

# GIMNÀSTICA

Esport que consisteix en l'execució exacta i harmònica d'una sèrie de moviments corporals definits de manera precisa.

La gimnàstica de competició inclou una sèrie de proves en categoria masculina i femenina, les quals són puntuades pels jutges encarregats de determinar el guanyador. Té diferents modalitats: la gimnàstica acrobàtica, l'aeròbica, l'estètica, l'artística, la rítmica i la de trampolí.

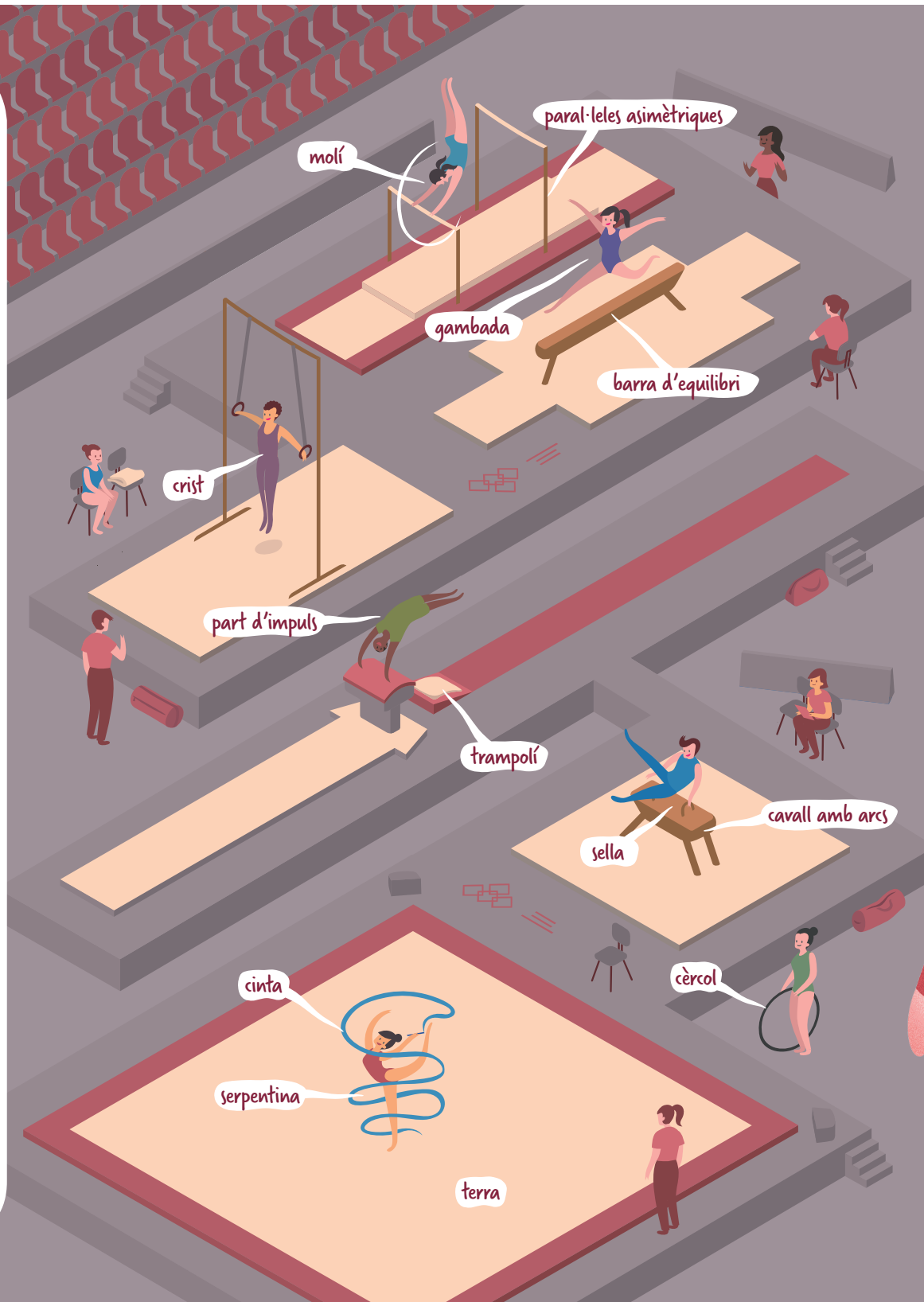
La gimnàstica artística o esportiva masculina comprèn els exercicis amb els aparells següents: barres paral·leles, barra fixa, anelles, salts sobre cavall, cavall amb arcs i exercicis acrobàtics a terra amb les mans lliures.

Les competicions femenines comprenen: barres asimètriques, salt sobre cavall, barra d'equilibri i exercicis a terra, practicats amb música i en harmonia amb aquesta.

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.

L'origen etimològic de la paraula "gimnàstica" prové del grec *gymnos*, 'despullat', ja que a l'antiguitat els gimnastes s'exercitaven sense roba. Els atletes corrien, saltaven, nedaven, lluitaven i llançaven el disc i la barra. Els romans continuaren practicant exercicis gimnàstics, encara que ben diferents i amb caire militar.

L'edat mitjana no va conèixer la gimnàstica, que va ser recuperada pels filòsofs del protestantisme del segle XVI.



# GIMNÀSTICA



**GT**  
Gabinet de Terminologia

 G CONSELLERIA  
O CULTURA,  
I PARTICIPACIÓ  
B I ESPORTS

## aparell

**gimnàstic** / *aparato de gimnasia* / *gymnastic apparatus*. Cadascun dels instruments on s'executen els exercicis de gimnàstica artística.

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

**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.

**bloqueig** / *bloqueo* / *fr. établissement*. Immobilització del cos o de part del cos durant la realització d'un element.

**capivolta**; **quinta** / *quinta* / *pull-over*. Element que consisteix a fer una volta enrere passant per un recolzament invertit passatger.

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

**cercle** / *círculo* / *circle*. Element de gimnàstica rítmica que consisteix a moure un aparell manual de manera que descriuï una rodona a l'aire.

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

**coreògraf -a** / *coreógrafo* / *choreographer*. Persona encarregada de la composició rítmica i tècnica d'un exercici al terra, a la barra d'equilibri o de gimnàstica rítmica, harmonitzada amb música.

**correguda rítmica** / *carrera rítmica*. Sèrie de passos curts propis de gimnàstica rítmica, que s'executen ràpidament sobre mitja punta i amb les cames flexionades.

**cris d'escaire** / *cristo en ángulo* / *crossin L position*. Crist que s'executa amb les cames aixecades endavant, formant un angle recte amb el cos.

**deixada** / *suelta* / *loose*. Acció i efecte de deixar-se anar de l'aparell gimnàstic per realitzar un element acrobàtic, i tornar-s'hi a agafar.

**eix sagital** / *anteroposterior* / *fr. profondeur*. Recta imaginària que segueix el pla anteroposterior d'un cos.

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

**enllaç (acrobàtic)** / *unión acrobática* / *acrobat connection*. Element d'enllaç que uneix dos o més elements acrobàtics.

**entomar** / *recoger* / *to catch*. Recuperar l'aparell manual després d'un llançament o d'un canvi d'aparell.

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

**espatlera** / *espaldera* / *stall bar*. Instrument en forma d'escala fixat en una paret, que s'utilitza per subjectar-s'hi o recolzar-s'hi en diferents postures.

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

**fase aèria** / *fase de vuelo* / *flight phase*. Fase d'un element que té lloc a l'aire.

**fregament de l'aparell** / *roce del aparato* / *touching the apparatus*. Falta que es produeix quan es toca lleugerament un aparell gimnàstic durant l'execució d'un element.

## gimnàstica

**artística** / *gimnasia artística* / *artistic gymnastics*. Disciplina gimnàstica practicada per homes i dones que consisteix a executar exercicis sobre aparells gimnàstics.

**rítmica** / *gimnasia rítmica* / *rhythmic gymnastics*. Modalitat de gimnàstica femenina de competició practicada amb acompanyament musical que consisteix a executar exercicis amb aparells manuals.

**gir** / *giro* / *twist*. Rotació al voltant d'un eix del gimnasta.

**gropa** / *grupa* / *croup*. Part del cavall amb arcs compresa entre l'arc dret i el final de l'aparell, mirant-lo de cara.

## jurat

**de dificultat** / *jurado-dificultad* / *difficulty jury*. Jurat que valora el nombre i el valor de les dificultats, l'harmonia entre la música i el moviment, l'execució tècnica i l'originalitat dels exercicis de conjunt.

**d'execució** / *jurado-ejecución* / *execution jury*. Jurat que valora l'execució tècnica i la impressió general dels exercicis de conjunt.

**maça** / *maza* / *club*; *Indian club*. 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.

**manuella** / *mancuerna* / *dumbbell*. Halter de barra curta i de poc pes que pot ser manejat amb una sola mà.

**manuella compacta** / *pesa de mano* / *handweight*. Manuella formada per una sola peça de pes invariable.

**matalàs** / *colchoneta* / *mat*. Sac rectangular de tela cosit per tots els costats, d'aproximadament 12 cm de gruix i farcit d'escuma o d'un material semblant, que serveix per esmorteir el cop del gimnasta en cas que caigui d'un aparell.

**matalàs de seguretat** / *quitamiedos* / *crash mat*. Matalàs més gruixat que els habituals, amb una cambra d'aire enmig, que es fa servir sobretot en els entrenaments per evitar que el gimnasta es faci mal si cau.

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

**ona** / *onda* / *wave*. Element en què es fa un moviment sinuós amb el cos que recorda una onada.

**papallona** / *mariposa* / *butterfly*. 1. Element estàtic que consisteix a mantenir el cos en posició estirada, paral·lel a terra i a l'altura de les anelles. 2. Element de gimnàstica artística femenina executat a la barra d'equilibri o en terra, que consisteix a llançar una cama endavant per prendre impuls, fer un gir a l'aire amb les cames obertes i acabar en posició de dret.

**paralleles**; **barres paralleles** / *paralelas*; *barras 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.

**part de força** / *parte a fuerza* / *strength part*. Part d'un exercici que consta d'elements de força.

**pas saltat** / *paso brincado* / *fr. pas sauté*. Pas rítmic consistent a desplaçar-se amb salts.

**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.

**planxa**; **àngel** / *ángel*; *balanza*; *plancha* / *scale*. Element d'equilibri que consisteix a elevar una cama cap endavant o cap enrere inclinant simultàniament el tronc en sentit contrari.

**plint**; **calaixos** / *plinto* / *box*. Aparell consistent en una sèrie d'estructures de fusta rectangulars de mides diferents sobreposades seguint un ordre decreixent, amb l'estructura superior encoixinada a la cara lliure, que s'utilitza sobretot per a exercicis de salt.

**politja** / *polea* / *pulley*. Màquina de musculació amb un sistema de politges que permet la transmissió del moviment a un conjunt de pesos.

**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

**agrupada** / *posición agrupada* / *squat position*; *tuck position*. Posició en què el gimnasta arrossa les cames de manera que els genolls, junts, queden a prop de la cara i els talons a prop de les anques.

**d'assegut** / *posición de sentado* / *seated position*; *sitting position*. Posició en què el cos del gimnasta descansa damunt la part posteroinferior del tronc.

**d'escaire** / *posición en ángulo* / *L position*. Posició en què el gimnasta té les cames esteses cap endavant de manera que forma amb el cos un angle de quasi 90°, sense tocar en terra, i es recolza en les articulacions dels canells o els palmells de les mans.

**de dret**; **dempus** / *posición de firmes* / *stance*; *stand*; *standing position*. Posició que s'adopta en començar i acabar un exercici, consistent a romandre quiet i amb el cos reposant sobre un o els dos peus.

**de fons** / *posición de fondo*. Posició en què es manté una cama endavant i flexionada i l'altra enrere i completament estirada.

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

**estirada** / *posición extendida* / *extended position*; *stretched position*. Posició en què el gimnasta estén el cos i les cames en una línia recta.

**presa** / *presa* / *grasp*; *grip*. Acció i efecte d'agafar un aparell manual amb una o totes dues mans.

**presa encreuada** / *presa cruzada* / *cross grip*. Presa que consisteix a agafar-se a un aparell gimnàstic passant un braç per damunt l'altre.

**recepció** / *recepción* / *land*; *landing*. Contacte del gimnasta amb el terra al final d'un exercici o després d'un element acrobàtic.

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

**recolzament invertit** / *pino*; *apoyo invertido* / *handstand*; *vertical*. Posició en què el gimnasta se sosté sobre una o les dues mans de cap per avall.

**rodada** / *rondada* / *roundoff*. Element que consisteix a fer una roda seguida d'un gir de 90° i acabar amb les cames juntes i en una posició oposada a la inicial.

## salt

**d'inversió** / *paloma* / *handspring*. Salt endavant en què es passa per un recolzament invertit passatger i es vola cap a la posició de dret.

**de gasela** / *salto de corza*; *salto de gacela* / *stag leap*. Salt executat amb una cama flexionada endavant, mentre que l'altra es manté enrere i estirada.

**endavant** / *salto adelante* / *front vault*; *jump forwards*. Salt executat en direcció a la banda que és davant el gimnasta.

**enrere** / *salto atrás* / *rear vault*. Salt executat en direcció a la banda que és darrere el gimnasta.

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

**tirabuixó** / *tirabuzón* / *spin*. Element que consisteix a girar sobre una cama, iniciat en posició de dret i acabat en posició agrupada, o a l'inrevés.

**tombarella** / *voltereta* / *roll*. Tomb executat a l'entorn de l'eix transversal del cos recolzant les mans o el cap a damunt de l'aparell gimnàstic.

**trencacolls**; *Jäger* / *casse-cou*; *Jäger* / *Jäger*. Element originari de barra fixa que consisteix a fer un molí 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.