

# ATLETISME

Esport que es practica en pista coberta o a l'aire lliure, i consisteix a realitzar un conjunt d'exercicis corporals bàsics la finalitat dels quals és el desenvolupament i la millora de les qualitats físiques de l'atleta, amb proves en què es demostren diferents tècniques i habilitats físiques.

Segons les característiques bàsiques del lloc on es disputa i el material i la tècnica que s'utilitzen, es divideix en quatre modalitats: la cursa, el llançament, el salt i la prova combinada. Dins aquestes modalitats, es distingeixen encara diverses disciplines: la cursa de velocitat, la de mig fons, la de fons, la d'obstacles, el cros i la marxa; el llançament de pes, de martell, de disc i de javelina; el salt de llargada i el triple salt (salts horitzontals), i el salt d'alçada i el de perxa (salts verticals), i, com a proves combinades, el pentatló, l'heptatló i el decatló.

L'atletisme es pot considerar l'esport més antic. Els primers vestigis de proves atlètiques es troben en civilitzacions antigues. De fet, algunes de les modalitats d'aquest esport, com el llançament, ja es practicaven en els Jocs Olímpics de l'antiga Grècia. Tal com es coneix avui dia, va sorgir i es va desenvolupar a la Gran Bretanya durant el segle XIX. Actualment les competicions de pista més importants des del punt de vista dels rècords i l'interès del públic i els atletes són els Jocs Olímpics, en els quals l'atletisme és l'esport preponderant.



# ATLETISME



**GT**  
Gabinet de  
Terminologia



G CONSELLERIA  
O CULTURA,  
I PARTICIPACIÓ  
B ESPORTS

**agafar; atrapar / alcanzar / to catch up.** Arribar, un corredor o un grup de corredors, a l'altura d'un altre que es trobava en una posició més avançada.

**als vostres llocs! / ja sus puestos! / on your marks!** Expressió que pronuncia el jutge de sortida per indicar als corredors que se situen a la línia de sortida.

**ansa del martell / asa del martillo / hammer handle.** Empunyadura que hi ha a l'extrem del cable oposat al cap del martell.

**blocs de sortida / tacos de salida / starting block.** Dispositiu connectat al sistema de cronometratge electrònic que s'utilitza en la sortida de les curses de velocitat i del primer corredor de relleus, constituït per dues planxes inclinades i regulables muntades en una estructura rígida, sobre les quals l'atleta fa pressió amb els peus en el moment de la sortida.

**calça de compressió; mitja de compressió / media de compresión / compression stocking.** Calça que exerceix una compressió a la cama, normalment des del turmell fins davall el genoll, utilitzada per afavorir la bona circulació de la sang, ajudar el bessó a tenir una bona contractió i relaxació de la musculatura, i prevenir possibles lesions provocades per l'esforç.

**cambra de requeriments / cámara de llamadas / marshalling area.** Sala de presentació davant els jutges de tots els atletes que participen en una prova.

**canellera / muñequera / wristband.** Peça de roba, de pell o d'altres materials que serveix per subjectar i protegir el canell, i per eixugar-se la suor.

**cap de jutges d'arribada / jefe de jueces de llegada / chief finish judge.** Jutge responsable de controlar la línia d'arribada.

**comptavoltes / cuentavueltas / lap scorer.** Aparell triangular que assenyalava les voltes que falten a cada corredor en les curses de mig fons i de fons i en les proves de marxa.

**corba / curva / bend.** Cadascun dels dos trams simètrics d'una pista on es produeix un canvi de direcció d'aproximadament 180°.

*Nota: El corredor que té una tècnica adequada per treure el màxim rendiment de les parts corbes de la pista s'anomena corredor -a de corba.*

**corredor -a en cap / corredor de cabeza / leader.** Corredor que va en primer lloc d'una cursa.

**correguda (d'impuls) / carrera (de impulso) / run-up.** Embranzida que prenen els saltadors i els llançadors de javelina, que els prepara per aconseguir un bon impuls.

**cotxe granera; cotxe esombra / coche escoba / broom wagon.** Vehicle autopropulsat de l'organització d'una marató situat al final del recorregut, que s'encarrega de recollir els corredors que abandonen.

**crida / aviso / call.** Indicació del jutge de sortida per convocar els participants d'una cursa.

**cross; camp a través / cros / cross-country.** Cursa que consisteix a franquejar els obstacles naturals d'un recorregut marcat a camp obert.

## cursa

**d'obstacles / carrera de obstáculos / steeple; steeple-chase.** Cursa de pista en la qual els corredors han de franquejar un nombre determinat d'obstacles.

**de carretera; prova de carretera / carrera en carretera; prueba de carretera / road event; road race.** Cursa disputada en un recorregut marcat sobre un o més trams d'una carretera asfaltada.

**de fons / carrera de fondo / long-distance race.** Cursa de 3.000 m, 5.000 m, 10.000 m o de marató.

*Nota: El corredor especialitzat en curses de fons, amb una gran resistència i capacitat per mantenir un ritme regular i ràpid, s'anomena corredor -a de fons o fondista.*

**de mig fons / carrera de medio fondo / middle-distance race.** Cursa de 800 m o de 1.500 m.

*Nota: El corredor especialitzat en curses de mig fons s'anomena corredor -a de mig fons o migfondista.*

**de relleus; prova de relleus / carrera de relevos; prueba de relevos / relay event; relay race.** Cursa de velocitat per equips de quatre corredors disputada d'acord amb un sistema de divisió del recorregut en diverses parts, les quals han de ser cobertes successivament per membres diferents de cada equip.

*Nota: El corredor, generalment velocista, especialitzat en curses de relleus s'anomena corredor -a de relleus o rellevista.*

**de tanques / carrera de vallas / hurdle race.** Cursa de velocitat en què els corredors han de franquejar deu tanques, d'alçada diferent segons la distància de cada prova.

**de velocitat / carrera de velocidad / sprint race.** Cursa en què els participants han de cobrir una distància curta en el mínim temps possible.

*Nota 1: Són curses de velocitat els 100 m lllisos, els 200 m lllisos, els 400 m lllisos, les curses de tanques i les curses de relleus.*

*Nota 2: El corredor especialitzat en curses de velocitat s'anomena velocista o corredor -a de velocitat.*

**per carrers / carrera por calles / lane race.** Cursa de velocitat en què els corredors s'han de mantenir, des de la sortida fins a la meta, en el carrer que els ha estat assignat.

**desqualificació / descalificación / disqualification.** Expulsió d'un atleta o un equip d'una prova o una competició per un període de temps il·limitat, utilitzada com a sanció disciplinària.

**empremta / huella / mark.** Senyal de qualsevol part del cos que deixa el saltador en el fossat de caiguda després del salt.

**encalament; escalfament / calentamiento / warm-up.** Posada a punt dels atletes abans de la competició que consisteix a estimular progressivament la musculatura.

**enlairar-se / despegar / to take off.** Prendre impuls vertical per aconseguir un bon salt.

**escamot / grupo de escapados / bunch; group.** Grup reduït de corredors que han tret avantatge al pilot.

**esprint / esprint / sprint.** Augment màxim de la velocitat durant un període de temps curt, amb el qual un corredor intenta avançar la resta de competidors.

*Nota: El corredor dotat d'una gran capacitat d'acceleració, especialment a les arribades, s'anomena esprintador -a.*

## fossat

**d'aigua / foso de agua / water ditch.** Forat quadrat ple d'aigua situat al peu d'una tanca, de 70 cm de profunditat màxima i disposat en pendent fins al nivell de la pista, que els atletes han de franquejar en una cursa d'obstacles.

**de caiguda / foso de caída / landing pit.** Forat de 9 x 2,75 m com a mínim, situat al final del passadís d'impuls i ple d'arena, que rep el cos dels saltadors de llargada i de triple salt.

**franquejar; salvar; superar / franquear; pasar / to clear; to step over.** Passar per damunt un obstacle o un llistó sense fer-los caure.

**fregar el llistó / rozar el listón / to dislodge the bar.** Tocar lleugerament el llistó en el transcurs d'un salt sense fer-lo caure.

**gàbia (de protecció) / jaula de protección / safety cage.** Tanca metàl·lica de protecció en forma de U, que serveix per garantir la seguretat dels espectadors i el personal en els llançaments de martell o de disc.

**gambada / zancada / stride.** Passa llarga d'un atleta en el transcurs d'un desplaçament.

**graella d'arribada / parrilla de llegada / finish gantry.** Zona de la pista anterior a la meta, marcada amb cinc línies discontinües, que indica els 5 m finals de la recta d'arribada.

**llebre / liebre / pace maker; uncompetitive runner.** Corredor que participa en una cursa de mig fons amb l'objectiu de marcar un ritme viu durant una part del recorregut per ajudar altres corredors a aconseguir un bon temps.

**lloc de sortida / puesto de salida / starting place.** Espai on se situen els corredors seguint l'ordre de sortida establert per sorteig o per les millors marques.

**marxa / marcha / walking.** Modalitat consistent a caminar a pas lleuger de manera que el contacte amb el terra es mantingui sense interrupció i tenint recta la cama que toca a terra.

*Nota: L'atleta especialitzat en les proves de marxa s'anomena marxador -a.*

**mesurar; amidar / medir / to measure.** Determinar, un jutge de mesures, la longitud d'un salt o d'un llançament.

**passadís d'impuls; passadís d'embranzida / pasillo de impulso; pista de impulso / runway.** Cadascun dels passadissos de material sintètic que els atletes utilitzen per aconseguir la velocitat òptima per executar un salt o un llançament de javelina.

**passar; avançar / adelantar / to overtake; to pass.** Passar, un corredor, al davant d'un adversari en una cursa.

**rial / ría / water jump.** Obstacle format per una tanca seguida d'un fossat d'aigua i situat en un dels extrems del camp d'un estadi, que s'utilitza en determinades curses d'obstacles.

## salt

**d'alçada / salto de altura / high jump.** Prova en què el saltador, després d'una correguda i impulsant-se amb un peu, fa un salt en laire intentant franquejar un llistó situat a una altura determinada.

**de llargada / salto de longitud / broad jump; long jump.** Prova en què el saltador, després d'una correguda i impulsant-se amb un peu, fa un salt horitzontal dins el fossat de caiguda intentant aconseguir la màxima distància possible.

**de perxa / salto con pértiga; salto de pértiga / pole vault.** Prova en què el saltador, després d'una correguda d'impuls portant una perxa, la clava en una caixa rectangular soterrada o caixetí i intenta franquejar un llistó situat a una altura determinada.

## sorteig

**de carrers / sorteo de calles / drawing for the lanes.** Sorteig en què es determina el carrer que correspon a cada corredor en la línia de sortida.

**de llocs / sorteo de puestos / drawing for stations.** Sorteig en què es determina l'ordre en què faran els intents els saltadors o els llançadors.

## sortida

**d'acotat; ajupit / salida agachado / crouch start.** Posició que adopten els velocistes en el moment d'iniciar una cursa, amb el tronc inclinat, les cames flexionades, els peus tocant els blocs de sortida i les mans recolzades davant la línia de sortida.

**de dret; dempeus / salida de pie / standing start.** Posició que adopten els corredors en el moment d'iniciar una cursa de mig fons o de fons, amb el tronc vertical i les cames estirades o quasi estirades.

**nul·la; falsa / salida nula; falsa / false start.** Sortida antireglamentària que té lloc quan un corredor parteix a córrer abans del tir de sortida, fet que n'implica la repeticció.

**testimoni / testigo / baton.** Tub cilíndric prim i lleuger, de fusta, metall o un altre material, de 28 a 30 cm de llargada, de 12 a 13 cm de circumferència i d'un pes mínim de 50 g, que en les curses de relleus l'atleta porta a les mans i cedeix al receptor del mateix equip.

*Nota: L'acte de lliurament del testimoni al receptor s'anomena transferència del testimoni.*

**tomar; abatre / derribar / to knock down.** Fer caure a terra totalment o parcialment un obstacle, una tanca o bé un llistó en intentar franquejar-lo.

**tram; relleu / tramo; relevo / leg; relay; section.** Cadascuna de les parts característiques en què es pot dividir el recorregut d'una cursa.