



Carrer: Cadascuna de les vuit divisions longitudinals de la pista. **Cercle de llançament:** Zona circular dins de la qual l'atleta fa un llançament de disc, martell o pes. **Corda:** Perímetre del límit interior de la pista. **Corredor d'obstacles:** Corredor especialista en curses d'obstacles. **Corredor de velocitat:** Nòmina d'atletes. **Corredor llebre:** Atleta que participa amb la finalitat de marcar un ritme viu que permeti a altres corredors d'accedir al seu pas. **Corredor de velocitat:** Atleta que corre en bon temps. **Cursa d'obstacles:** Cursa en la qual els corredors han de superar obstacles. **Cursa de fons:** Cursa de 5.000 m, 10.000 m o de marató. **Cursa de mig fons:** Cursa de fons i les de velocitat. **Cursa de relleus:** Cursa de pista disputada per equips sobre un recorregut dividit en fraccions que ha de ser completat per cada un dels participants. **Decatleta:** Atleta que disputa les deu proves del decatló. **Decatló:** Prova combinada masculina que consta de deu proves. **Disc:** Aparell de fusta, de forma lèntica arri amb una vora metàl·lica, com la de la disc. **Doblar:** Aconseguir, un corredor, una o més voltes d'avantatge sobre un altre participant. **Esguard:** Pits o espaldares que es troben en el terreny de competició. **Esprint:** Augment ràpid de la velocitat, en el salt d'alçada. **Fosbury:** Técnica esportiva de grans dimensions apta per a la pràctica de l'atletisme, que consta d'un salt d'alçada amb unes graderies per als espectadors. **Fosbury:** Estil de salt d'alçada que consisteix en saltar sobre un piolet. **Fossat:** Fossat de 0,70 m de profunditat, situat al peu de la tanca de la rasa. **Fregar:** Técnica de llançament de disc. **Gàbia de protecció:** Tanca metàl·lica de protecció, en forma de C, que serveix per protegir els atletes. **Heptatló:** Atleta que disputa les set proves de l'heptatló. **Heptatló:** Prova combinada femenina que comprèn set proves. **Javelina:** Aparell metàl·lic llarg i prim de forma cilíndrica i amb una punta cònica pesant que es fa servir en el llançament de javelina. **Jutge d'arribada:** Persona que controla l'arribada a la meta. **Jutge de llançaments:** Persona que controla les proves de llançaments. **Jutge de salts:** Persona que controla els salts. **Jutge de sortida:** Persona que dóna i controla la sortida d'una cursa. **Línia d'arribada:** Línia traçada horitzontalament a la pista que indica el límit de la pista i la caire inferior de la pista, que assenyala el final de la cursa. **Línia de sortida:** Línia traçada formant un arc que indica el límit de la pista i la caire inferior de la pista, que assenyala el punt on s'inicia la cursa. **Llançador de disc:** Atleta especialitzat en el llançament de disc. **Llançador de javelina:** Atleta especialitzat en el llançament de javelina. **Llançador de martell:** Atleta especialitzat en el llançament de martell. **Llançador de pes:** Atleta especialitzat en el llançament de pes. **Llançament:** Moviment en què l'atleta avança, tot girant sobre ell mateix, per tal de poder imprimir la màxima força centrífuga al disc en el moment de llançar-lo. **Llançament de disc:** Llançament en què l'atleta avança, tot girant sobre ell mateix, per tal de poder imprimir la màxima força centrífuga al disc en el moment de llançar-lo, obtinguda mitjançant una cursa, amb la pols en la part posterior del disc. **Llançament de javelina:** Llançament en què l'atleta compagina la velocitat muscular del braç l'espatlla i el tronc. **Llançament de martell:** Llançament en què l'atleta agafa el martell amb les dues mans i el gira en unes voltes completes. **Llançament de pes:** Llançament en què l'atleta agafa el pes amb una mà, es desplaça i gira al voltant del seu eix, tot girant sobre ell mateix, per tal de poder imprimir la màxima força centrífuga al pes en el moment de llançar-lo. **Llistí:** Barra de ferro unida a un cable de fil d'acer que tanca en forma de V. **Marxa:** Modalitat consistent a caminar en una línia de ferro unida a un cable de fil d'acer que tanca en forma de V. **Marxador:** Atleta que participa en una prova de marxa. **Atleta saltador:** Atleta que participa en una prova de salt. **Níquel:** Sac d'escuma de niló situat a la zona de caiguda, que assegura el saltador d'alçada i de perxa una caiguda sense perill. **Obstacle:** Obstacle que es troba en el circuit d'obstacles. **Molinet:** Conjunt de moviments rotatoris ràpids dels braços, acompanyats del moviment del cos que serveixen per a la preparació i el llançament de martell. **Nansa de martell:** Part triangular i adosada al cable, que serveix per agafar el martell. **Pentatló:** Atleta que disputa les cinc proves del pentatló. **Pentatló:** Prova combinada que consta de cinc proves: salt de llargada, llançament de pes, llançament de disc, salt de perxa i salt de llargada. **Perxa:** Barra llarga i flexible, generalment de fibra de vidre o plàstic, que serveix per a la preparació i el llançament de pes. **Pista:** Franja ovalada de l'estadi, on es disputen les curses, formada per dues rectes paral·leles unides per dues corbes simètriques. **Primer intent:** Intent de superació d'un salt o llançament correcte que precedeix els altres. **Prova de 100 m lisos:** Prova consistent a córrer una distància de 100 m per la pista de curses. **Prova de 100 m tanques:** Prova femenina consistent a saltar deu tanques situades al llarg d'una distància de 100 m. **Prova de 3.000 m obstacles:** Prova masculina consistent a saltar vint-i-vuit tanques i set fases situades al llarg d'una distància de 3.000 m. **Salt ventral:** Estil de salt d'alçada en el qual l'atleta salta enlairant la cama liure, gira el cos al voltant de l'eix horitzonal i passa el llistó de bocaterrosa. **Saltador de llargada:** Atleta especialitzat en el salt de llargada. **Saltador de perxa:** Atleta especialitzat en el salt de perxa. **Saltador de triple salt:** Tripòlist. **Tripòlist:** Atleta especialitzat en el triple salt. **Sortida llançada:** Sortida en la qual el receptor, dins la zona de relleus, agafa la velocitat que li permetrà aconseguir la sortida accelerada. **Treball:** Recorregut que el receptor, dins la zona de relleus, agafa la velocitat que li permetrà aconseguir la sortida accelerada. **Tanda:** Cadascun dels intents d'una prova de salt o llançament. **Testimonio:** Recorregut que el receptor, dins la zona de relleus, l'atleta porta a les mans i cedeix al següent corredor del mateix equip en una zona de línquid. **Tret de sortida:** Descarregament de la pistola amb la qual el jutge dóna la sortida.

EN CATALÀ, NO ET QUEDIS FORA DE JOC.

54 esports col·leccionables. Els quatre primers (atletisme, bàsquet, vela i voleibol) ja els tens al teu abast. També adhesius i desplegables, totalmente gratuïts, a tots els serveis i centres locals



de català i als serveis territorials del Departament de Cultura. Els classificadors i els posters, a ESPORTTEST de Filiprím. I en català. Afanya't, no et quedis fora de joc.

Generalitat de Catalunya
Departament de Cultura

Direcció General de Política Lingüística

