

# Термины и слова кроссфита

## AMRAP

Как можно  
больше раундов  
As Many Rounds  
As Possible

## AFAP

Как можно  
быстрее  
As Fast  
As Possible

## FT

На время  
For Time

## NFT

Не на время  
Not For Time

## E2MOM

Каждые две минуты  
в течение минуты  
Every 2 Minutes,  
On the Minute

## EMOM

Каждую минуту  
в течение минуты  
Every Minute,  
On the Minute

## Tabata

8 раундов:  
20 секунд работы,  
10 секунд отдых

## Указания

<b>Alt.</b>	Выполнять попеременно	Alternating
<b>BW</b>	Вес тела	Body Weight
<b>PR</b>	Личный рекорд	Personal Record
<b>Rep</b>	Одно повторение	Repetition
<b>1 RM</b>	Одноповторный максимум	1 Repetition Maximum
<b>Rx</b>	Выполнить «как прописано»	“as prescribed”
<b>Sc.</b>	Масштабированно	Scaled
<b>Strict</b>	Выполнить в строгой технике, без киппинга	
<b>T&amp;G</b>	Выполнить в одно касание	Touch and Go
<b>UB</b>	Выполнить неразрывно	Unbroken
<b>WOD</b>	Тренировка дня, вод	Workout Of the Day
<b>WU</b>	Разминка, разогрев	Warm-Up

## Оборудование

<b>Abmat</b>	Плоская подушка под поясницу	
<b>Airbike</b>	Велотренажёр Assault Airbike	
<b>Band</b>	Резиновая петля	Power Band
<b>Bar</b>	Перекладина, турник или гриф	
<b>Barbell</b>	Штанга	
<b>C2</b>	Гребной тренажёр	Concept 2 Rower
<b>DB</b>	Гантель	Dumbbell
<b>GHD</b>	Тренажёр «поясница-пресс»	Glute Ham Developer
<b>KTB</b>	Гиря	Kettlebell
<b>MB</b>	Медицинский мяч	Medicine Ball
<b>Parallettes</b>	Гимнастические параллели	
<b>Peg Board</b>	Настенная доска с колышками для лазания	
<b>Plates</b>	Бамперные или железные блины для штанги	
<b>Plyo Box</b>	Коробка для запрыгивания	Plyometric Box
<b>PVC Pipe</b>	Пластиковая трубка	Polyvinyl Chloride Pipe
<b>Rings</b>	Гимнастические кольца	
<b>Rope</b>	Канат для лазания или перетягивания	
<b>Roller</b>	Массажный ролик	Foam Roller
<b>SB</b>	Резиновый мяч	Slamball
<b>Skierg</b>	Лыжный тренажёр	
<b>Sledge</b>	Сани	

## Движения

<b>AS</b>	Воздушный присед	Air Squat
<b>Arch/Hollow Rock</b>	Особое статическое положение тела	
<b>BJ</b>	Запрыгивания на коробку	Box Jumps
<b>Burpee</b>	Бёрпи	
<b>BMU</b>	Выход силой на перекладине	Bar Muscle-Up
<b>BP</b>	Жим лёжа	Bench Press
<b>BS</b>	Присед со штангой на спине	Back Squat
<b>CLN</b>	Взятие на грудь	Clean
<b>C&amp;J</b>	Взятие на грудь и толчок	Clean and Jerk
<b>Dips</b>	Отжимания на брусьях или гимнастических кольцах	
<b>DL</b>	Становая тяга	Deadlift
<b>DU</b>	Двойные прыжки на скакалке	Double-Unders
<b>FS</b>	Присед со штангой на груди	Front Squat
<b>FS2OH</b>	С плеч над головой	From shldr to overhead
<b>FW</b>	Прогулка фермера	Farmer's Walk
<b>HSPU</b>	Отжимания в стойке на руках	Handstand Push-Ups
<b>HW</b>	Ходьба на руках	Handwalk
<b>Jerk</b>	Толчок	
<b>K2E</b>	Поднос коленей к локтям	Knees To Elbows
<b>L-sit</b>	Удержание «уголка» телом на полу или перекладине	
<b>OHS</b>	Присед со штангой над головой	Overhead Squat
<b>PC</b>	Взятие на грудь в стойку	Power Clean
<b>Pistols</b>	Приседания на одной ноге	
<b>Plank</b>	Планка. Статическое положение тела в упоре	
<b>PP</b>	Жимовой швунг	Push Press
<b>PU</b>	Подтягивания	Pull-Ups
<b>PshU</b>	Отжимания	Push-Ups
<b>RC</b>	Лазание по канату	Rope Climb
<b>RMU</b>	Выходы силой на кольцах	Ring Muscle-Ups
<b>Row</b>	Гребля на тренажёре	Rowing
<b>SU</b>	Подъёмы на пресс	Sit-Ups
<b>SDHP</b>	Высокая становая тяга сумо	Sumo Deadlift High Pull
<b>Snatch</b>	Рывок	Snatch
<b>Swing</b>	Мах (гирей или гантелей)	
<b>T2B</b>	Поднос носков к перекладине	Toes 2 Bar
<b>TGU</b>	Турецкий подъём	Turkish Get-Up
<b>Thruster</b>	Выброс (трастер)	
<b>V-group</b>	V-группировка, складка	
<b>WL</b>	Шагающие выпады	Walking Lunges