьало |
| <b>защита от удара ногой «толчком»</b>             | «таттаран» кепехь тухучу когана ен дуьхьало                   |
| <b>защита от удара «шлепком»</b>                   | «чкъашт» аларан кепехь тохарна ен дуьхьало                    |
| <b>защита от удара ножом вперед-прямо</b>          | нийса-хьалха урс тохарна ен дуьхьало                          |
| <b>защита от удара ножом сверху</b>                | лакхара (охьа) урс                                            |

|                                                        |                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                        | (уърсан, уърсана, уърсо,<br>уърсе, <i>д</i> ; <i>мн.</i> арсаш, <i>д</i> )<br>тохарна ен дуьхьало |
| <b>защита от удара сверху-вниз</b>                     | тҀера-охьа тохарна ен<br>дуьхьало                                                                 |
| <b>защита от удара снизу вверх<br/>в туловище</b>      | лахара-ирх гҀодах тохар-<br>на ен дуьхьало                                                        |
| <b>защита при угрозе автоматом<br/>или винтовкой</b>   | автоматца я тоьпаца то-<br>сучу кхерамна ен дуьхьа-<br>ло                                         |
| <b>защита при угрозе пистолетом<br/>в упор сзади</b>   | тҀехьаша тҀегҀорттийнчу<br>тапчанца тосучу кхерамна<br>ен дуьхьало                                |
| <b>защита при угрозе пистолетом<br/>в упор спереди</b> | хьалхаша тҀехҀоттийнчу<br>тапчанца тосучу кхерамна<br>ен дуьхьало                                 |
| <b>защита против захватов</b>                          | дҀалацаршна ен дуьхьало                                                                           |

## И

|                           |                   |
|---------------------------|-------------------|
| <b>изменение ситуации</b> | хьолан хийцадалар |
|---------------------------|-------------------|

## К

|                              |                                                                                      |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>концентрация</b>          | тҀегулдар ( <i>масд.</i> тҀегул-<br>даран, тҀигулдарна, тҀегул-<br>даро, тҀегулдаре) |
| <b>концентрация внимания</b> | тидам тҀебахийтар                                                                    |
| <b>концентрация силы</b>     | ницкь тҀегулбар                                                                      |
| <b>крестовидный блок</b>     | жҀаран кепехь йолу                                                                   |

|                                                       |                                                                                |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|                                                       | дуйхъало                                                                       |
| <b>круговой удар</b>                                  | го тосуш тохар                                                                 |
| <b>круговой удар «толчком»</b>                        | «таттаран» кепехъ го то-<br>суш тохар                                          |
| <b>кувырок вперед с выходом<br/>в боевую стойку</b>   | хъалха дегІгулдарехъ<br>дІакарчарца латаран<br>кечамехъ хІоттар                |
| <b>кувырок вперед с перекатом<br/>по руке и плечу</b> | куьйгана а, белшана а<br>тІехула хъалха Іункар<br>дІакарчар                    |
| <b>кувырок назад с выходом<br/>в боевую стойку</b>    | юхааркъал а керчаш,<br>латаран кечамехъ хІоттар                                |
| <b>кулак</b>                                          | буй (буйнан, буйнна, буйно,<br>буйне, <i>б</i> ; <i>мн.</i> буьнаш, <i>д</i> ) |
| <b>кулак-молот</b>                                    | буй-варзап                                                                     |
| <b>кулак у пояса</b>                                  | буй гІодаюккъехъ уллохъа                                                       |
| <b>кулачный бой</b>                                   | буйнащ детташ латар                                                            |

## Л

|                          |                |
|--------------------------|----------------|
| <b>легкость движения</b> | боламан дайлла |
| <b>линия удара</b>       | тохаран сиз    |

## М

|                 |                                                                                                                     |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>методика</b> | методика (методикин,<br>методикна, методико,<br>методике. <i>й</i> ; <i>мн.</i> мето-<br>дикаш, <i>й</i> ) хъехаран |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                             |                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>методика обучения</b>                                    | некъаш, Илма)<br>хъехаран некъ                                                                                               |
| <b>методика обучения<br/>атакующим действиям</b>            | тІелатарш Іаморан некъ                                                                                                       |
| <b>методика обучения болевым<br/>приемам</b>                | лазаваран приемаш<br>Іаморан некъ                                                                                            |
| <b>методика обучения защитным<br/>действиям</b>             | дуъхъало ян Іаморан некъ                                                                                                     |
| <b>методика обучения основным<br/>техническим действиям</b> | латаран говзаллин коърта<br>боламаш Іаморан некъ                                                                             |
| <b>методика построения занятия<br/>(урок)</b>               | занятеш (урок) дІахІоттор                                                                                                    |
| <b>методика построения<br/>учебного процесса</b>            | дешаран процесс (про-<br>цессан, процессана, про-<br>цессо, процессе, й; <i>мн.</i><br>процессаш, й) дІахІот –<br>торан некъ |
| <b>момент действия</b>                                      | тохаран хан                                                                                                                  |
| <b>момент контакта</b>                                      | вовшахъхъакхадаларан<br>(меженаш) юкъ                                                                                        |
| <b>момент удара</b>                                         | тохаран юкъ                                                                                                                  |
| <b>мышечная сила</b>                                        | дилхан ницкъ                                                                                                                 |

## Н

|                              |                                                                        |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>напряжение мышц</b>       | дилха дулар ( <i>масд.</i> дула-<br>ран, дуларна, дуларо, ду-<br>ларе) |
| <b>наружная часть кулака</b> | буйнан арахъара дакъа                                                  |

**нарушение равновесия**

нийсалла йохор

**неровная часть кулака**

буйнан шера доцу дакъа

**низкая стойка**

лаха хІоттар (латарехъ)

**нисходящий (нижний) блок**

лагІлуш (охъайоьдуш) ен  
дуьхъало

## О

**оборона**

дуьхъало яр

**оборонительные действия**

дуьхъалонийн дараш

**оборонительный выпад**

дуьхъало ярехъ таІар  
(масд. таІаран, таІарна,  
таІаро, таІаре)

**общеразвивающие  
упражнения**

юкъаракхиарийн шар-  
дарш

**оптимальное расположение  
центра тяжести тела**

дегІан йозаллин юкъ уг-  
гаре гІолехъ нисъялар

**освобождение от захвата двумя  
руками сзади за плечи**

шина а куьйгаца тІехъаша  
белш дІалацарх мукъа  
валар

**освобождение от захвата за  
волосы сзади**

тІехъаша коьртан чойш  
(чо, чойнан, чойнна, чой-  
но, чойне, б; мн. чойш, д)  
дІалацарх мукъавалар

**освобождение от захвата  
за волосы спереди**

хъалхаша коьртан чойш  
дІалацарх мукъавалар

**освобождение от захвата  
туловища сзади**

дегІан гІад тІехъаша  
дІалацарх мукъавалар

**освобождение от захвата шеи  
спереди**

хъалхаша ворта дІалацарх  
мукъавалар

|                                    |                                   |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>основание кулака</b>            | буйнан бух                        |
| <b>основание стойки</b>            | хІоттаман бух                     |
| <b>основная часть занятия</b>      | занятин коьрта дакъа              |
| <b>основные группы мышц</b>        | дилхан коьрта дакъош              |
| <b>основные технические приемы</b> | латаран коьрта говзаллаш          |
| <b>основы поединка</b>             | латаран баххаш                    |
| <b>отработка ударов</b>            | тохарш шардар                     |
| <b>отражение ударов ногами</b>     | тохаршна когашца<br>дуьхьало яр   |
| <b>отражение ударов руками</b>     | тохаршна куьйгашца<br>дуьхьало яр |

## II

|                                                                   |                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>падение вперед</b>                                             | хьалха вожар ( <i>масд.</i> во-<br>жаран, вожарна, вожаро,<br>вожаре) |
| <b>падение на бок</b>                                             | агІон тІе вожар                                                       |
| <b>падение на спину</b>                                           | букъ тІе вожар                                                        |
| <b>падение перекатом</b>                                          | дІакерчаш вожар                                                       |
| <b>падение через спину партнера,<br/>стоящего на четвереньках</b> | веалара хІоьттинчу<br>накъостана букъ<br>тІехула вожар                |
| <b>педагогическая класс-<br/>сификация стоек</b>                  | амарца цхьаьна богІу<br>хІоттамаш билгалдахар                         |
| <b>первая помощь при ударе</b>                                    | чоьже тоьхча, хьалха ден                                              |

|                                           |                                                                                             |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>в область живота</b>                   | гЮ                                                                                          |
| <b>первая помощь при ударе в пах</b>      | гІашноккѣ тоьхча, хьалха ден гЮ                                                             |
| <b>первая помощь при переломах</b>        | меже кагйича, хьалха ден гЮ                                                                 |
| <b>первая помощь при сотрясении мозга</b> | хѣ лазийча хьалха ден гЮ                                                                    |
| <b>первая помощь при травмах</b>          | меже лазийча хьалха ден гЮ                                                                  |
| <b>перегибание голени через бедро</b>     | варе тІехула ност саттаяр                                                                   |
| <b>передняя (стоящая впереди) нога</b>    | хьалха лаьтта ког                                                                           |
| <b>передняя подножка</b>                  | хьалхаша кІела ког тасар                                                                    |
| <b>передняя стойка</b>                    | цхьа ког хьалха а болуш хЮоттам                                                             |
| <b>передняя часть кулака</b>              | буйнан хьалхара дакъа                                                                       |
| <b>переход из одной стойки в другую</b>   | цхьана хЮоттамера кхечу хЮоттаме верзар                                                     |
| <b>площадь</b>                            | майда                                                                                       |
| <b>площадь опоры</b>                      | хЮоттаман майда                                                                             |
| <b>подвижность</b>                        | тІахьаьлла хилар                                                                            |
| <b>позиция</b>                            | позици, хьал, меттиг                                                                        |
| <b>позиция на корточках</b>               | когаш тІе лахвелла позиции (позицин, позиция, позицино, позицига, й; <i>мн.</i> позицеш, й) |

|                                            |                                      |
|--------------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>позиция на одной ноге</b>               | цхъана кога тІехъ латтар             |
| <b>положение тела</b>                      | дегІан хІоттам                       |
| <b>положение центра тяжести тела</b>       | дегІан дозаллин юкъан хІоттам        |
| <b>попеременное напряжение мышц</b>        | дегІан дилха хийцаме дуладар         |
| <b>потеря равновесия</b>                   | нийсалла яр                          |
| <b>прямой корпус</b>                       | нийса гІад                           |
| <b>прямой удар</b>                         | нийса тохар                          |
| <b>прямой удар без поворота корпуса</b>    | дегІан гІад а ца дерзош, нийса тохар |
| <b>прямой удар без поворота предплечья</b> | белш а ца ерзош, нийса тохар         |
| <b>прямой удар с поворотом предплечья</b>  | белша ерзош, нийса тохар             |

## Р

|                                    |                                                    |
|------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <b>развернутая передняя стойка</b> | меженаш дІасаяржийна, хьалха вирзина хІоттаран кеп |
| <b>разворот бедер</b>              | вареш юхаерзор                                     |
| <b>разновидность ударов</b>        | тайп-тайпана тохарш                                |
| <b>разучивание приема</b>          | прием шаръяр (Іамор)                               |
| <b>расположение ног</b>            | когийн хІоттам                                     |
| <b>расположение центра тяжести</b> | дегІан дозаллин юкъан дІахІоттам                   |
| <b>распределение веса тела</b>     | дегІан дозалла дІанисдар                           |

|                                            |                                                                          |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>распределение веса тела на обе ноги</b> | дегІан дозалла шина а<br>когана дІанисдар                                |
| <b>расслабление</b>                        | дилх малдар ( <i>масд.</i> мал-<br>даран, малдарна, малдаро,<br>малдаре) |
| <b>расслабление мышц</b>                   | дилх малдар (дегІан<br>меженийн дилх малдар)                             |
| <b>расстояние между ступнями</b>           | когийн юккьерчу<br>йохаллин барам                                        |
| <b>рассечение наружных кожных покровов</b> | дегІан чкьор хадор                                                       |
| <b>ребро ладони</b>                        | тІаран пІенда (кераюкъян<br>бух)                                         |
| <b>рычаг руки во внутрь</b>                | куьйган чобьхарчу<br>агІонан зеразакъ                                    |
| <b>рычаг руки наружу</b>                   | куьган арахьа агІор<br>зеразакъ                                          |

## С

|                                   |                                                                                     |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>сед на пятки</b>               | кІажошна тІехь хиъна Іар                                                            |
| <b>ситуация</b>                   | хьал (латарехь хІюьттина)                                                           |
| <b>скорость выполнения приема</b> | прием кхочушъяран<br>сихалла                                                        |
| <b>скорость удара</b>             | тохаран сихалла                                                                     |
| <b>скрученная стойка</b>          | аьтту ког аьрручунна<br>хьалха а болуш,<br>охьалахваларца тохаран<br>кепехь хІоттар |
| <b>согнутое колено</b>            | саттийна коган гола                                                                 |

|                               |                                    |
|-------------------------------|------------------------------------|
|                               | (хЮттаман кеп)                     |
| <b>сосредоточение</b>         | ойла тЕяхар, тидам<br>тЕбахар      |
| <b>специальные упражнения</b> | леррина говзаллин<br>упражненеш    |
| <b>средняя стойка</b>         | юккърчу кепехь хЮттар              |
| <b>стойка ожидания</b>        | хъежарехь, дийриг тидаме<br>хЮттар |
| <b>стойка «Кошка»</b>         | «Цициг» кепехь хЮттар              |
| <b>стойка на одной ноге</b>   | цхъана кога тЕхь хЮттар            |
| <b>стойка «Наездник»</b>      | «Дошло» кепехь хЮттар              |

## Т

|                                               |                                                                           |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>техника атаки</b>                          | тЕлатаран говзалла                                                        |
| <b>техника броска</b>                         | кхоссаран говзалла                                                        |
| <b>техника выполнения ударов</b>              | тохарш кхочушдаран<br>говзалла                                            |
| <b>техника выполнения<br/>полного дыхания</b> | кЮргте садеІаран говзал-<br>ла                                            |
| <b>техника защиты</b>                         | лардаларан говзалла                                                       |
| <b>техника ударов рукой</b>                   | куьйгаца тохарийн гов-<br>залла                                           |
| <b>технические действия</b>                   | говзаллин боламаш                                                         |
| <b>технический прием</b>                      | говзаллин прием                                                           |
| <b>точный удар</b>                            | нийса кхетар ( <i>масд.</i> кхе-<br>таран, кхетарна, кхетаро,<br>кхетаре) |

**траектория удара  
тыльная часть кулака**

буй тохаран траектории  
буйнан арахъара агІо

**У**

**удар боковой частью стопы  
(ребром)**

коган агІонца (чоьхъара,  
арахъара) тохар

**удар вертикальным кулаком**

буйнаца нийса ирах тохар

**удар верхней частью стопы  
(подъемом)**

коган дукъ тохар

**удар горизонтальным кулаком**

буй анахула берзорца  
тохар

**удар задней частью стопы  
(пяткой)**

коган кІажа (кІажин,  
кІажина, кІажо кІаже, б;  
мн. кІажош, д) тохар

**удар закрытой рукой**

тІекъевлинчу куьйгаца  
тохар

**удар изнутри-наружу**

чоьхъара-арахъа тохар

**удар коленом**

коган голаца тохар

**удар кулаком**

буйнаца тохар

**удар левой рукой**

аьрру куьйгаца тохар

**удар локтем**

пхъаьрсан голаца тохар

**удар локтем в сторону**

пхъаьрсан голаца  
агІонехъа тохар

**упражнения для укрепления  
мышц брюшного пресса и  
спины**

чоьнан а, букъан а дилх  
(дилханан, дилханна, дил-  
хано, дилхане, д; *мн.* дил  
ханаш, д) чІагІдарна ле-  
рина йолу упражненеш

|                                                                 |                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>упражнения для укрепления мышц ног</b>                       | коган пхыдаш чІагІйарна<br>лери́на йо́лу упражне́неш                                                   |
| <b>упражнения для укрепления мышц рук</b>                       | куьйгийн дилхан (пхыдаш)<br>чІагІдарна лери́на йо́лу<br>упражне́неш                                    |
| <b>упражнения, рекомендуемые в начале занятий гийна</b>         | занятийн юьхьенца ян ма<br>йо́лу упражне́неш                                                           |
| <b>упражнения, рекомендуемые в основной части занятий</b>       | занятийн коьртачу декъехь<br>ян магийна йо́лу упражне́неш                                              |
| <b>упражнения, рекомендуемые в заключительной части занятий</b> | занятийн ерзаран декъехь<br>ян магийна йо́лу упражне́неш                                               |
| <b>упражнения на растягивание</b>                               | дегІан дилх (пхыдаш)<br>дахдаран (яхъярна)<br>лери́на йо́лу упражне́неш                                |
| <b>упражнения на расслабление</b>                               | дегІан дилх (пхыдаш)<br>малдарна (мальярна)<br>лери́на йо́лу упражне́неш                               |
| <b>устойчивость</b>                                             | чІогІалла                                                                                              |
| <b>устойчивость стойки</b>                                      | хІоттаман чІогІалла<br>(чІогІаллин, чІогІаллина,<br>чІогІалло, чІогІалле, <i>й</i> )<br>(дІакхетарехь) |
| <b>ушибы лица</b>                                               | юьхь тІе еттаяларш                                                                                     |
| <b>ущемление ахиллесова сухожилия</b>                           | кІажийн пха (пхенан,<br>пхенна, пхено, пхене, <i>б</i> ;<br><i>мн.</i> пхенаш, <i>д</i> ) Іовдар       |

## Ф

**формирование**

кепе дерзар (*масд.* дерзаран, дерзарна, дерзаро, дерзаре), (кераюкъ, буй, дегІ...)

## Х

**ход поединка**

къийсам дІабахъар

## Ц

**центр тяжести тела**

дегІан дозаллин юкъ

## Ш

**широкая стойка**

когаш шуъйра  
дІасабахийтина хІоттар

## Э

**этап обучения**

Іаморан мур (муъран, муърна, муъро, муъре, *б*;  
*мн.* муъраш, *б*)

## РУЧНОЙ МЯЧ

## КУЙГА ЛОВЗАЙО БУЪРКА

### А

|                                  |                                |
|----------------------------------|--------------------------------|
| автор гола                       | буърка чутюхнарг               |
| атакующий игрок                  | телеташ волу ловзархо          |
| атакующая команда                | телеташ йолу команда           |
| атака по краю                    | йистехула телатар              |
| атака по центру                  | юккьехула телатар              |
| атака согласованным перемещением | меттиг хуйцуш телатар          |
| атака со сменой мест             | меттигаш хийцарца телатар      |
| атака через линейных             | сизийн ловзархошкахула телатар |

### Б

|                                               |                                                                |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| блокирование высоко летящего мяча             | лакхахьахула йогучу<br>буърканна некъ къовлар                  |
| блокирование двумя руками                     | шина куйга некъ<br>къовлар                                     |
| блокирование мяча, летящего на среднем уровне | юккьерчу бараман<br>лакхаллехь йогучу<br>буъркана некъ къовлар |
| блокирование низко летящих мячей              | лахахьахула йогучу<br>буърканашна некъ<br>къовлар              |
| блокирование одной рукой                      | цхьана куйгаца некъ<br>къовлар                                 |

|                                                         |                                                      |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>боковой бросок</b>                                   | агІонгара кхоссар                                    |
| <b>бомбардир</b>                                        | тІелатархо                                           |
| <b>броски в ворота</b>                                  | кевна чу кхийссар                                    |
| <b>броски в ворота с места</b>                          | лаьттачура кевна чу<br>кхийссар                      |
| <b>броски в ворота в движении</b>                       | боламехь кевна чу<br>кхийссар                        |
| <b>броски в ворота в безопорном<br/>положении кевна</b> | гІортор йоцчу кепехь<br>чу кхийссар                  |
| <b>броски в ворота в опорном<br/>положении</b>          | гІортор йолчу кепехь<br>у кхийссар                   |
| <b>броски в ворота согнутой<br/>рукой</b>               | саттийнчу куьйгаца<br>кевна чу кхийссар              |
| <b>броски в ворота согнутой<br/>рукой в прыжке</b>      | саттийнчу куьйгаца<br>лакхахула кевна чу<br>кхийссар |
| <b>бросок в ворота сверху<br/>с наклоном в сторону</b>  | агІор таІарца лакхахула<br>кевна чу кхоссар          |
| <b>бросок в ближний угол</b>                            | юххерчу соне кхоссар                                 |
| <b>бросок в дальний угол</b>                            | генарчу соне кхоссар                                 |
| <b>бросок в движении</b>                                | боламехь кхоссар                                     |
| <b>бросок в нижний угол</b>                             | лахарчу соне кхоссар                                 |
| <b>бросок в падении</b>                                 | охьакхетарца кхоссар                                 |
| <b>бросок в прыжке</b>                                  | кхоссалуш кхоссар                                    |

|                                            |                                                    |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <b>бросок издалека</b>                     | геннара кхоссар                                    |
| <b>бросок из-за спины</b>                  | букъа тІехъара кхоссар                             |
| <b>бросок мимо блока</b>                   | къевлинчу некъана<br>юххехула кхоссар              |
| <b>бросок на уровне пояса</b>              | гІодаюкъан барамехъ<br>кхоссар                     |
| <b>бросок на уровне плеча</b>              | белшан локхаллин<br>барамехъ кхоссар               |
| <b>бросок над блоком</b>                   | къевлинчу некъана<br>тІехула кхоссар               |
| <b>бросок низом</b>                        | лахахула кхоссар                                   |
| <b>бросок от ворот</b>                     | кевнера кхоссар                                    |
| <b>бросок по воротам</b>                   | кевна тІе кхоссар                                  |
| <b>бросок с замахом</b>                    | куьг ласторца кхоссар                              |
| <b>бросок с места</b>                      | лаьттачуьра цхъанамет-<br>тера кхоссар             |
| <b>бросок с отскоком</b>                   | юхакхоссалуш кхоссар                               |
| <b>бросок с передачи</b>                   | схъаяларца кхоссар                                 |
| <b>бросок с поворотом</b>                  | дІаверзарца буьрка кхос-<br>сар                    |
| <b>бросок мяча в прыжке</b>                | кхоссалуш кхоссар                                  |
| <b>бросок сверху с укороченного замаха</b> | доцца куьг ласторца<br>лакхахула буьрка<br>кхоссар |
| <b>бросок мяча сразу</b>                   | буьрка схъа ма лецци<br>кхоссар                    |

|                                                                           |                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>бросок сверху с наклоном<br/>и падением в сторону</b>                  | агӀор таьӀаш охьакхетарца<br>кхоссар                                            |
| <b>бросок согнутой рукой сверху<br/>в прыжке с падением в<br/>сторону</b> | кхоссалуш агӀора охьакхе-<br>таш лакхахьахула<br>саттийначу куьйгаца<br>кхоссар |
| <b>бросок согнутой рукой сверху<br/>без скрестных шагов</b>               | галморзаха гӀулчаш<br>йоцуш лакхахула сат<br>тийнчу куьйгаца кхоссар            |
| <b>бросок согнутой рукой сверху<br/>со скрестным шагом</b>                | галморзаха гӀулч йолуш<br>лакхахьахула саттийнчу<br>куьйгаца кхоссар            |
| <b>бросок согнутой рукой с боку</b>                                       | агӀонгахьара саттийнчу<br>куьйгаца кхоссар                                      |
| <b>быстрая передача мяча<br/>бьющая рука</b>                              | сихха буьрка дӀаялар<br>тухуш долу куьг                                         |

## В

|                                     |                                      |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>ведение мяча левой рукой</b>     | аьрру куьйга<br>буьрка лелор         |
| <b>ведение мяча правой рукой</b>    | аьтту куьйга буьрка лелор            |
| <b>ведение мяча одноударное</b>     | цкъа лаьттах тохарца<br>буьрка лелор |
| <b>взаимодействие с вратарём</b>    | кевнахоца зӀе латтор                 |
| <b>«восьмерка» с тремя игроками</b> | бархӀаннан кеп кхаа<br>ловзархоца    |
| <b>время игры</b>                   | ловзаран хан                         |
| <b>встречная передача</b>           | буьрка дуьхьала дӀаялар              |

|                                                |                                                              |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>выбивание мяча при ведении</b>              | лелаен буърка тохарца<br>дІаяккхар                           |
| <b>выбивание мяча при замахе перед броском</b> | дІакхосса кечйина буърка<br>ластейна тохарца<br>юкѣахѣяккхар |
| <b>выбор начального броска</b>                 | хѣалхара кхоссар харжар                                      |
| <b>вырвать мяч из рук</b>                      | буърка катѣхна схѣаяккха                                     |
| <b>высокое ведение мяча</b>                    | лекхачу барамехъ буърка<br>лелор                             |
| <b>выход и прыжок вратаря навстречу</b>        | кевнахо араваларца буърка                                    |
| <b>бросающему мяч</b>                          | кхуссучунна кхоссава-<br>ларца дуѣхѣалвадар                  |
| <b>гандбол см .ручной мяч</b>                  |                                                              |
| <b>гандболист см. игрок в ручной мяч</b>       |                                                              |
| <b>гандбольный мяч</b>                         | гандбольни буърка                                            |
| <b>гол с семиметрового броска</b>              | ворхІ метран билгалонера<br>кхоссарца чуѣтѣхна<br>буърка     |
| <b>групповой заслон</b>                        | тобане дуѣхѣало                                              |

## Д

|                           |                     |
|---------------------------|---------------------|
| <b>длинная смена мест</b> | меттигаш еха хийцар |
|---------------------------|---------------------|

**дополнительное время в  
связи с остановками игры**

ловзар сецор бахъанехъ  
тIетобхна хан

### **З**

**заброшенный мяч**

чукхоъссина буърка

**закрыть угол**

са дIакъовлар

**замахнуться**

куьг ластор

**замена вратаря**

кевнахо хийцар

**заступ в площадь ворот**

кевна майдане ког бакк -  
хар

**заступать**

ког сизал дехъа баккхар

**защита в неполном составе**

кхоччуш боцчу  
дIахIоттамехъ лардар

**защита 6-0**

6-0 кепе лардар

**защита 5-I**

5-I кепе лардар

**защита 4-2**

4-2 кепе лардар

**защита 3-3**

3-3 кепе дардар

**защита 3-2-I**

3-2-I кепе лардар

**зона безопасности**

кхерамзаллин зона (зо-  
нин, зонина, зоно, зоне, й;  
мн.зонаш, й)

**зона замены**

хийцаран зона

**зона свободного броска**

паргIат кхоссаран зона

### **И**

**игра в одни ворота**

цхъана кевне ловзар

**игра в одно касание**

цкъа буърканах

|                                           |                                                  |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|                                           | дІахъакхаваларца ловзар                          |
| <b>игра ногой</b>                         | когаца ловзар                                    |
| <b>игровая зона</b>                       | ловзаран зона                                    |
| <b>использованная возможность</b>         | таронах пайда эцар                               |
| <b>игрок, бросающий с обеих рук</b>       | шина а куыйгаца буьрка<br>кхуссу ловзархо        |
| <b>игрок в ручной мяч,<br/>гандболист</b> | куыйга ловзочу буьрканах<br>ловзархо, гандболист |
| <b>игрок, совершающий бросок</b>          | буьрка кхуссу ловзархо                           |

## К

|                                          |                                                  |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>комбинация при угловом<br/>броске</b> | сонера буьрка кхоссарехъ<br>ловзаран вовшехдазар |
| <b>крученный мяч</b>                     | хыйиза буьрка                                    |

## Л

|                                         |                                       |
|-----------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>левый защитник</b>                   | аьррохъара лардархо                   |
| <b>левый край поля</b>                  | ловзаран майданан<br>аьррохъара йист  |
| <b>левый крайний напада</b>             | аьрру йистехъара<br>тІелетарг         |
| <b>левый полусредний<br/>нападающий</b> | аьррухъара юккьерчу<br>эхан тІелетарг |
| <b>лежащий мяч</b>                      | Іуьллу буьрка                         |
| <b>линия ворот</b>                      | кевнан доза                           |

|                                                                |                                                 |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>линия свободного броска</b>                                 | паргІата кхоссаран доза                         |
| <b>линия семиметрового штрафного броска</b>                    | ворх метран гІуданан<br>буьрка кхоссаран доза   |
| <b>личная (персональная) защита на своей половине площадки</b> | ловзаран майданан шен<br>агІонехь леррина ларда |
| <b>личная (персональная) защита по всему полю</b>              | ерриге ловзаран майда-<br>нехь леррина лардар   |
| <b>ловля мяча двумя руками</b>                                 | шина куьйгаца буьрка<br>схьалацар               |
| <b>ловля мяча одной рукой</b>                                  | цхьана куьйгаца буьрка<br>схьалацар             |
| <b>ложная атака</b>                                            | лиедарца тІелатар                               |
| <b>ложный бросок по воротам</b>                                | кевна тІе ледарца кхоссар                       |

## М

|                                                    |                                                                       |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>международная федерация ручного мяча ( ИГФ)</b> | куьйгаца ловзочу буьр-<br>канан дуьненаюкьарал-<br>лин федераци (ДГФ) |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|

## Н

|                                      |                                                    |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <b>навесной бросок</b>               | тІеайарца буьрка кхоссар                           |
| <b>назначить свободный бросок</b>    | дуьхьало йоцуш парггІат<br>буьрка кхосса билгалъяр |
| <b>нападающий, выдвинутый вперед</b> | хьалхатеттина тІелатархо                           |
| <b>нападение в рамках правил</b>     | бакьонехь мадарра<br>тІелатар                      |
| <b>нападение левым крылом</b>        | аьрруагІорхьара тІелатар                           |

|                                        |                                         |
|----------------------------------------|-----------------------------------------|
| <b>нападение правым крылом</b>         | аѳтуагІорхъара<br>(агІонгара) тІелатар  |
| <b>начальный бросок</b>                | ловзаран юѳххъера<br>кхоссар            |
| <b>неотразимый бросок</b>              | дуѳхъало ялур йоцу<br>кхоссар           |
| <b>неправильное владение мячом</b>     | буѳрка нийса караерзо<br>цахаар         |
| <b>неправильный начальный бросок</b>   | ловзаран юѳххъера нийса<br>доцу кхоссар |
| <b>несоблюдение правил трех метров</b> | кхаа метран бакъо ца<br>ларъяр          |
| <b>низкая передача</b>                 | буѳрка лоха дІаялар                     |
| <b>низкое ведение мяча</b>             | буѳрка лоха лелор<br>(дІаялар)          |

## О

|                                           |                                                    |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <b>обхватить соперника</b>                | къийсархо мараволла<br>(дІалаца)                   |
| <b>обыграть защиту</b>                    | лардар эшор                                        |
| <b>окончательный результат</b>            | тІаѳххъара жамІа                                   |
| <b>Олимпийский турнир по ручному мячу</b> | куѳйгаца ловзочу<br>буѳрканан Олимпийски<br>турнир |
| <b>остановка мяча</b>                     | буѳрка сацор                                       |
| <b>отбить мяч на угловой</b>              | буѳрка юѳхан дозана<br>дехъа тохар                 |

**«отдал и вышел»**  
**отталкивание руками**  
**ошибка при приеме мяча**

«дІаелла – аравала»  
куьйгашца дІататтар  
буьрка схьаоьцуш гІалат  
далар

## П

**передача в прыжке**

кхоссаваларехь буьрка  
дІаялар

**передача кистью**

куьйган пІелгашца буьрка  
дІаялар

**персональная опека**  
**по всему полю**

ерриге ловзаран майда  
нехь леррина терго яр

**плотная опека**

тІетаьІина терго

**площадка для ручного мяча**

буьрка куьйгаца ловзаен  
майда

**площадь вратаря**

кевнахо ловза майда

**площадь свободного броска**

парггІат буьрка кхоссаран  
майда

**повторение семиметрового**  
**броска**

ворх метран дозанера  
кхуссу буьрка  
юхакхоссар

**повторный бросок**

буьрка юха а кхоссар

**повязка капитана команды**

командин капитан хилар  
билгалдоккхуш  
йоьхкхург

|                                                          |                                             |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>подготовка броска</b>                                 | кхоссарна бен кечам                         |
| <b>подножка</b>                                          | кӀел ког тасар                              |
| <b>позиционное нападение</b>                             | позиционни тӀелатар                         |
| <b>поймать мяч</b>                                       | буьрка схьалаца                             |
| <b>покинуть площадку</b>                                 | ловзачу майданера арава-<br>ла              |
| <b>покрытие площадки</b>                                 | ловзаран майданан лаьтта<br>тӀе тоьхнарг    |
| <b>полевого игрока</b>                                   | майданехь ловзархо                          |
| <b>половина поля</b>                                     | ловзаран майданан ах                        |
| <b>постоянная смена мест</b>                             | хаддаза меттигаш хийцар                     |
| <b>правила преимущества</b>                              | санехь хиларехь ловзаран<br>бакьонаш        |
| <b>правило 45 секунд</b>                                 | 45 секундан бакьо                           |
| <b>правый полусредний<br/>нападающий</b>                 | аьттухьара юккьерчул<br>тӀехьара тӀелатархо |
| <b>превышение численного<br/>состава</b>                 | командан ловзархой<br>алсамбовлар           |
| <b>преградить путь сопернику</b>                         | кӀийсамхочунна некъ<br>кӀовлар              |
| <b>предварительные<br/>(отборочные)<br/>соревнования</b> | хенал хьалхара (къасто-<br>ран) кӀийсамаш   |
| <b>прием мяча в прыжке</b>                               | кхоссаваларан кепехь<br>буьрка схьаэцар     |
| <b>прием мяча двумя руками</b>                           | шина куьгаца буьрка эцар                    |

**прием мяча на уровне  
головы**

коъртаца нийссачу  
лакхаллехъ буърка  
схъаэцар

**приём мяча на уровне  
груди**

некхан лакхалехъ буърка  
схъаэцар

**прием мяча одной рукой**

цхъана куьйгаца буърка  
схъаэцар

**приём мяча сбоку**

агІонгара буърка схъаэцар

**приём низкой передачи**

лахашхула схъаелла  
буърка схъаэцар

**пробежка**

буърка охъа ца тухуш  
совнах гІулч яккхар

**произвести свободный  
бросок**

парггІат буърка кхоссар  
кхочушдар

**прорыв по краю**

йисттехула чекхвалар

**передача мяча согнутой  
рукой**

куьг сатторан кепехъ  
буърка дІаялар

## **Р**

**расстановка игроков перед  
началом игры**

ловзаран юьххъехъ  
ловзархойн дІасахІиттор

**решающий гол**

кевнах чутюьхна  
къастамаллин буърка,  
къастамаллин гол (голан,  
голана, голо, голе, й;  
мн.голаш, й)

**ручной мяч, гандбол**

куьйга ловзаен буърка

## **С**

|                                      |                                                                     |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>свисток к началу игры</b>         | ловзаран юьххьехь туху<br>шок                                       |
| <b>свисток об окончании игры</b>     | ловзаран чаккхенехь туху<br>шок                                     |
| <b>свободный бросок</b>              | паргIата буьрка кхоссар                                             |
| <b>своя половина поля</b>            | ловзаран майданах шенах                                             |
| <b>своевременная передача</b>        | шен хеннахь дIаелла<br>буьрка                                       |
| <b>секретариат</b>                   | секретариат                                                         |
| <b>секретарь</b>                     | секретарь                                                           |
| <b>семиметровый штрафной бросок,</b> | ворхметран дозанара<br>гIуданна пенальти<br>кхуссу буьрка, пенальти |
| <b>серия передач</b>                 | буьрка мосуьйттаза<br>дIасаялар (серия)                             |
| <b>сетка ворот</b>                   | кевнан бой                                                          |
| <b>сигнал об окончании игры</b>      | ловзар чекхдаларан хаам<br>бар (масд. баран, барна,<br>баро, बारे)  |
| <b>система игры</b>                  | ловзаран кеп                                                        |
| <b>скрестный шаг</b>                 | галморзахе гIулч                                                    |
| <b>скрытая передача за головой</b>   | коьрта тIехьашха буьрка<br>кьайлаха дIаялар                         |
| <b>скрытая передача за спиной</b>    | букьа тIехьашха буьрка<br>кьайлаха дIаялар                          |
| <b>скрытая передача под</b>          | когаш кIелхула буьрка                                               |

|                                          |                                                           |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>ногами</b>                            | къайлаха дIаялар                                          |
| <b>смена ворот</b>                       | кевнаш хийцар                                             |
| <b>смена крыла атаки</b>                 | тIелатаран тIам (агIо)<br>хийцар                          |
| <b>смена мест</b>                        | меттигаш хийцар                                           |
| <b>смена мест без мяча</b>               | буьрка йоцуш йолу<br>меттигаш хийцар                      |
| <b>смена мест за игроком<br/>с мячом</b> | буьркица волчу<br>ловзархочунна тIехьа<br>меттигаш хийцар |
| <b>смена позиции</b>                     | позици хийцар                                             |
| <b>смешанная защита</b>                  | вовшахъийна Iалашдаран<br>кепаш                           |
| <b>снести соперника</b>                  | къийсамхо охъатохар                                       |
| <b>состав команды</b>                    | командин дIахIоттам                                       |
| <b>спорный бросок</b>                    | къовсаме (шеконан)<br>буьрка кхоссар                      |
| <b>спортивный журналист</b>              | спортан журналист                                         |
| <b>спортивный зал</b>                    | спортан зал, спортзал                                     |
| <b>спортивная команда</b>                | спортан команда                                           |
| <b>средняя линия поля</b>                | ловзаран майданан юккъ-<br>ера дозанан сиз                |
| <b>срок подачи протеста</b>              | дуьхьалхилар дIахьедаран<br>хан                           |
| <b>стенка (защита)</b>                   | пен (лардар)                                              |

**стойка ворот (штанга)**

кевнан утарма (утармин,  
утармина, утармо, утар-  
ме, *й*; *мн.* утармаш, *й*)

**стойка вратаря**

кевнахочун хЮоттар

**судейская коллегия**

суьдхойн коллеги

**судья у ворот**

кевна уллора суьдхо

**стойка вратаря в середине  
ворот**

кевнахо кевнна юккье  
хЮоттар

**стойка вратаря у боковых  
стоек**

кевнахочун кевна  
утармашкахь хЮоттар

## **Т**

**тактика замен**

ловзархой хийцаран  
тактика

**тренированность**

кечам баран барам

**техника броска**

буьрка кхоссаран говзал-  
ла

**техника приёма мяча**

буьрка схьаэцаран говзал-  
ла

**тройная смена мест**

кхолха меттигаш хийцар

**тройная стенка**

кхолха пен

**туфли для ручного мяча**

куьйгаца буьрка ловзаен  
туфлеш (мачаш)

## **У**

**увеличить счёт**

чот алсамьяккхар

**угловой бросок**

сонера буьрка кхоссар

**угол отскока мяча**

буърка лаьттара  
юхакхоссаяларан са

**удаление до конца игры**

чекхдаллалц ловзар  
юккьера дIаваккхар

**удаление на время**

цхъана ханна ловзаран  
майданера дIаваккхар

**удаление на две минуты**

шина минотана ловзаран  
майданера дIаваккхар

**удаление на пять минут**

пхеа минотана ловзаран  
майданера дIаваккхар

**ударять мячом об пол**

цIенкъанах буърка еттар

**уйти от соперника**

кыйсамхочунна юххера  
дIавала

**умышленная затяжка  
игры**

хуьушехь ловзаран хан  
хьейр

## **Ф**

**финт без мяча**

буърка йоцуш ледаран  
болам

**финт на бегу**

вадарехь ледаран болам

**финт при рывке**

дIаэккхарехь ледаран  
болам

**фиит с мячом**

буърканца ледара болам

## **Ц**

**центральный нападающий**

юккьера цIелатархо

## **Ч**

**чемпионат Европы**

Европин чемпионат

**чемпионат страны**

пачхьалкхан чемпионат

**численное превосходство**

терахьаца алсамдалар

**чистое время игры**

буьрка ловзорехь йолу  
хан

**чувство игры**

ловзар хаадалар

### **Ш**

**штанга, см. стойка ворот**

**штрафное время**

гIуданан хан

## ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

## ЕЗА АТЛЕТИКА

### А

**ассистент**

ассистент, суьдохчун  
гЮьнча

### Б

**белый свет**

кІайн серло (серлонан,  
серлонна, серлоно, сер-  
лоне, й; *мн.* серлонаш, й)

**белый судейский флажок**

суьдохчун кІайн байракх

**бинт**

бинт (бинтан, бинтана,  
бинто, бинте, д; *мн.* бин-  
таш, д)

**боковой судья**

агІонгара суьдхо

**большой собственный  
вес спортсмена**

шен дегІан йозалла алсам  
хилар

**ботинки, штангетки**

батенкаш, штангеткаш  
(штангетка, штангекин,  
штангеткина, штангетко,  
штан гетке, й; *мн.* штан  
геткаш, й)

**бросание штанги**

штанга охьякхийссар

### В

**«Вес взят!»**

«Терзанан барам схьаэцна!»

**«Вес засчитан!»**

«Терзана барам  
дІалерина!»

**«Вес не засчитан!»**

**вес, превышающий  
мировой рекорд**

**вес, превышающий  
олимпийский рекорд**

**вес штанги**

**весовые категории:**

**до 52кг.**

**до 56кг.**

**до 60кг.**

**до 75кг.**

**до 82,5кг.**

**до 90кг.**

**до 100кг.**

**до 110кг.**

**свыше 110кг.**

**время**

**время на подготовку  
выполнения упражнения**

**встать из подседа**

**вторая фаза тяги, подрыв**

**второй подход**

**выбыть из соревнования**

**вызов участника**

**высота подъема штанги**

**выталкивание штанги вверх**

**«Терзанан барам дIа ца  
лери!»**

**дуьненан рекордал совна-  
ха болу терзанан барам**

**олимпийски рекордал сов  
наха болу терзан барам**

**штангин терзанан барам  
(йозалла)**

**йозаллин барамаш:**

**52килограмме кхаччалц**

**56кг. кх.**

**60кг. кх.**

**75кг. кх.**

**825 кг. кх.**

**90кг. кх.**

**100кг. кх.**

**110кг. кх.**

**110кг. лаккхара**

**хан (зама, заманан йохалла)**

**упражнени кхочушьяран  
кечамна елла хан**

**кIелахаарера гIаттар  
(масд. гIаттаран, гIаттар-  
на, гIаттаро, гIаттаре)  
озаяран шолгIа дакъа,  
кIелхадор**

**шозлагIа гIевахар**

**кыйсамна юкъара валар**

**декъашхога кхайкхар**

**штанга айаран локхалла**

**штанга хьалататтар**

## Г

**гриф**

«мухІар» (мухІаран, мухІарна, мухІаро, мухІаре, *д*; *мн.* мухІарш, *д*)

## Д

**диаметр грифа**

мухІаран диаметр (диаметран, диаметрана, диаметро, диаметре, *й*; *мн.* диаметраш, *й*)

**диаметр диска**

экъан диаметр

**дожим в рывке**

тохаяларехъ айар

**дожим в толчке**

дІататтарехъ айар

**дополнительный подход**

тІетоьхна тІевахар

## З

**заключительная фаза тяги, конец подрыва**

озаяран тІаьххъара дакъа, дохаран чаккхе

**заключительный подход**

тІаьххъара тІевахар

**закончить подход**

тІевахар чекхдаккха

**замок для штанги**

штангин догІа

**запасной участник**

тІаьхъалонан декъашхо (декъашхочун, декъашхочунна, декъашхочо, декъашхочуьнга, *в*, *й*; *мн.* декъашхой, *б*)

**зафиксировать штангу**

штанга айар билгалдан

**захват в «замок»**

«догІа» кепехъ дІалацар

**звуковой автоматический сигнал**

аьзнийн автоматически хаам

## И

|                                       |                                                                              |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>изменение захвата</b>              | лацар хийцар                                                                 |
| <b>инвентарь</b>                      | гҮирс                                                                        |
| <b>инициатива</b>                     | инициатива, караэцар<br>(масд. караэцаран, караэцарна, караэцаро, караэцаре) |
| <b>использовать возможность</b>       | аьттонах пайдаэцар                                                           |
| <b>итоговый протокол соревнований</b> | кыйсаман жамҮан<br>протокол                                                  |

## К

|                                                         |                                                                                |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>канифольный ящик</b>                                 | канифольни яьшка<br>(яьшканан, яьшканна, яьшкано, яьшкане, й; мн. яьшканаш, й) |
| <b>карточка участника</b>                               | декъашхочун карточка                                                           |
| <b>касание</b>                                          | хьакхадалар                                                                    |
| <b>количество подходов</b>                              | тҮевахаран масалла, барам                                                      |
| <b>конец подрыва</b>                                    | кҮелхадоран чаккхе                                                             |
| <b>контрольное взвешивание</b>                          | талламан озадалар                                                              |
| <b>коснуться коленом помоста</b>                        | помостах гола хьакхаялар                                                       |
| <b>коснуться руками ног при подъеме штанги на грудь</b> | некха тҮе штанга айарехь<br>куйгащца когех<br>хьакхавалар                      |
| <b>коснуться штангой бедер</b>                          | штангица варех хьакхава<br>ла                                                  |

**красный свет**

цIен серло

**красный судейский флажок**

суьдхойн цIен байракх

## **Л**

**лейкопластырь**

тIелета лента

## **М**

**Международная федерация  
тяжелой атлетики (СИВФ)**

Дуьненаюкьара еза атле-  
тикин федераци (ДЕАФ)

**меньший собственный  
вес спортсмена**

спортсменан дегIан  
лаххара йозалла

**место тренировки**

говзалла шарьяран меттиг

**металлический диск**

эчиган диск (экъя)

## **Н**

**нагнуться (к штанге)**

охьатаIа (штанге)

**надбавка веса**

терзанан (терза, терзанан,  
терзана, терзано, терзане,  
δ; *мн.* терзанащ, δ) барам  
тIетохар

**назначение судей**

суьдхойн хIиттор

**наклоны со штангой**

штангица охьатеIарш

**начало упражнения**

упражненин юьхь

**начальный вес (для  
подхода к штанге)**

терзанан юьхьанцара ба  
рам (штангина  
тIевахарна)

**незаконченное упражнение**

чекх ца яккхаелла  
упражнени

**незаконченный подход**  
**неподвижное положение**  
**туловища**  
**непрерывное движение**  
**неудачная попытка**  
**ноги выпрямлены**  
**номер жеребьевки**  
**носки ног расположены на**  
**одной линии**  
**нулевая оценка**

чаккхе йоцу тIевахар  
гIад меттах ца даларехь  
хIоттам  
хаддаза болам  
ка ца яyllа гIортар  
когаш нисбина  
кхожан номер  
кога буюхьигаш цхьана  
сиза тIехь ду  
мах ца хадор

## **О**

**обрезиненный диск**  
**окончательный рекорд**  
**в рывке**  
**окончательный результат**  
**в толчке**  
**олимпийское двоеборье**  
**опередить**  
**«Опустить!»**  
**опустить штангу**  
**осмотр экипировки**  
**отказаться от подхода**  
**отрыв штанги от помоста**

резинкех го бина экъа  
тохадаларехь хадам болу  
рекорд  
дIататтарехь хадам болу  
гайтам  
олимпийски ши хьуьнар  
кьовсар  
хьалхе яккха  
«Охьахеца!»  
штанга охьахеца  
тIедухаре хьажар  
тIевахарна дуьхьал хилар  
помост тIера штанга  
схьакъастор

|                                      |                                   |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>очередность подхода участника</b> | декъашхочун тІевахаран рагІ       |
| <b>ошибка ассистентов при</b>        | штанги тІе терзанан ба-<br>рам    |
| <b>установлении веса на штангу</b>   | хІотторехъ ассистентийн<br>гІалат |
| <b>ошибка судьи</b>                  | суьдхочун гІалат                  |

## П

|                                                  |                                                               |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>первая фаза тяги, отрыв штанги от помоста</b> | озаяран хьалхара дакъа,<br>помост тІера штанга<br>схьакъастор |
| <b>первый подход</b>                             | дуьххъара тІевахар                                            |
| <b>перебросить штангу за голову</b>              | штанга коьртана тІехула<br>кхосса                             |
| <b>перезаявить вес</b>                           | кхин терзанан барам<br>хІоттор дехар                          |
| <b>перейти в другую весовую категорию</b>        | дегІан дозаллин кхечу<br>категори тІе вала                    |
| <b>перерыв</b>                                   | садаІар                                                       |
| <b>побить рекорд</b>                             | рекорд яккха                                                  |
| <b>повторное взвешивание</b>                     | шозлагІа озадалар                                             |
| <b>повязка из бинтов</b>                         | бинтех йина йоьхкурт                                          |
| <b>подготовка</b>                                | кечам бар                                                     |
| <b>поднятый вес</b>                              | хьалаайин йозалла                                             |
| <b>подрыв</b>                                    | кІелхадор                                                     |
| <b>подход</b>                                    | тІевахар                                                      |

|                                              |                                                                             |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>подход засчитан</b>                       | тҀевахар дҀалерина                                                          |
| <b>подход не засчитан</b>                    | тҀевахар дҀа ца лерина                                                      |
| <b>подъем штанги на грудь с полуприседом</b> | охҀалахлуш штанга некха<br>тҀе айар                                         |
| <b>подъем штанги способом «ножницы»</b>      | «тукар» кепехь штанга<br>айар                                               |
| <b>подъем штанги способом «разножка»</b>     | «разножка» кепехь штан-<br>га айар                                          |
| <b>полуприсед</b>                            | охҀалахвалар                                                                |
| <b>полурукавка</b>                           | доца пхҀуышаш долу ду<br>хар                                                |
| <b>попытка установить рекорд</b>             | рекорд хҀотто гҀортар                                                       |
| <b>порядок взвешивания участников</b>        | декҀашхойн озадаларан<br>кҀеп (кҀепан, кҀепана,<br>кҀепо, кҀепе, <i>й</i> ) |
| <b>порядок проведения соревнований</b>       | кҀийсамаш дҀабахьаран<br>кҀеп                                               |
| <b>последний подход</b>                      | тҀаьххьара тҀевахар                                                         |
| <b>поясной ремень</b>                        | гҀода юкҀе доьхку доьхка                                                    |
| <b>правила подходов</b>                      | тҀеэхарийн бакҀонаш                                                         |
| <b>правильно выполненное движение</b>        | нийса кхочушбина болам                                                      |
| <b>представление участников</b>              | декҀашхойн бовзийтар                                                        |
| <b>преимущество</b>                          | толамехь хилар                                                              |
| <b>присед</b>                                | охҀалахвалар                                                                |
| <b>приседания со штангой</b>                 | штанггига охҀалахвалар                                                      |

**продолжительность  
соревнований  
пропустить вес**

къийсамийн дохалла  
рогIерчу терзанан барам-  
ца тIе ца вахар

## **Р**

**размеры помоста**

помостан барамаш

**разминочный зал**

дегI хецадалийтаран зал

**«разножка»**

«разножка», когаш  
дIасакхоссар

**разрешить дополнительный  
подход**

кхин а тIевахаран пурба  
(пурбанан, пурбанна, пур-  
бано, пурбане, *д*; *мн.* пур-  
банаш, *д* ) дала

**расписание тренировок**

Iаморан (кечам баран)  
расписани

**расстояние между ногами**

когашна юккъера юкъ  
(юкъан, юкъана, юкъо,  
юкъе, *й*; *мн.* яккъаш, *й*)

**расстояние между руками**

куьйгашна юккъера юкъ

**региональная федерация  
(ИВФ)**

регионан федераци  
(ИВФ)

**региональный рекорд**

регионан рекорд

**регистрация рекорда**

рекордан регистраци

**режим**

раж

**результат в сумме двоеборья**

ши хьуьнар къовсуш  
хилларг

**решение апелляционного  
жюри**

нийсожран журин сацам

**руководитель делегации**

делегацин куыйгалхо

**рывковая тяга**

тохаваларца хьалаозар  
(штанга, гиря)

**рывок**

тохалуш айар

**рывок в «стойку»**

«хIоттаме» тохаялийтар

**рывок с полуприседом**

а х охъалахлуш тохаялий-  
тар

**рывок способом «разножка»**

когаш дIасакхийссаран  
кепехь тохаялийтар

## **С**

**световой сигнал**

серлонан хаам

**сгибание рук в локтях**

голашкахь пхъаърсаш  
сеттадар

**секретарь соревнований**

кыйсамийн секретарь

**серебрянная медаль**

дато мидал

**сирена**

сирена, хааман аппарат  
(аппаратан, аппаратана,  
аппарато, аппарате, *й; мн.*  
аппараташ, *й*)

**скорость движения штанги**

штангин боламан сихалла

**собственный вес спортсмена**

спортсменан дегIан  
дозалла (дозаллин, дозал  
лина, дозалло, дозалле, *д;*  
*мн.* дозаллаш, *д*)

**сойти с помоста**

помост тIера охъавоссар,  
дIавалар

|                                            |                                                                                 |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>спортивная форма (одежды)</b>           | спортан духар                                                                   |
| <b>спортивный зал</b>                      | спортан зал                                                                     |
| <b>стартовый протокол</b>                  | стартан протокол                                                                |
| <b>старший судья</b>                       | лакхара суьдхо                                                                  |
| <b>стойка для штанги</b>                   | штанга тIехIотторг                                                              |
| <b>стол жюри</b>                           | жюриин стол (стоьлан,<br>стоьлана, стоьло, стоьле,<br>й; <i>мн.</i> стоьлаш, й) |
| <b>судейская световая<br/>сигнализация</b> | суьдхойн серлонан хаам                                                          |
| <b>судья ИВФ -2 категории</b>              | шолгIачу категорин<br>ИВФ-ан суьдхо                                             |
| <b>судья ИВФ -I категории</b>              | хьалхарчу категорин<br>ЙВФ-ан суьдхо                                            |
| <b>судья-информатор</b>                    | суьдхо-хаамча                                                                   |
| <b>судья на помосте</b>                    | помост тIера суьдхо                                                             |

## Т

|                                 |                                                                                        |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>таблица вызова участника</b> | декъашхо схъакхойкху<br>таблица                                                        |
| <b>табло соревнований</b>       | къийсамийн табло (таб-<br>лон, таблона,таблоно, таб-<br>лога, й; <i>мн.</i> таблош, й) |
| <b>тактическая борьба</b>       | тактически къийсам                                                                     |
| <b>техника рывка</b>            | тохаялийтаран говзалла                                                                 |
| <b>техника толчка</b>           | таттаран говзалла                                                                      |

|                               |                                                                                                                   |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>толкнуть штангу</b>        | штанга татта                                                                                                      |
| <b>толчковая тяга</b>         | таттаран озар                                                                                                     |
| <b>толчок</b>                 | таттар                                                                                                            |
| <b>толчок штанги от груди</b> | некха тѣра штанга таттар                                                                                          |
| <b>траектория</b>             | боламан сиз                                                                                                       |
| <b>тренировочный помост</b>   | говзалла шаръяран помост                                                                                          |
| <b>тренировочный режим</b>    | говзалла шаръяран раж                                                                                             |
| <b>третий подход</b>          | кхозлагIа тѣвахар                                                                                                 |
| <b>трико</b>                  | трико (трикон, трикона,<br>триконо, трикога, <i>й</i> ;<br><i>мн.</i> трикош, <i>й</i> )                          |
| <b>тяга</b>                   | озар                                                                                                              |
| <b>тяжелая атлетика</b>       | еза атлетика                                                                                                      |
| <b>тяжелоатлет, штангист</b>  | штанга ойу атлет (атле<br>тан, атлетана, атлето, ат<br>лете, <i>в</i> , <i>й</i> ; <i>мн.</i> атлеташ, <i>б</i> ) |

## У

|                                   |                               |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| <b>удачная попытка</b>            | аьтто баьлла гѢртар           |
| <b>удерживать равновесие</b>      | нийсалла латто                |
| <b>узкий хват</b>                 | готта лацар                   |
| <b>умышленное бросание штанги</b> | леррина штанга<br>охъакхоссар |
| <b>уронить штангу</b>             | штанга охъайожо               |

## Ф

|                      |                         |
|----------------------|-------------------------|
| <b>фиксация веса</b> | айар билгалдар (йозалла |
|----------------------|-------------------------|

билгаляр

## Х

**хват**

лацар

**хват на ширине плеч**

белшийн шораллин  
барамехь лацар

## Ш

**ширина хвата**

лацаран шоралла

**широкий хват**

шуьйра лацар

**шок**

шовкъ (шовкъан, шовкъ-  
ана, шовкъо, шовкъе, й)

**шоковое состояние**

шовкъан хьал, хьолехь  
хилар

**штанга**

штанга

**штангетки**

штангеткаш

**штангист**

штангист, штанга ойу  
атлет

## Э

**электронные часы**

электронни сахьт

## ФУТБОЛ

## ФУТБОЛ

### А

**автор гола**

**аннулировать гол**

**атака по краю**

**атака по центру**

**атакующая команда**

**атакующий**

буърка чутуохнарг

чутуохна буърка дIа ца  
лара

йистехула тIелатар

юккъехула тIелатар

тIелета команда

тIелеташ верг

### Б

**бессистемная игра**

**бетон (защита)**

**бить выше ворот**

**бить головой**

**бить мимо ворот**

**бить носком**

**бить по воротам**

**бить по мячу**

**бить под острым углом**

**бить с лёта**

**бить с обеих ног**

**бить свободный удар**

цхъа а кеп йоцу ловзар

бетон (дуюхъало яран кеп)

кевнал лакха тохар

коъртаца тохар

кевна уллохула тохар

коган буухъара тохар

кевнехъа тохар

буърка дIатохар

ира са лаьцна тохар

хIаваэхула йогIу буърка  
тохар

буърка шина а кога тоха  
хаар

парггIата буърка тохар

|                            |                                              |
|----------------------------|----------------------------------------------|
| <b>ближний угол ворот</b>  | кевнан гергара са                            |
| <b>ближняя штанга</b>      | кевнан гергара утарма                        |
| <b>блокировать вратаря</b> | ков лардархочунна некъ<br>къовлар            |
| <b>боковой ветер</b>       | агІонца хьоькху мох                          |
| <b>бомбардир</b>           | бомбардир, тІелатархо<br>(чутохархо) иччархо |
| <b>бросок мяча</b>         | буьрка дІакхоссар                            |
| <b>бьющая нога</b>         | туху ког                                     |

## В

|                                                   |                                                               |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>вбрасывание мяча</b>                           | буьрка (куьйга) юкъа<br>кхоссар                               |
| <b>вбрасывание мяча из-за<br/>боковой линии</b>   | агІонан дозанера буьрка<br>куьйгашца ловзарна юкъа<br>кхоссар |
| <b>ведение мяча, дриблинг</b>                     | буьрка ловзош дІасайигар                                      |
| <b>ведение мяча внешней<br/>стороной стопы</b>    | коган арахьарчу агІонца<br>буьрка дІайигар                    |
| <b>ведение мяча внутренней<br/>стороной стопы</b> | коган чоьхьарчу агІонца<br>буьрка дІайигар                    |
| <b>взять мяч</b>                                  | кевнахочо буьрка<br>схьалацар                                 |
| <b>встречный ветер</b>                            | дуьхьалхьоькху мох                                            |
| <b>выбить мяч за боковую линию</b>                | буьрка агІонан дозана<br>арахьа тохар                         |

|                                                |                                       |
|------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>выбить мяч от ворот</b>                     | кевна тѣра буърка<br>дѣтохар          |
| <b>выбрасывание мяча рукой<br/>от ворот</b>    | кевнера буърка<br>куьйгаца аракхоссар |
| <b>вывести партнера на<br/>свободное место</b> | декъахо паргѣтчу<br>меттиге ваккхар   |
| <b>выйти из ворот</b>                          | кевнара аравалар                      |
| <b>выйти на свободное место</b>                | паргѣтчу меттиге валар                |
| <b>выключить соперника из игры</b>             | кьийсамхо ловзарх хадор               |
| <b>высокий мяч</b>                             | лакхашхула йогѣу буърка               |
| <b>высшая лига</b>                             | лаккхара лига (цхъанакхе-<br>тар)     |
| <b>выход вратаря</b>                           | кевнахочун аравалар                   |

## Г

|                                  |                                                                                                               |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>газон</b>                     | ловзаран майданан бай                                                                                         |
| <b>гетры</b>                     | настаршна тѣе юху пазаташ (пазат, пазатан, пазатна, пазато, пазате, <i>й</i> ; <i>мн.</i> пазаташ, <i>й</i> ) |
| <b>гол из положения вне игры</b> | ловза бакъо йоцчохъ<br>буърка чутохар                                                                         |
| <b>гол престижа</b>              | сий ца дайта чутоьхна<br>буърка                                                                               |
| <b>грунт поля</b>                | майданан латта (лаьттан, лаьттана, лаьтто, лаьтте, <i>д</i> ; <i>мн.</i> латтанаш, <i>д</i> )                 |

## Д

|                                    |                                                                                                                 |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>дальний угол ворот</b>          | кевнан генара са                                                                                                |
| <b>дальняя штанга</b>              | кевнан генара утарма<br>(утарман, утармана, утар-<br>мо, утарме, <i>й</i> ; <i>мн.</i> утар-<br>маш, <i>й</i> ) |
| <b>дриблинг (см. ведение мяча)</b> |                                                                                                                 |
| <b>дуга штрафной площади</b>       | гІуданан майданан хьалха<br>долу гома дакъа                                                                     |

## З

|                           |                        |
|---------------------------|------------------------|
| <b>забить мяч головой</b> | буьрка коьртаца чутоха |
| <b>засчитать гол</b>      | чутоьхнарг дІаларар    |

## И

|                                    |                                                                           |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>игра в атакующем стиле</b>      | тІелатаран хотІехь ловзар                                                 |
| <b>игра в оборонительном стиле</b> | дуьхьалоюран хотІехь<br>ловзар (ловзаран, ловзар<br>на, ловзаро, ловзаре) |
| <b>игра в середине поля</b>        | майданан юккЪехь ловзар                                                   |
| <b>игра рукой</b>                  | куьйгаца ловзар                                                           |
| <b>играть в футбол</b>             | футболах ловза                                                            |
| <b>играть головой</b>              | коьртаца ловза                                                            |
| <b>игровое поле</b>                | ловзаран майда                                                            |
| <b>искусственное освещение</b>     | искусственни серло ялар                                                   |
| <b>искусственное положение</b>     | буьрка ловзо йиш йоцу                                                     |

**вне игры**

хьал хӀоттор

**использование голевого  
момента**

буьрка чутуха болчу  
аьттонах пайда эцар

## К

**контрольная игра**

талламан ловзар

**кубок по футболу**

футбольни кубок (кубо  
кан, кубокна, кубоко, ку  
боке, *й*; *мн.* кубокаш, *й*)  
(футболехула йолу кубок)

## Л

**левша**

гаьзло, аьрру куьйгахо

**левый защитник**

аьрру агӀора дуьхьало  
ярхо

**левый край поля**

майданан аьрру агӀохьара  
йист

**левый крайний нападающий**

аьрру йистехьара  
тӀелатархо

**левый полузащитник**

аьрру агӀохьара  
полузащитник  
(ахтӀелатархо,  
полузащитехь волу  
дуьхьало ярхо)

**линия ворот**

кевнан доза

**линия штрафной площади**

майданан гӀуданан доза

**ловля низких мячей**

лахахула йогIу буърка -  
наш лецар

**ловля полуввысоких мячей**

тIех лекха ца йогIу  
буърканаш лецар

**ловля выcоких мячей**

лакхахула йогIу буърка-  
наш лецар

## **М**

**международная Федерация  
Футбольной ассоциации**

футбольни ассоциацин  
дуьненаюкьараллин  
цхьанакхетаралла

## **Н**

**навес мяча**

тIеаййина буърка

**назначить свободный удар**

парггIат буърка тоха  
сацам бар

**нападать на вратаря**

кевнадена тIелатар  
(тIекхетар)

**нападающий, выдвинутый  
вперед**

хьалхатеттина волу  
тIелатархо

**нападение в рамках правил**

бакьонехь ма-хиллара  
тIелатар

**нападение левым краем**

аьрру агIорхьара тIелатар

**нападение правым краем**

аьтту агIорхьара тIелатар  
(тIекхетар)

**наступательный стиль**

тIелатаран хатI

**неожиданный гол**

дагахь доцуш чутюьхна  
буърка

|                         |                             |
|-------------------------|-----------------------------|
| <b>неотразимый удар</b> | дуьхьало ялур йоцу тохар    |
| <b>неподвижный мяч</b>  | меттахьхьуйш йоцу<br>буьрка |
| <b>низкий мяч</b>       | лохахула йогӀу буьрка       |
| <b>номер участника</b>  | декъашхочун номер           |

## О

|                                               |                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>обводящая передача</b>                     | Іехорца буьрка дІаялар                                                                                                   |
| <b>обманное движение при ведении мяча</b>     | буьрка дІайигарехь лева-<br>ран болам                                                                                    |
| <b>обмануть соперника</b>                     | кьийсамхо левар                                                                                                          |
| <b>обстреливать ворота</b>                    | кевна тІе буьрканах                                                                                                      |
| еттар                                         |                                                                                                                          |
| <b>обыграть оборону соперника</b>             | кьийсамхочун дуьхьало<br>эшор                                                                                            |
| <b>одиннадцатиметровая отметка</b>            | цхьайттаметран билгало                                                                                                   |
| <b>одиннадцатиметровый удар, пенальти</b>     | цхьайттаметран тохар,<br>пенальти (пенальтин, пе-<br>нальтина, пенальтино, пи-<br>нальте, й; <i>мн.</i> пенальтеш,<br>й) |
| <b>одиннадцатиметровый удар за игру рукой</b> | куьйга ловзарна<br>цхьайттаметран тохар                                                                                  |
| <b>одна-восьмая финала</b>                    | кьийсаман тІаьххьарчу<br>муьрехь бархІ команда<br>ловзар. Цхьаь – бархІал-                                               |

|                                                    |                                                         |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|                                                    | гІачу декъехъ ловзаран<br>дерзар (чаккхе)               |
| <b>Олимпийский турнир<br/>по футболу</b>           | Футболан Олимпийски<br>турнир                           |
| <b>опасный удар</b>                                | кхераме тохар                                           |
| <b>опередить</b>                                   | хьалхе яккха                                            |
| <b>остановить игру</b>                             | ловзар сацо                                             |
| <b>остановить мяч</b>                              | буьрка сацо                                             |
| <b>остановка мяча внешней<br/>стороной стопы</b>   | коган арахьарчу агІонца<br>буьрка сацор                 |
| <b>остановка мяча внутренней<br/>стороны стопы</b> | коган кІелонан чохьхара<br>агІонца буьрка сацор         |
| <b>остановка мяча голенью</b>                      | настарца буьрка сацор                                   |
| <b>остановка мяча головой</b>                      | коьртаца буьрка сацор                                   |
| <b>остановка мяча грудью</b>                       | некхаца буьрка сацор                                    |
| <b>отбивание мяча</b>                              | буьрка юхатохар                                         |
| <b>отбить мяч головой</b>                          | коьртаца буьрка юхатоха                                 |
| <b>отбить мяч кулаком</b>                          | буйнаца буьрка юхатоха                                  |
| <b>отбить мяч на угловой</b>                       | буьрка юьхьан сизал<br>(сонера схьакхоссита)<br>аратоха |
| <b>отбор мяча</b>                                  | буьрка схьаяккхар                                       |
| <b>ответная игра</b>                               | дуьхьала дина ловзар                                    |
| <b>отказаться от участия</b>                       | дакьалаца дуьхьал хилар                                 |
| <b>открывшийся игрок</b>                           | мукъачу меттиге ваьлла<br>ловзархо                      |

|                                               |                                                       |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>открытая игра</b>                          | схьадиллина ловзар                                    |
| <b>открыть счет</b>                           | счет схьаеллар                                        |
| <b>открыться</b>                              | мукъазчу меттиге вала                                 |
| <b>отмашка судьи на линии</b>                 | сиз тІера суьдхочо бай-<br>ракх ластор                |
| <b>отобрать мяч</b>                           | буьрка схьаяккха                                      |
| <b>отразить атаку</b>                         | тІелатар юхатоха                                      |
| <b>отразить одиннадцати-<br/>метровый</b>     | цхьайттаметран буьрка<br>юхатоха                      |
| <b>отскок (мяча)</b>                          | юхакхоссаялар (буьрка)                                |
| <b>отскочить (о мяче)</b>                     | буьрка юхакхоссаяла                                   |
| <b>оттянутый центральный<br/>полузащитник</b> | юхахилийна юккъера<br>полузащитник (дуьхьало<br>ярхо) |
| <b>отыграть мяч вратарю</b>                   | кевнадена буьрка юхаяла                               |
| <b>офсайд (см. положение вне<br/>игры)</b>    |                                                       |

## П

|                                                    |                                        |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>перебить штрафной удар</b>                      | гІуданан буьрка юхатоха                |
| <b>перебросить мяч через<br/>перекладину ворот</b> | буьрка кевнан васхална<br>тІехула тоха |
| <b>передачи мяча</b>                               | буьрка дІасаялар                       |
| <b>передать мяч верхом в центр</b>                 | буьрка тІехула юккъе<br>дІаяла         |
| <b>передача в одно касание</b>                     | хьакхаваларца дІаялар                  |

|                                           |                                         |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------|
|                                           | (цкъа дІахъакхаваларца)                 |
| <b>передача в разрез</b>                  | шина ловзархочунна<br>юккъехула дІаялар |
| <b>передача головой</b>                   | коъртаца дІаялар                        |
| <b>передача на край</b>                   | йисте дІаялар                           |
| <b>передача пяткой</b>                    | кІажица дІаялар                         |
| <b>передача низом</b>                     | лахахула дІаялар                        |
| <b>переиграть матч</b>                    | матч юхаловза                           |
| <b>перекинуть мяч через<br/>соперника</b> | кыйсамхочунна тІехула<br>буърка кхосса  |
| <b>перекладина ворот</b>                  | кевнан васхал (тІегІа)                  |
| <b>перехватить передачу</b>               | кхечуьнга дІатоьхнарг<br>схъалаца       |
| <b>персональная защита</b>                | ша леррина ларвар<br>(дуьхъалояр)       |
| <b>площадь ворот</b>                      | кевнан майда                            |
| <b>подать угловой</b>                     | агІонгара тоха (агІонан<br>сонера тоха) |
| <b>подкат</b>                             | тІекарчар (бухакарчар)                  |
| <b>подножка</b>                           | кІелтесна ког (ког тасар)               |
| <b>покинуть поле</b>                      | майданара аравала                       |
| <b>поле без игры</b>                      | ловзар доцу майда.                      |
| <b>поле, непригодное для игры</b>         | ловза пайденна йоцу<br>майда            |
| <b>полевой игрок</b>                      | майданера ловзархо                      |

|                                                       |                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>половина поля соперника</b>                        | кыйсамхочун ах майда                                                                                                                                    |
| <b>положение вне игры, офсайд</b>                     | буьрка ловзо бакьо<br>дАялар                                                                                                                            |
| <b>полузащита</b>                                     | полузащита                                                                                                                                              |
| <b>полузащитник</b>                                   | полузащитник (полуза-<br>щитехь волу ловзархо)                                                                                                          |
| <b>попасть в перекладину</b>                          | кевнан васхалх тоха                                                                                                                                     |
| <b>попасть в штангу</b>                               | кевнан утармах тоха                                                                                                                                     |
| <b>поперечная передача</b>                            | буьрка майданан шоралла<br>дАялар                                                                                                                       |
| <b>поражение</b>                                      | иэшар                                                                                                                                                   |
| <b>послать мяч в сетку</b>                            | буьрка бойна чу кхоссар                                                                                                                                 |
| <b>поставить стенку</b>                               | пен хЮотто                                                                                                                                              |
| <b>потерпеть поражение (см.<br/>проигранный матч)</b> |                                                                                                                                                         |
| <b>почётный гость</b>                                 | сийлахьа хьаша                                                                                                                                          |
| <b>потерять мяч</b>                                   | буьрка доладечуьра яйьа                                                                                                                                 |
| <b>правила соревнований</b>                           | кыйсаман бакьонаш                                                                                                                                       |
| <b>правый полузащитник</b>                            | аьтту агЮохьара<br>полузащитник (полуза-<br>щитникан, полузащитни-<br>кана, полузащитнико, по-<br>лузащитнике, в, й; <i>мн.</i> по-<br>лузащитникаш, б) |
| <b>преследовать соперника</b>                         | кыйсамхочунна<br>тАьхьавала                                                                                                                             |

|                                |                                  |
|--------------------------------|----------------------------------|
| <b>продолжительность матча</b> | матчан йохалла                   |
| <b>проигранный матч</b>        | эшна матч                        |
| <b>проход по краю</b>          | йистехула чекхвалар              |
| <b>проход по центру</b>        | юккъехула чекхвалар              |
| <b>прыгнуть на соперника</b>   | къийсамхочунна<br>тІекхоссавалар |
| <b>прямой удар</b>             | нийса дІатохар                   |

## Р

|                                |                                      |
|--------------------------------|--------------------------------------|
| <b>размеры поля</b>            | майданан барамаш                     |
| <b>рассредоточенная защита</b> | декъна дІасахІоттийна<br>дуьхъало яр |
| <b>резанный мяч</b>            | буьрка хьийзаре ерзош<br>тохар       |
| <b>резкий удар</b>             | чІогІа тохар                         |
| <b>решающий гол</b>            | къастамаллин гол                     |

## С

|                                       |                              |
|---------------------------------------|------------------------------|
| <b>свободный защитник</b>             | паргІат дуьхъало ярхо        |
| <b>свободный удар</b>                 | паргІат тохар                |
| <b>своё поле</b>                      | шен майда                    |
| <b>своя половина поля</b>             | майданан шен ах              |
| <b>сделать подножку</b>               | кІела ког таса               |
| <b>сделать предупреждение</b>         | дІахьедар дар                |
| <b>сделать своевременную передачу</b> | буьрка шен хеннахъ<br>дІаяла |

|                                   |                                                      |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>сетка ворот</b>                | кевнан бой                                           |
| <b>сильный удар</b>               | нуьцкъала члогла тохар                               |
| <b>система с выбиванием</b>       | кыйсамера дIаваларан<br>кеп, хатI                    |
| <b>система игры «дубль-вэ»</b>    | «дубль-вэ» кепехь ловзар                             |
| <b>система игры «дубль-вэ-М»</b>  | «дубль-вэ-М» кепехь<br>ловзар                        |
| <b>система игры I-I-4-3-2</b>     | I-I-4-3-2 кепехь ловзар                              |
| <b>система игры I-4-2-4</b>       | I-4-2-4 кепехь ловзар                                |
| <b>система игры I-4-3-3</b>       | I-4-3-3 кепехь ловзар                                |
| <b>смена ворот</b>                | кевнаш хийцар                                        |
| <b>смена крыла атаки</b>          | тIелатаран хийцар                                    |
| <b>смена мест</b>                 | меттигаш хийцар                                      |
| <b>снести соперника</b>           | кыйсамхо охъатохар                                   |
| <b>создать положение вне игры</b> | буьрка ловзо бакьо йоцу<br>хьал хIоттор              |
| <b>сосредоточенная защита</b>     | (дIасахIоттийна) тидам<br>барца дуьхьало яр          |
| <b>спорный мяч</b>                | кьовсаме буьрка                                      |
| <b>стенка (комбинация)</b>        | пен (комбинаци,<br>дIаяларца буьрка<br>юха схьаэцар) |
| <b>стенка (оборонительная)</b>    | дуьхьало яран пен                                    |
| <b>сыграть вничью</b>             | толам боцуш ловзар                                   |
| <b>сыграть рукой</b>              | куьйгаца ловзар                                      |

## Т

|                                  |                                |
|----------------------------------|--------------------------------|
| <b>толкнуть соперника плечом</b> | кыйсамхо белшаца<br>дIататта   |
| <b>толкнуть соперника рукой</b>  | кыйсамхо куйгаца<br>дIататта   |
| <b>толкнуть соперника сзади</b>  | кыйсамхо тIехьашха<br>дIататта |
| <b>тренировочное поле</b>        | Iемаш ловзу майда              |

## У

|                                             |                                  |
|---------------------------------------------|----------------------------------|
| <b>угловой сектор</b>                       | буьрка сонера туху<br>сектор     |
| <b>угловой удар</b>                         | буьрка сонера тохар              |
| <b>угловой флаг</b>                         | сонера байракх                   |
| <b>удалить с поля</b>                       | майданера дIаваккха              |
| <b>удар внешней стороной<br/>подъёма</b>    | кога арахьарчу агIонца<br>тохар  |
| <b>удар внешней стороной<br/>стопы</b>      | коган арахьарчу агIонца<br>тохар |
| <b>удар внутренней стороной<br/>подъёма</b> | коган чохьара агIонца<br>тохар   |
| <b>удар головой</b>                         | коьртаца тохар                   |
| <b>удар головой в прыжке</b>                | кхоссалуш коьртаца<br>тохар      |
| <b>удар издалека</b>                        | геннара тохар                    |
| <b>удар низом</b>                           | лохахула тохар                   |
| <b>удар ногой</b>                           | когаца тохар                     |

|                     |                                  |
|---------------------|----------------------------------|
| удар «ножницами»    | «тукархца» тохар                 |
| удар носком         | коган буьхьигца тохар            |
| удар от ворот       | кевнера дІатохар                 |
| удар по воротам     | кевне тохар                      |
| удар подъёмом стопы | коган тІиэца тохар               |
| удар пяткой         | кІажаца тохар                    |
| удар с лёта         | хІаваэхула йогІу буьрка<br>тохар |
| удар с места        | лаьтгачохь тохар                 |
| удар с отскока      | буьрка юхакхоссаваларца<br>тохар |
| удар с поворотом    | дІаверзарца тохар                |
| удар через себя     | шена тІехула тохар               |
| уйти от опеки       | тергонера дІавалар               |

## Ф

|                         |                                                                                                             |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| флаг средней линии поля | юккьерчу дозанан бай-<br>ракх                                                                               |
| футбол                  | футбол (футболан, фут<br>болана, футболо, футболе,<br>й)                                                    |
| футболист               | футболхо (футболхочун,<br>футболхочунна, футбол-<br>хочо, футболхочуьнга, в,<br>й; <i>мн.</i> футболхой, б) |
| футболка                | футболка, футболхочун<br>майка                                                                              |

**футбольный матч**

футболан матч

**футбольный мяч**

футболан буьрка

**футбольное поле**

футболан майда

## **Ц**

**центр поля**

майданан юкъ

## **Ч**

**чувство позиции**

позицин хааялар

**чужое поле**

хийра майда

## **Ш**

**шип**

зЮк

**шнуровка**

дІадехкар (чимчаргІа  
дехкар)

**шнурки**

чимчаргІа (чимчаргІан –  
чимчаргІина, чимчаргІо,  
чимчаргІе, *о*; *мн.* чимчар  
гІаш, *о*)

**штрафная площадь**

гІуданан майда

**штрафной удар**

гІуданан тохар

**Саид-Али Махмудович Аслаханов,**  
доцент кафедры теории и методики  
преподавания физической культуры  
Чеченского государственного  
педагогического института

**РУССКО - ЧЕЧЕНСКИЙ СЛОВАРЬ  
СПОРТИВНЫХ ТЕРМИНОВ И СЛОВСОЧЕТАНИЙ**

**Редакторы: Абдулкадырова Р.А.;**  
**Исмаилова Л.Ш.**  
**Дизайн и верстка – Ахматова А.Д.**

Подписано в печать 12.10.2012. Формат 60х84 1/16.  
Бумага офсетная № 1. **80 г/м<sup>2</sup>** Печать офсетная.

***Усл. печ. л. 14,88. Заказ № 2936. Тираж 1000 экз.***

***Твердая обложка***

**АСЛАХАНОВ  
САИД-АЛИ МАХМУДОВИЧ**

**РУССКО-ЧЕЧЕНСКИЙ  
СЛОВАРЬ СПОРТИВНЫХ  
ТЕРМИНОВ  
И СЛОВСОЧЕТАНИЙ**

**ОЪРСИЙН-НОХЧИЙН  
СПОРТИВНИ ТЕРМИНИЙН А,  
ДЕШНИЙН  
ЦХЪАЪНАКХЕТАРИЙН А  
СЛОВАРЬ**