

Булав

Чтобы правильно подобрать размер булав, протяните её по длине всей руки.

Подходящая булав будет достигать половины локтя.

Стандартные размеры:

Маленькие 36 см — для детей 5 — 7 лет.

Средние 41 см — для детей 8 — 11 лет.

Большие 45 см — для 11 лет и старше.

Эталон веса булав — 150 г.

Материал для булав:

Пластик (для занятия в секции);

Резина (для профессионального спорта).

Булаву хранить в специальном чехле, дабы избежать царапин и повреждений предмета.

В упражнениях с булавами, согласно правилам Международной федерации гимнастики, преобладают равновесия.

Основные элементы, выполняемые булавами — круги (большие и малые), мельницы, жонглирование, вертушки и броски.

