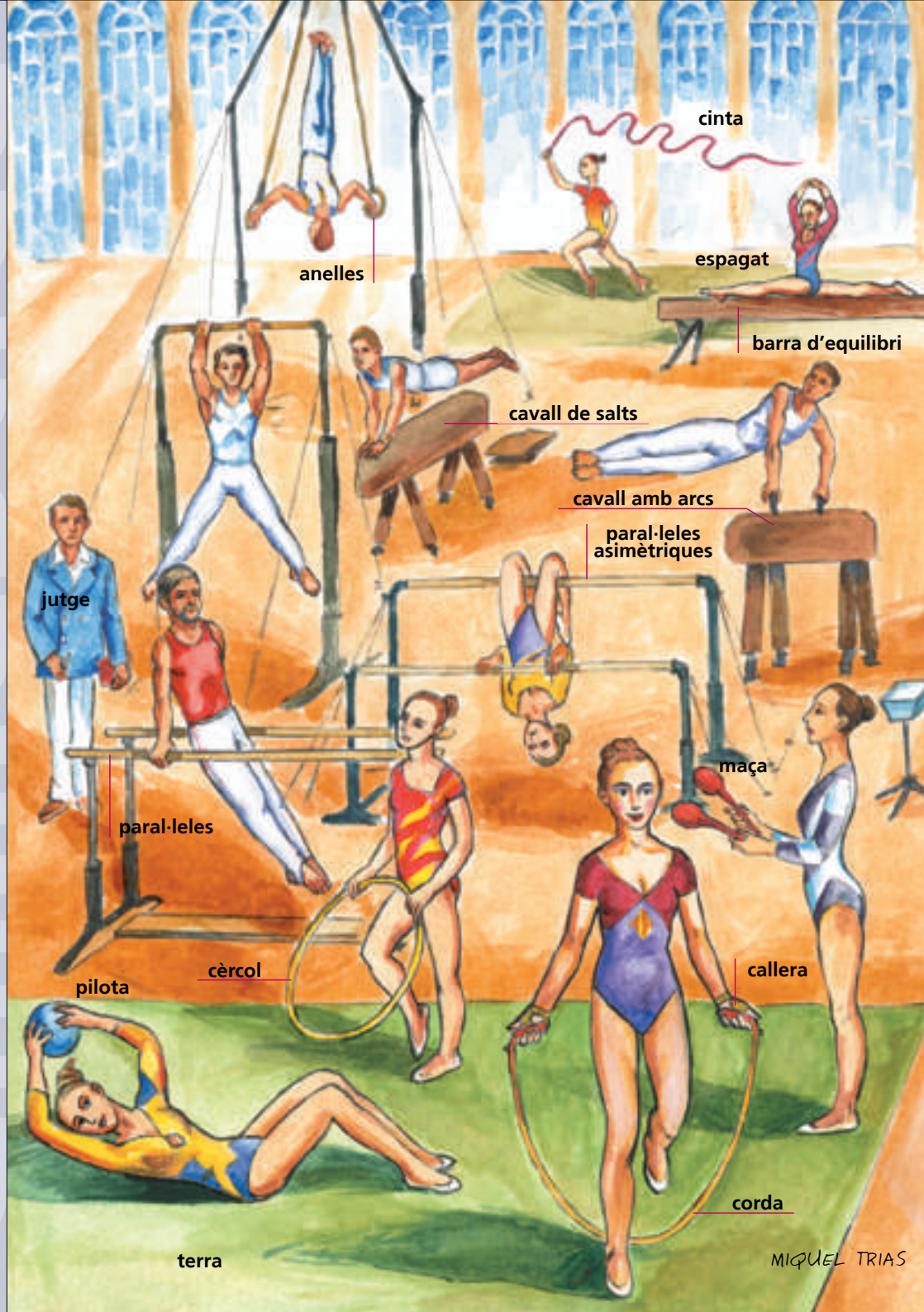


La gimnàstica és una disciplina esportiva consistent en l'execució exacta i harmònica d'una sèrie de moviments corporals definits precisament, sia a mans lliures o amb aparells. Cal situar-ne el naixement com a esport al s. XVIII, a la darreria del qual els alemanys Muths, Jahn i, després, el suec Ling li donaren forma i crearen el material específic i els aparells que encara avui hom fa servir, mentre el valencià Antoni Amorós introduïa el ritme, amb el cant i la música, en l'execució dels exercicis. Com a disciplina olímpica és regulada per la Federació Internacional de Gimnàstica (creada el 1881), que organitza les grans competicions internacionals: els campionats del món cada dos anys senars (des del 1963) i els Jocs Olímpics (la gimnàstica esportiva des de l'inici i la rítmica des del 1984).

La gimnàstica esportiva masculina comprèn els exercicis amb els aparells següents: barres paral·leles, barra fixa, anelles, salts sobre cavall, cavall amb arcs i exercicis acrobàtics a terra amb les mans lliures. Les competicions femenines comprenen: barres asimètriques, salt sobre cavall, barra d'equilibri i exercicis a terra, practicats amb música i en harmonia amb aquesta. Hom classifica els gimnastes tenint en compte la dificultat de les combinacions i de l'execució. La gimnàstica rítmica es fonamenta en l'execució d'una sèrie d'exercicis a manera de dansa, que segueixen el ritme d'una interpretació musical i que donen equilibri i harmonia als moviments. La gimnàstica se subdivideix, segons les seves finalitats, en militar, correctiva, etc.



Gimnàstica

Gimnàstica



GOVERN DE LES ILLES BALEARS

Conselleria d'Educació i Cultura
Direcció General de Política Lingüística

Gimnàstica

● **anelles/anillas/rings:** Aparell de gimnàstica artística masculina consistent en una estructura de la qual pengen dos cables que sostenen cadascun un agafador circular.

● **aparell gimnàstic/aparato de gimnasia/gymnastic apparatus:** Cadascun dels aparells on s'executen els exercicis de gimnàstica artística.

● **aparell manual/aparato manual/implement:** Cadascun dels aparells lleugers i mòbils, manipulats amb les mans, que es fan servir en els exercicis de gimnàstica rítmica.

● **barra d'equilibri/barra de equilibrio/balance beam:** Aparell de gimnàstica artística femenina consistent en una barra horitzontal d'alumini recoberta de cuir de material sintètic, de 5 m de llargada i 10 cm d'amplada i situada a 1,20 m d'altura, que descansa damunt dos suports lleugerament inclinats.

● **barra fixa/barra fija/horizontal bar:** Aparell de gimnàstica artística masculina consistent en una barra cilíndrica d'acer, de 2,40 m de llargada i 28 mm de diàmetre, que descansa damunt dos muntants fixos de 2,75 m d'alçada.

● **bàscula, ballesta/ballesta, ballestón, báscula/kip:** Element iniciat en recolzament o en suspensió i amb el cos carpat, que consisteix a estirar les cames i prendre impuls cap endavant per tal de passar d'una posició a una altra.

● **callera/callera/handgrip, handguard:** Peça de pell que, subjectada a la base dels dits i al canell, cobreix la palma de la mà i serveix per a protegir-la de la fricció amb l'aparell gimnàstic.

● **capivolta/quinta/pull-over:** Element executat a les anelles, a la barra fixa o a les paral·leles, que consisteix a fer una volta enrere passant per un recolzament invertit passatger.

● **carpat/carpado/piked:** Dit de la posició o de l'element en què el gimnasta eleva les cames, esteses cap endavant, formant amb el cos un angle de menys de 180°.

● **cavall amb arcs/caballo con arcos/pommel horse:** Aparell de gimnàstica artística masculina consistent en un cavall de salts equipat amb dos arcs situats a la part superior del cilindre i separats per una distància de 40 a 45 cm.

● **cavall de salts, poltre/caballo de saltos, potro/horse, vaulting horse:** Aparell de gimnàstica artística masculina i femenina que consisteix en un cos allargat de fusta d'1,60 m de longitud, recobert de cuir i sostingut generalment per dos suports que permeten de regular-ne l'alçada.

● **cercle/circulo/circle:** Element de gimnàstica rítmica que consisteix a moure un aparell manual de manera que descrigui una rodona en l'aire.

● **cercle de cames/circulo de piernas/leg circle:** Element executat al cavall amb arcs, a les paral·leles o al terra, consistent a passar les cames alternativament per sota de les preses mentre es fa un gir.

● **cèrcol/aro/hoop:** Aparell manual que consisteix en una anella de fusta o de matèria plàstica de 80 a 90 cm de diàmetre.

● **cinta/cinta/ribbon:** Aparell manual consistent en una tira, generalment de setí, de 4 a 6 cm d'amplada i de 6 m de llargada, que va unida a un pal cilíndric o cònic de 50 a 60 cm de llarg i d'1 cm de diàmetre.

● **corda/cuerda/rope:** Aparell manual consistent en un cordill gruixut i flexible, de canem o sintètic i de longitud proporcional a l'alçada de la gimnasta.

● **coronament/coronamiento/double rear:** Element que consisteix a fer un gir de 180° en recolzament sobre un braç.

● **crist, creu/cristo, cruz/cross, crucifix:** Element executat a les anelles, en què s'obren i s'estiren els braços de manera que restin en angle recte amb el cos.

● **element/elemento/element:** Cadascuna de les parts identificables individualment que componen un exercici.

● **espagat/spagat/split:** Element que consisteix a mantenir les cames completament obertes damunt d'un aparell gimnàstic de manera que formin una única línia recta.

● **exercici/ejercicio/exercise:** Conjunt organitzat d'elements racionalment concebut i disposats, executats en un aparell gimnàstic o amb un aparell manual.

● **flic-flac/flic-flac/flic-flac, flip-flop:** Element originari de terra que consisteix a fer un salt enrere, passar per un recolzament invertit passatger i prendre impuls per acabar en la posició dempeus.

● **gimnasta/gimnasta/gymnast:** Esportista que practica la gimnàstica.

● **gimnàstica/gimnasia/gymnastics:** Disciplina esportiva que consisteix en l'execució exacta i harmònica d'una sèrie de moviments corporals definits precisament.

● **gimnàstica artística/gimnasia artistica/artistic gymnastics:** Disciplina gimnàstica que consisteix a executar exercicis sobre aparells gimnàstics.

● **gimnàstica rítmica/gimnasia rítmica/rhythmic sportive gymnastics:** Disciplina gimnàstica practicada per dones que consisteix a executar exercicis amb aparells manuals i amb acompanyament musical.

● **gir/giro/turn, twist:** Rotació a l'entorn d'un eix del cos.

● **jurat/jurado/jury:** Comissió encarregada de valorar i de puntuar els exercicis gimnàstics.

● **maça/maza/dub, indian dub:** Aparell manual consistent en una bitlla de fusta o de material sintètic, de 40 a 50 cm de llargada i d'almenys 150 g de pes.

● **moli, volta gegant/molino/giant circle, giant swing:** Element executat a les anelles, a la barra fixa o a les paral·leles asimètriques, que consisteix a fer, partint d'un recolzament invertit amb presa palmar o dorsal, una volta sense canvi de recolzament.

● **mortal, salt mortal/mortal, salto mortal/somersault:** Salt executat fent una rotació a l'aire a l'entorn de l'eix transversal del cos.

● **parada/parada/pause, stop:** Element de dificultat variable que consisteix a mantenir-se en posició estàtica durant dos segons com a mínim.

● **paral·leles/paralelas/parallel bars:** Aparell de gimnàstica artística masculina consistent en dues barres de fibra o de fusta polida, dura i elàstica, de 3,50 m de llargada i situades paral·lelament a una distància de 42 a 52 cm, que descansen damunt quatre muntants d'alçada regulable.

● **paral·leles asimètriques/paralelas asimétricas/uneven parallel bars:** Aparell de gimnàstica artística femenina que consisteix en dues barres de fibra o de fusta de 2,40 m de llargada i de 42 a 48 mm de diàmetre, col·locades paral·lelament a altures diferents, que descansen damunt uns muntants fixos.

● **pilota/balón, pelota/ball:** Aparell manual consistent en un cos esfèric de goma o de plàstic flexible, de 18 a 20 cm de diàmetre i d'aproximadament 400 g de pes.

● **pirueta/pirueta/gymnastic turn, pirouette:** Element de gimnàstica artística que consisteix a fer un gir de 360° a l'entorn de l'eix longitudinal del cos.

● **pont/puente/bridge:** Element que consisteix a doblegar el cos cap enrere arquejant-lo de manera que descansi sobre les mans i els peus.

● **posició/posición/position:** Manera com es pot posar el cos durant l'execució d'un exercici.

● **posició d'escaire/posición en ángulo/L position:** Posició en què el gimnasta té les cames esteses cap endavant, formant amb el cos un angle de quasi 90°.

● **posició dempeus/posición de fimes/standing position:** Posició que s'adopta en començar i acabar un exercici, consistent a restar quiet i amb el cos reposant sobre un o dos peus.

● **posició encongida/posición agrupada/squat position, tuck position:** Posició en què l'esportista arronsa les cames de manera que els genolls, junts, queden prop de la cara i els talons prop de les natges.

● **posició estàtica/posición estática/static position:** Posició en què el gimnasta resta immòbil durant dos segons com a mínim.

● **posició estirada/posición extendida/extended position, stretch position:** Posició consistent a mantenir el cos totalment estès amb els peus junts i les empenyes estirades.

● **presa/presa/grasp, grip, handgrasp:** Acció i efecte d'agafar-se a un aparell gimnàstic.

● **recolzament/apoyo/support:** Posició en què el gimnasta se sosté amb un o més membres del cos damunt un aparell gimnàstic.

● **recolzament invertit, vertical/apoyo invertido, vertical/hanstand, vertical:** Recolzament en què el gimnasta se sosté sobre una o dues mans de cap per avall.

● **serpentina/serpenteo/streamer:** Element que consisteix a moure la cinta de manera que descrigui unes cinc o sis ondulacions com a mínim, pròximes les unes a les altres i repartides per tota la cinta.

● **suspensió/suspensión/hang position, hanging position:** Posició en què el centre de gravetat del gimnasta queda per sota del punt on s'agafa a l'aparell.

● **terra, practicable/practicable, suelo/floor:** Aparell de gimnàstica artística consistent en una plataforma quadrada de fusta de 12 x 12 m, folrada de material antilliscant.

● **tirabuixó/tirabuzón/spin:** Element que consisteix a girar sobre una cama, iniciat en posició dempeus i acabat en posició encongida, o a l'inrevés.

● **trencacolls/casse-cou/jäger:** Element originari de barra fixa que consisteix a fer un moli endavant o enrere seguit d'un mortal endavant amb les cames obertes i el cos carpat, i acabar en suspensió.

● **volta/giro de apoyo/hip circle:** Rotació del cos al voltant d'un eix transversal executada amb un recolzament.