



**Anelles:** Aparell de gimnàstica artística masculina consistent en un pòrtic del qual pengen dos cables que sostenen cadascun una peça circular. **Barra d'equilibri:** Aparell de gimnàstica artística femenina consistent en una barra horitzontal d'alumini recoberta de cuir o de material sintètic, de 5 m de llargada i 10 cm d'amplada i situada a 1,20 m d'altura, que descansa damunt de dos suports verticals lleugerament inclinats. **Barra fixa:** 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 de dos muntants fixos de 2,40 a 2,60 m d'altura. **Bàscula, Ballesta:** Element que consisteix a restar en posició invertida i carpada, per estirar i impulsar el cos cap endavant i passar d'una posició a una altra. **Batuda:** Fase del salt de cavall en què el gimnasta s'impulsa amb els peus al trampolí per sortir empès enlaire cap a l'aparell. **Bloqueig:** Acció i efecte d'immobilitzar el cos, estirat, durant la realització d'un element. **Capivolta:** 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. **Cavall amb arcs:** Aparell de gimnàstica artística masculina consistent en un cavall equipat amb dos arcs col·locats en la part superior del cilindre, separats per una distància de 40 a 45 cm. **Cavall de salts, Cavall, Poltre:** Aparell de gimnàstica artística consistent en un cos allargat de fusta d'1,60 m, recobert de cuir i sostingut generalment per dos suports que permeten de regular-ne l'alçada. **Cercle:** Element de gimnàstica rítmica que consisteix a moure un aparell de manera que dibuixi una rodona en l'aire. **Cercle de cames:** Element executat al cavall amb arcs, a les paral·leles o al terra, consistent a passar les cames alternativament per sota de les orbes mentre es fa un gir. **Cèrcol:** Anella de fusta o de material plàstic, de 80 a 90 cm de diàmetre, emprada en gimnàstica rítmica. **Cinta:** Tira, generalment de setí, de 4 a 6 m 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 1 cm de diàmetre, emprada en gimnàstica rítmica. **Cordó:** Cordill gruixut i flexible, de cotó o de matèria sintètica i de longitud proporcional a l'alçada de la gimnasta. **Coronament:** Element que consisteix a fer un gir de 180° en recolzament sobre un braç. **Crist, Creu:** Element executat a les anelles que consisteix a obrir i estirar els braços de manera que restin en angle recte amb el cos. **Diomíдов:** Element executat a les paral·leles que consisteix a balancejar-se cap endavant en recolzament, fer un gir sobre un braç i acabar en recolzament invertit passatger. **Element:** Qualsevol de les parts de què es compon un exercici gimnàstic. **Elevació:** Element en què es parteix d'un recolzament, per mitjà d'un balanceig o de la força del gimnasta, s'arriba a un recolzament invertit. **Espanyol:** Element que consisteix a mantenir les cames completament obertes damunt d'un aparell, de manera que formi una única línia recta. **Flic-flac:** Element que consisteix a fer un salt enrere, passar per un recolzament invertit passatger i prendre impuls per acabar en posició dreta. **Gir:** Rotació al voltant d'un eix del gimnasta. **Jutge àrbitre:** Jutge responsable del jurat, que té per funció verificar la nota dels jutges i calcular la diferència entre les notes intermèdies i la nota final. **Körbut:** Element executat a les paral·leles asimètriques que consisteix a fer, partint d'un recolzament de peus i mans amb les cames flexionades a la barra superior, un flic-flac, per acabar en suspensió de la mateixa barra. **Maça:** Bitlla de fusta o de matèria sintètica, de 40 a 50 cm de llargada i de 150 g de pes com a mínim, emprada en gimnàstica rítmica. **Molí, Volta gegant:** 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:** Salt executat lent una rotació a l'aire entorn de l'eix transversal del cos. **Parada:** Element de dificultat variable que consisteix a mantenir-se en posició estàtica durant dos segons com a mínim. **Paral·leles:** 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 de quatre muntants de ferro verticals i d'alçada regulable. **Paral·leles asimètriques:** 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 d'uns muntants fixos. **Passatger:** Dit de la posició o l'element de durada inferior a un segon. **Pilota:** Cos esfèric de goma o de plàstic flexible, de 18 a 20 cm de diàmetre i de 400 g de pes com a mínim, emprat en gimnàstica rítmica. **Piruetta:** Element de gimnàstica artística femenina que consisteix a fer un gir sobre un peu entorn de l'eix longitudinal del cos. **Posició carpada:** Posició en què el gimnasta eleva les cames, esteses cap endavant, formant amb el cos un angle de menys de 180°. **Posició d'escaire:** Posició en què el gimnasta eleva les cames, esteses cap endavant, formant amb el cos un angle de quasi 90°. **Posició encongida:** Posició en què el gimnasta arronsa les cames de manera que els genolls, junts, queden prop de la cara i els talons prop de les nalgues. **Posició estirada:** Posició en què el gimnasta estira les cames formant una línia recta. **Presca:** Acció i efecte d'agafar un aparell gimnàstic d'agafar-hi. **Recolzament:** Posició en què el gimnasta se sosté amb un o més membres del cos damunt d'un aparell o del terra. **Recolzament invertit, Vertical:** Recolzament que consisteix a sostenir-se el gimnasta sobre dues mans (cap per avall). **Serpentina:** Element que consisteix a moure la cinta de manera que dibuixi, al terra o en l'aire, unes vint o sis ondulacions com a mínim, properes les unes a les altres i repartides per tota la cinta. **Suspensió:** Posició en què el canvi de gravetat del gimnasta queda per sota del punt d'agafar a l'aparell. **Terra:** Element que consisteix a moure la cinta de manera que dibuixi, al terra o en l'aire, unes vint o sis ondulacions com a mínim, properes les unes a les altres i repartides per tota la cinta. **Trampolí:** Element que consisteix a moure la cinta de manera que dibuixi, al terra o en l'aire, unes vint o sis ondulacions com a mínim, properes les unes a les altres i repartides per tota la cinta. **Volta mortal:** Salt executat lent una rotació a l'aire entorn de l'eix transversal del cos.

# EN CATALÀ, NO ET QUEDIS FORA DE JOC.

Ja tens al teu abast tots els esports col·leccionables. També adhesius i despleables, totalment gratuïts, als Centres de Normalització Lingüística, als Serveis de Català i a les Delegacions Territorials del Departament de Cultura. Els classificadors i els pòsters, a ESPORTEST de Filiprim. I en català. A l'any 1, no et quedis fora de joc.



Generalitat de Catalunya  
Departament de Cultura  
Direcció General de Política Lingüística

Col·laboren:  
Secretaria General de l'Esport  
i Unió de Federacions Esportives Catalanes

VIRGINIA GONZALEZ:  
Internacional de gimnàstica artística femenina,  
4 vegades campiona de Catalunya, 2 infantil, 1 juvenil i 1 absoluta