

NATACIÓ

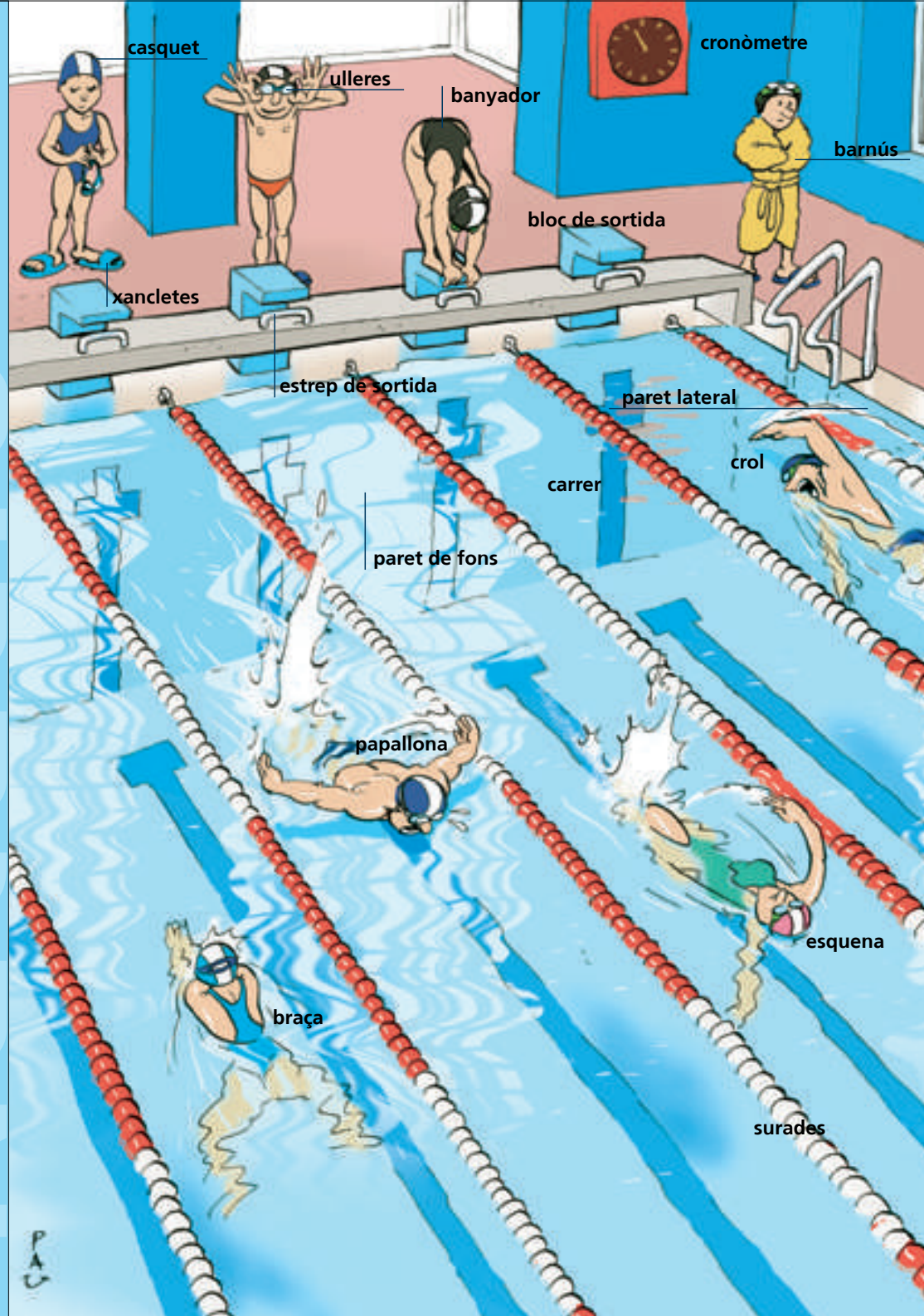
La natació competitiva és una especialitat aquàtica que es disputa en una piscina de 25 o 50 m, d'acord amb el programa oficial de competicions. L'objectiu és recórrer la distància corresponent en el mínim temps possible. Les distàncies van dels 50 als 1.500 m (en el cas de l'estil lliure) i dels 50 als 200 m (en els altres: papallona, esquena i braça). També es fa una prova combinada en la qual es neda un quart de cada distància en cada estil (distàncies de 100 a 400 m). Les proves de relleus completen aquest programa i van dels 4 x 50 als 4 x 200 metres. Les competicions oficials es fan en piscines de 6 a 8 carrers, de 2 a 2,5 metres d'amplària i amb una profunditat mínima d'1,8 m.

SALTS DE TRAMPOLÍ

En els salts de trampolí es fan acrobàcies des de trampolins i plataformes. Els saltadors han d'executar una sèrie de salts obligatoris i altres de lliures, puntuats de 0 a 10. Les competicions de palanca es fan des de plataformes fixes de 5, 7,5 i 10 m d'alçada. En jocs olímpics, campionats mundials i copes mundials únicament es poden fer salts de 10 m. Les competicions de trampolí es duen a terme des d'unes plataformes flexibles i els saltadors es llancen des de les altures d'1 i 3 m, encara que la modalitat d'1 m no és olímpica. En la modalitat de salts sincronitzats, els saltadors fan el salt alhora.

NATACIÓ SINCRONITZADA

La natació sincronitzada consisteix en l'execució de rutines on es combinen figures i moviments amb acompanyament musical. Les participants poden participar en rutines tècniques i lliures (en solos, duos, equips i combinades). Es valora l'execució, sincronització i dificultat, pel mèrit tècnic i la coreografia, interpretació de la música i presentació per a la puntuació d'impressió artística.



Natació

Natació



GOVERN DE LES ILLES BALEARS

Conselleria d'Educació i Cultura
Direcció General de Política Lingüística



Federació Balear de Natació

termcat
centre de terminologia

DECATHLON
SEMPRE EN FORMA®

Natació

● **banyador, vestit de bany/bañador, traje de baño/bathing suit, swimsuit:** Peça o conjunt de peces que hom es posa per a entrar dins l'aigua.

● **barnús/albornoz/bathrobe:** Peça d'abric llarga, amb mànigues, amb caputxa o sense, que se ceneix al cos amb un cinturó i que pot dur-se sobre el banyador abans i després de la competició.

● **casquet/gorro, gorro de baño/cap, swimming cap:** Peça de vestir de goma que serveix per a cobrir el cap del nedador.

● **jutge àrbitre/juez árbitro/judge-referee:** Jutge principal d'una competició que té la funció de fer-ne complir el reglament.

● **piscina/piscina/swimming pool:** Receptacle artificial destinat a nedar o a practicar-hi esports relacionats amb la natació.

● **ulleres de natació/gafas de natación/goggles:** Ulleres formades per dues peces ovalades de plàstic dur que se sostenen a la cara per mitjà d'una cinta elàstica i que s'utilitzen per a evitar que entri aigua als ulls i per a veure-hi amb claredat sota l'aigua.

● **xancleta/chancleta/thong:** Sabata lleugera, de goma i sense taló, emprada per a caminar al voltant de la piscina.

NATACIÓ

● **bloc de sortida/bloque de salida, poyete/starting block:** Graó situat a la vora de la piscina, davant cada carrer, damunt el qual se situen els nedadors abans de la sortida en les proves de crol, braça i papallona.

● **braça/braza/breaststroke:** Estil de natació executat de panxa per avall que consisteix a estendre els braços endavant, separar-los amb un moviment semicircular, plegar-los sobre el pit i tornar-los a llançar endavant, mentre les cames fan un moviment d'extensió i contracció per ajudar a la propulsió i l'estabilització del cos.

● **carrer/calle/lane:** Cadascuna de les divisions longitudinals de la piscina, de 2 a 2,5 m d'amplada i separades per surades, per on neda cada competidor en una cursa.

● **crol/crol/crawl:** Estil de natació executat de panxa per avall que consisteix a efectuar tracció amb els braços de manera alterna mentre les cames es mouen amunt i avall ajudant la propulsió i l'estabilització del cos.

● **cronòmetre/cronometro/chronometer; watches record:** Relloige de molta precisió que serveix per a mesurar els temps obtinguts pels nedadors en una cursa.

● **esquena/espalda/backstroke:** Estil de natació executat de panxa per amunt que consisteix a efectuar tracció amb els braços de manera alterna, mentre les cames es mouen amunt i avall per ajudar a la propulsió i l'estabilització del cos.

● **estrep de sortida, agafador/agarradero, estribo de salida/ handgrip, starting grip:** Barra metàl·lica situada horitzontalment a la part inferior del bloc de sortida, que s'utilitza en la sortida de les proves d'esquena.

● **natació/natación/swimming:** Esport que consisteix a recórrer una distància determinada nedant i en un temps mínim.

● **nedador/nadador/swimmer:** Esportista que practica la natació.

● **papallona/mariposa/butterfly:** Estil de natació executat de panxa per avall que consisteix a efectuar tracció amb els braços de manera simultània, mentre les cames, juntes i en sentit vertical, colpegen l'aigua per ajudar a la propulsió i l'estabilització del cos.

● **paret de fons/pared de fondo/end wall:** Cadascun dels dos murs que limiten transversalment amb les parets laterals.

● **paret lateral/pared lateral/side wall:** Cadascun dels dos murs longitudinals de la piscina.

● **placa de toc/panel de toque, placa de contacto/contact pad, touch pad:** Làmina rectangular connectada al sistema de cronometratge electrònic, tan ampla com cada carrer i situada a les parets de fons, que serveix per a comptar els temps parcial i el temps final de cada nedador.

● **surada/corchera/lane marker, lane rope, racing line:** Enfilada de peces circulars de plàstic situada a la superfície de l'aigua, que serveix per a delimitar els carrers de la piscina i disminuir l'efecte de l'onatge produït pels nedadors.

● **temps final/tiempo final/total time:** Temps que ha tardat un nedador a dur a terme una prova, mesurat des del senyal de sortida fins al moment en què el participant toca la placa de toc per darrera vegada.

● **temps parcial/tiempo parcial/intermediate time:** Temps invertit per un nedador en cadascun dels trams d'una prova.

● **viratge/viraje/turn:** Acció i efecte de girar canviant de sentit en arribar a una paret de fons i tocant la placa de toc.

SALTS DE TRAMPOLÍ

● **entrada/entrada/entry:** Part final del salt que consisteix a enfonsar-se de cap o de peus dins l'aigua procurant d'agitar-la tan poc com sigui possible.

● **figura/figura/figure:** Conjunt de posicions i moviments que el saltador adopta durant el vol.

● **palanca/palanca, plataforma/high board, platform:** Plataforma rígida de la torre de salts, de 6 m de llargada i 2 m d'amplada com a màxim i proveïda d'un revestiment antilliscant, que s'aixeca a 5, 7,5 i 10 m del nivell de l'aigua de la piscina i des de la qual s'efectuen salts.

● **piscina de salts/foso de saltos, piscina de saltos/diving pool:** Piscina d'una profunditat aproximada de 5 m, destinada a la competició de salts.

● **salt/salto/dive:** Exercici que comprèn la sortida del trampolí o de la palanca, el vol i l'entrada a l'aigua.

● **salt amb tirabuixó/salto con tirabuzón/twist dive:** Salt executat des de la palanca o des del trampolí, en què el saltador fa un gir al voltant de l'eix longitudinal del seu cos.

● **salt en equilibri/salto en equilibrio/armstand dive:** Salt executat des de la palanca en què el saltador, abans de la sortida, resta immòbil a l'extrem de l'aparell, de cap per avall i sostingut per les dues mans.

● **salt endavant/salto adelante/forward dive:** Salt executat des de la palanca o des del trampolí, que s'inicia de cara a la piscina i amb sortida amb impuls o sense i en el qual el saltador es llança amb un gir cap endavant.

● **salt endins/salto adentro/inward dive:** Salt executat des de la palanca o des del trampolí que s'inicia d'esquena a la piscina amb sortida sense impuls i en el qual el saltador es llança amb un gir cap endavant.

● **salt enrere/salto atrás/backward dive:** Salt executat des de la palanca o des del trampolí que s'inicia d'esquena a la piscina amb sortida sense impuls i en el qual el saltador es llança amb un gir cap enrere.

● **salt invers/salto inverso/reverse dive:** Salt executat des de la palanca o des del trampolí que s'inicia de cara a la piscina amb sortida amb impuls o sense i en el qual el saltador es llança amb un gir cap enrere.

● **saltador/saltador/diver, jumper:** Esportista que participa en una competició de salts.

● **salts/saltos/diving:** Esport que consisteix a saltar des d'un trampolí o des d'una palanca a la piscina de salts i executar en l'aire una o més figures.

● **sortida/salida/start:** Part inicial d'un salt, executada sobre el trampolí o la palanca, que té per finalitat adquirir impuls.

● **torre de salts/torre de saltos/diving installation:** Construcció de formigó situada a un costat de la piscina de salts, on hi ha instal·lats els trampolins i les palanques.

● **trampolí/trampolin/springboard, vaulting board:** Post flexible de 4,8 m de longitud i 50 cm d'amplada com a mínim, generalment de fibra i proveïda d'un revestiment antilliscant que, fixada per la part posterior a la torre de salts a 1 i 3 m del nivell de l'aigua, serveix per a augmentar l'impuls dels saltador que hi bota al damunt.

● **vol/vuelo/flight:** Fase aèria del salt, que s'inicia quan el saltador surt impel·lit del trampolí o la palanca i que s'acaba quan entra a l'aigua.

NATACIÓ SINCRONITZADA

● **coreografia/coreografia/choreography:** Composició rítmica i tècnica d'un exercici de natació sincronitzada harmonitzada amb música.

● **figura/figura/figure, trick:** Conjunt de posicions i moviments bàsics enllaçats per transicions i concebuts com una unitat.

● **formació/formación/formation, pattern:** Distribució de les nedadores d'un equip a la piscina que es té en compte en la valoració de la coreografia.

● **gir/tirabuzón/ twist:** Moviment bàsic consistent a fer una rotació a l'entorn de l'eix longitudinal del cos i en posició vertical, amb la superfície de l'aigua entre els malucs i els turmells.

● **moviment bàsic/movimiento básico/basic movement:** Moviment amb què s'enllaça una posició amb una altra.

● **natació sincronitzada/natación sincronizada/synchronized swimming:** Esport que consisteix a executar, una o més nedadores, un conjunt de posicions i moviments en una piscina, sincronitzats entre si i harmonitzats amb música.

● **posició bàsica/posición básica/basic position:** Cadascuna de les maneres de posar el cos sota l'aigua, a partir de les quals es componen les figures.

● **rutina/rutina/routine:** Exercici de natació sincronitzada de composició lliure fet amb acompanyament musical.

● **transició/transición/transition:** Conjunt de moviments que enllacen dues parts d'una figura o, en les rutines, una formació amb una altra.